

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja putri di Kalurahan Jatirejo memiliki tingkat asupan zat besi dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 40 responden (83,3%), sedangkan kategori cukup sebanyak 6 responden (12,5%) dan kategori lebih sebanyak 2 responden (4,2%). Rata-rata asupan zat besi pada kategori kurang adalah 16,39 mg/hari. Sebagian besar remaja putri di Kalurahan Jatirejo juga memiliki tingkat asupan vitamin C dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 44 responden (91,7%), sedangkan kategori cukup sebanyak 1 responden (2,1%) dan kategori lebih sebanyak 3 responden (6,2%). Rata-rata asupan vitamin C pada kategori kurang adalah 36,79 mg/hari.
2. Distribusi tingkat kecukupan menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami kekurangan asupan zat besi dan vitamin C secara bersamaan, sehingga kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya anemia dan gangguan kesehatan lainnya apabila tidak dilakukan upaya perbaikan pola konsumsi.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri di Kalurahan Jatirejo
 - a. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan yang kaya zat besi, seperti daging, hati, ikan, telur, dan kacang-kacangan, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayuran yang merupakan sumber vitamin C, seperti jeruk, jambu biji, pepaya, dan brokoli. Selain itu, sebaiknya menghindari konsumsi teh atau kopi bersamaan dengan waktu makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi, serta menerapkan pola makan gizi seimbang untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan vitamin C sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - b. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas. Selain itu, penelitian dapat menambahkan variabel seperti kadar hemoglobin, kepatuhan konsumsi TTD, pola menstruasi, pengetahuan gizi, serta pola konsumsi makanan sumber zat besi dan vitamin C untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.