

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Untuk variabel protein, 4 jurnal menyatakan adanya hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri. Yang dimana semakin rendah asupan protein pada remaja putri maka semakin rendah pula kadar hemoglobin pada remaja putri.
2. Terdapat 5 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri. Yang dimana faktor kekurangan konsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro saja.
3. Untuk variabel zat besi, 3 jurnal menyatakan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Yang dimana meningkatnya konsumsi asupan zat gizi seperti zat besi terutama sumber makanan yang mengandung zat besi juga bahan makanan yang membantu penyerapan zat besi.
4. Terdapat 6 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Yang dimana tingginya angka asupan zat besi yang tidak terpenuhi pada responden disebabkan karena konsumsi makanan yang kurang seimbang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan bersumber dari jurnal berbeda, terdapat beberapa saran, yaitu:

1. Diharapkan pada penelitian ini remaja putri mengonsumsi makanan yang mengandung protein khususnya protein hewani seperti (daging, ikan, telur).
2. Diharapkan pada penelitian ini remaja meningkatkan konsumsi asupan zat gizi seperti zat besi terutama sumber makanan yang mengandung zat besi juga bahan makanan yang membantu penyerapan zat besi seperti makanan sumber vitamin C dan mengurangi mengonsumsi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti kopi dan teh.