

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswi program studi Gizi program Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswi tingkat akhir yang mengalami anemia sebesar 27,3%.
2. Mahasiswi tingkat akhir yang memiliki status gizi normal (59,1%) lebih banyak dibandingkan yang mengalami masalah gizi, yaitu sangat kurus (4,5%), kurus (13,6%), gemuk (4,5%), dan obese (18,2%).
3. Mayoritas asupan energi mahasiswi tingkat akhir memiliki asupan energi yang kurang (97,7%) dengan rata-rata asupan energi sebesar 1207,7 kkal atau memenuhi 53,7% AKE pada perempuan usia 19-29 tahun.
4. Mayoritas asupan protein mahasiswi tingkat akhir memiliki asupan protein yang kurang (81,8%) dengan rata-rata asupan protein sebesar 45,6 gram atau memenuhi 76,0% AKP pada perempuan usia 19-29 tahun.
5. Rata-rata asupan zat besi (Fe) mahasiswi tingkat akhir adalah 5,1 mg, yaitu memenuhi 28,2% angka kecukupan zat besi (Fe) perempuan usia 19-29 tahun.
6. Rata-rata asupan vitamin C mahasiswi tingkat akhir adalah 13,2 mg, yaitu memenuhi 17,6% angka kecukupan vitamin C perempuan usia 19-29 tahun.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan dan kesimpulan yang telah didapat, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi
  - a. Mahasiswi tingkat akhir program studi Gizi program Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024 lebih rutin mengonsumsi tablet tambah darah, membatasi kebiasaan konsumsi teh atau kopi bersamaan saat waktu makan, dan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan agar tidak terkena anemia.
  - b. Mahasiswi tingkat akhir program studi Gizi program Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024 perlu memantau tinggi badan dan berat badan secara berkala.
  - c. Mahasiswi tingkat akhir program studi Gizi program Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024 perlu diperhatikan untuk merubah pola makan dengan menerapkan gizi seimbang.
  - d. Mahasiswi tingkat akhir program studi Gizi program Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024 lebih meningkatkan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi (Fe).
  - e. Mahasiswi tingkat akhir program studi Gizi program Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024 lebih meningkatkan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C seperti sayur dan buah untuk mencegah terjadinya anemia.
2. Bagi Institusi
  - a. Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang dapat menyediakan tempat pengecekan kadar hemoglobin sebagai salah satu upaya pencegahan anemia.
  - b. Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang dapat membuat kantin sehat dikarenakan banyak mahasiswa yang mengonsumsi jajanan yang hanya tinggi lemak dan karbohidrat.
  - c. Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang dapat melakukan pemantauan status gizi secara berkala sebagai bentuk monitoring dan evaluasi terkait status gizi mahasiswa Jurusan Gizi.