

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai kajian karakteristik remaja putri dengan asupan protein dan besi di Desa Banguncipto dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Mayoritas remaja putri sebesar 66,7% berusia 10-16 tahun dengan pendidikan $\leq$ SMP sebesar 60%. Sebagian besar orang tua berpendidikan tinggi (ayah sebesar 70% dan ibu sebesar 80%), dan pendapatan keluarga di atas UMR sebesar 83,3%. Sebesar 60% remaja putri memiliki status gizi normal, dengan prevalensi anemia sebesar 23,3%.
2. Tingkat kecukupan konsumsi zat gizi remaja putri di Desa Banguncipto tergolong baik, yang mana mayoritas responden memiliki tingkat pemenuhan asupan protein dalam kategori cukup yaitu sebesar 76,7% remaja putri dan mayoritas responden juga memiliki asupan zat besi dalam kategori cukup yaitu sebesar 73,3% remaja putri.
3. Hasil analisis kaitan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ayah dengan tingkat asupan zat besi remaja putri ($p = 0,032$), yang mana tingkat pendidikan ayah yang tinggi berkorelasi dengan kecukupan alokasi pangan sumber zat besi di dalam keluarga. Sebaliknya, tidak ditemukan kaitan yang signifikan ($p > 0,05$) pada karakteristik usia, pendidikan remaja putri, pendidikan ibu, pendapatan

keluarga maupun status gizi dengan asupan zat besi. Sementara itu, untuk asupan protein, tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) pada seluruh komponen karakteristik demografi maupun status gizi responden, yang dipengaruhi oleh meratanya ketersediaan serta keterjangkauan bahan pangan sumber protein nabati lokal bagi seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang status sosial ekonomi keluarga di Desa Banguncipto.

4. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara asupan protein ($p = 0,0001$) dan asupan zat besi ($p = 0,0001$) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Banguncipto. Remaja putri dengan tingkat asupan yang kurang memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang asupannya cukup.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut.

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi gizi mengenai pentingnya pemenuhan asupan protein dan zat besi serta mengoptimalkan program pencegahan anemia pada remaja putri.

2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber protein dan zat besi untuk memenuhi kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan serta mencegah terjadinya anemia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan meneliti mengenai konsumsi tablet tambah darah pada sampel.