

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan, sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi kecukupan konsumsi sayuran pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran bahwa dari 35 siswi terdapat sebanyak 11 (31,4%) siswi yang kurang mengkonsumsi sayuran dan 24 (68,6%) siswi yang cukup mengkonsumsi sayuran.
2. Distribusi frekuensi anemia pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran bahwa dari 35 siswi terdapat sebanyak 7 (20%) siswi yang mengalami anemia dan 28 (80) siswi yang tidak mengalami anemia.
3. Ada hubungan antara konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 3 Pagelaran Kecamatan Pringsewu Tahun 2019 dengan *p value* 0,00.

#### **B. Saran**

1. Bagi siswi  
Diharapkan dapat meningkatkan konsumsi sayuran dan tablet Fe serta makanan dan nutrisi lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri, sehingga kejadian anemia dapat dicegah sejak dini.

## 2. Bagi Sekolah

Diperlukan adanya penyuluhan secara rutin terkait dengan kesehatan, terutama tentang pentingnya makan – makanan bergizi seperti sayur pada remaja untuk mencegah terjadinya anemia secara dini, serta bekerja sama dengan pemerintah untuk mendukung program pemerintah yaitu pemberian tablet Fe pada remaja putri untuk menanggulangi anemia pada remaja.

## 3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Diharapkan menambah sumber kepustakaan mengenai kesehatan reproduksi terutama mengenai anemia pada remaja putri sehingga rekan – rekan dan peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel lain.

## 4. Bagi Peneliti Lainnya

Diharapkan dapat dijadikan masukan dalam penelitian selanjutnya dan dapat lebih memperdalam penelitian yang sudah ada. Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan dalam melanjutkan penelitian terkait dengan variable yang berbeda.