

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di SMP Kartika II- Bandar Lampung pada siswi/remaja putri kelas VII dan VIII disimpulkan bahwa

1. Pravelensi status gizi baik sebesar 66,7% yang dimana menunjukkan rata-rata tingkat status gizi berada dalam kategori baik
2. Pengecekan kadar Hb sebesar 64,58% normal atau kadar Hb diatas 12 g/dL dan 35,42% menderita anemia atau kurang dari 12 g/Dl, yang dimana menunjukkan tingkat anemia yang cukup tinggi
3. Asupan zat besi sebesar 47,92% kurang dan 52,08 cukup
4. Asupan vitamin C sebesar 62,5% kurang dan 37,5% cukup
5. Pravelensi tingkat pengetahuan tergolong baik yaitu sebesar 70,8%.

B. Saran

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

1. Adanya kegiatan pengecekan kadar Hb setiap 6 bulan sekali serta pemberian tablet tambah darah secara teratur bisa dilakukan dengan minum tablet tambah darah secara serempak atau bersamaan setelah senam bersama dihari jumat.
2. Para siswi SMP Kartika II-2 Bandar Lampung sebaiknya memperbaiki pola makan dan asupan makanan secara baik dan benar yaitu dengan terpenuhinya karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, buah dan juga makanan yang tinggi zat besi dan Vitamin C agar zat gizi mikro dan makro bisa terpenuhi dengan baik dan diharapkan ada kegiatan makan bersama dengan pihak guru dengan menerapkan perilaku gizi seimbang dengan masing-masing murid membawa bekal.
3. Hal ini bisa menjadi bahan informasi kepada pihak sekolah dan juga keluarga dalam pencegahan anemia pada murid SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.