

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran asupan zat besi, asupan *inhibitor*, asupan *enhancer* dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2025 yang dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu sebagian besar berusia 13–14 tahun dengan jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan zat besi dalam kategori kurang. Pada responden laki-laki sebagian besar memiliki asupan zat besi kurang, sedangkan pada responden perempuan seluruh responden memiliki asupan zat besi kurang. Rendahnya asupan zat besi dipengaruhi oleh kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi terutama sumber hewani seperti daging sapi, ikan, dan hati ayam.
3. Bahan makanan inhibitor yang cukup sering dikonsumsi responden adalah bayam, susu kental manis, apel, brokoli, dan coklat batang. Bahan makanan tersebut mengandung zat seperti fitat, polifenol, tanin, oksalat, dan kalsium yang dapat menghambat penyerapan zat besi apabila dikonsumsi bersamaan dengan makanan sumber zat besi.
4. Bahan makanan enhancer yang paling sering dikonsumsi responden adalah daging ayam, mangga, jeruk manis, pepaya, dan jambu biji. Bahan makanan

tersebut mengandung protein hewani dan vitamin C yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh. Namun, sebagian besar responden masih jarang mengonsumsi beberapa sumber enhancer seperti daging sapi, ikan tuna, ikan salmon, hati ayam, dan kiwi.

5. Hampir seluruh responden memiliki status gizi baik, meskipun masih ditemukan responden dengan status gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan asupan zat gizi secara keseluruhan.
6. Rendahnya asupan zat besi pada responden perlu diperhatikan karena dapat meningkatkan risiko anemia pada remaja walaupun sebagian besar responden memiliki status gizi baik. Konsumsi enhancer yang cukup serta pembatasan konsumsi inhibitor sangat penting untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dilakukan dalam penelitian antara lain:

1. Dapat meningkatkan edukasi gizi kepada remaja, khususnya tentang pentingnya konsumsi zat besi, pemilihan bahan pangan enhancer, serta pembatasan inhibitor zat besi.
2. Dapat menerapkan pola makan gizi seimbang dengan memperbanyak konsumsi sumber zat besi dan vitamin C, serta menghindari makanan atau minuman penghambat penyerapan zat besi saat makan.

3. Dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai bahan pembelajaran dan referensi dalam pengembangan ilmu gizi terkait zat besi pada remaja.
4. Dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain dan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif.

