BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan gambaran konsumsi bahan makanan mengandung tanin dan oksalat pada remaja putri anemia di SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja putri penderita anemia berada pada kategori remaja awal (usia 10–13 tahun).
2. Sebagian besar remaja putri penderita anemia (51,1%) sering mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung tanin.
3. Sebagian besar remaja putri penderita anemia (53,2%) sering mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung oksalat.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

1.2.1.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan mencakup berbagai jenjang usia remaja, serta menambahkan variabel lain. Hal ini untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi anemia pada remaja putri.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

1.2.1.2 Bagi Remaja Putri

Diharapkan agar remaja putri lebih memperhatikan pola konsumsi makanan sehari-hari, khususnya dalam membatasi konsumsi bahan makanan yang tinggi tanin dan oksalat,Agar tidak sering mengkonsumsi makanan penghambat zat besi seperti the,coklat,kopi,kangkung bayam dan sawi.

1.2.1.3 Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam kegiatan penyuluhan atau edukasi gizi, khususnya dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Penyuluhan dapat difokuskan pada peningkatan pengetahuan remaja mengenai dampak tanin dan oksalat terhadap penyerapan zat besi, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu