

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Prevalensi anemia pada siswi kelas 7 dan 8 di SMPIT Fitrah Insani sebesar 42,1% menunjukkan tingkat anemia yang cukup tinggi.
2. Prevalensi status gizi pada siswi kelas 7 dan 8 di SMPIT Fitrah Insani dengan kategori gizi kurang (5,3%) dan gizi baik (94,7%) menunjukkan rata-rata tingkat status gizi berada dalam kategori baik.
3. Kebiasaan minum teh pada siswi kelas 7 dan 8 di SMPIT Fitrah Insani dengan kategori tidak baik (31,6%) dan baik (68,4%) menunjukkan rata-rata kebiasaan minum teh berada dalam kategori baik.
4. Asupan zat besi pada siswi kelas 7 dan 8 di SMPIT Fitrah Insani adalah sebesar 73,7% kurang dan 26,3% cukup.
5. Asupan vitamin C pada siswi kelas 7 dan 8 di SMPIT Fitrah Insani adalah sebesar 71,1% kurang dan 28,9% cukup.

B. Saran

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan untuk perbaikan dan pemanfaatan penelitian, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Orang tua hendaknya lebih memperhatikan tentang makanan bergizi seimbang untuk meningkatkan kebutuhan gizi sehari agar terpenuhi dengan baik yaitu dengan cara menerapkan isi piringku yaitu 1 piring makan terdapat 1/3 makanan pokok, 1/3 sayur-sayuran, 1/6 protein hewani dan nabati dan 1/6 buah-buahan.
2. Para siswi SMPIT Fitrah Insani sebaiknya memperbaiki pola makan dengan teratur dan bervariasi agar kebutuhan asupan gizi baik makro maupun mikro tetap terpenuhi.
3. Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan media kesehatan seputar manfaat dan ajakan konsumsi TTD dilingkungan sekolah
4. Pihak sekolah sebaiknya menyelenggarakan minum tablet tambah darah (TTD) Bersama setiap 1x dalam seminggu.

5. Menyediakan TTD mandi dan mendistribusikan kepada siswi SMPIT Fitrah Insani Bandar Lampung
6. Sekolah diharapkan menjalin Kerjasama Kembali dengan puskesmas mengenai pemberian edukasi dan pembagian TTD secara teratur