

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Untuk variabel B12, 2 jurnal menyatakan adanya hubungan asupan B12 dengan anemia pada remaja putri.
2. 2 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara asupan B12 dengan anemia pada remaja putri.
3. Untuk variabel vitamin C 8 jurnal menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara vitamin C dengan anemia pada remaja putri.
4. 3 jurnal menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan anemia pada remaja putri.

B. Saran

1. Diharapkan pada penelitian ini bisa mengingatkan kesadaran tentang pentingnya asupan B12 untuk mencegah terjadinya anemia.
2. Diharapkan remaja putri mengonsumsi sumber vitamin C seperti sayuran dan buah-buahan seperti jeruk, jambu biji, srikaya, lemon, stroberi, brokoli, paprika, cabai, dan tomat dan mengonsumsi suplemen vitamin C dan memenuhi kebutuhan asupan vitamin C sesuai dengan anjuran AKG yaitu 75 mg/ hari.
3. Diharapkan remaja putri menghindari mengonsumsi minum kopi bersamaan dengan waktu makan karena dapat menghambat penyerapan vitamin C kedalam tubuh.