

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian diatas, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsumsi bahan makanan *inhibitor* zat besi, sebelum diberikan media *booklet* asupan tanin dengan kategori cukup sebanyak 98,9% responden, asupan fitat dengan kategori cukup sebanyak 64% responden, dan asupan oksalat dengan kategori cukup terdapat 95.5% responden. Konsumsi bahan makanan inhibitor zat besi, sesudah diberikan media *booklet* asupan tanin dengan kategori cukup sebanyak 100% responden, asupan fitat dengan kategori cukup sebanyak 84.3% responden dan asupan oksalat dengan kategori cukup sebanyak 98.9% responden.
2. Konsumsi bahan makanan *inhibitor* zat besi, sebelum diberikan media video asupan tanin dengan kategori cukup sebanyak 98.9% responden, asupan fitat dengan kategori cukup sebanyak 64% responden, dan asupan oksalat dengan kategori cukup terdapat 95.5% responden. Konsumsi bahan makanan *inhibitor* zat besi, sesudah diberikan media video asupan tanin dengan kategori cukup sebanyak 100% responden, asupan fitat dengan kategori cukup sebanyak 87.6% responden, dan asupan oksalat dengan kategori cukup terdapat 100% responden.
3. Status anemia sebelum diberikan media *booklet* dengan kategori tidak anemia sebanyak 47.2% responden dan status anemia dengan kategori tidak anemia sesudah diberikan media *booklet* sebanyak 66.3% responden.
4. Status anemia sebelum diberikan media video dengan kategori tidak anemia sebanyak 47.2% responden dan status anemia dengan kategori tidak anemia sesudah diberikan media video sebanyak 74.2% responden.
5. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara asupan tanin sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *booklet* dan video pada remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang (p value = 1.000). Terdapat

perbedaan yang bermakna antara asupan fitat sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *booklet* pada remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang (p value = 0.001). Terdapat perbedaan yang bermakna antara asupan fitat sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Video pada remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang (p value = 0.000). Tidak ada perbedaan yang bermakna antara asupan oksalat sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *booklet* pada remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang (p value = 0.375). Tidak ada perbedaan yang bermakna antara asupan oksalat sebelum dan sesudah intervensi menggunakan video pada remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang (p value = 0.125).

6. Terdapat perbedaan yang bermakna antara status anemia sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *booklet* dan video pada remaja putri di SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang (p value = 0.000).

## **B. Saran**

1. Bagi STIK Sint Carolus
  - Menjalin relasi yang baik antar STIK Sint Carolus dengan SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang.
  - Melakukan kegiatan penyuluhan terkait asupan *inhibitor* zat besi pada remaja.
  - Sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa/mahasiswi dalam mengetahui asupan *inhibitor* zat besi dengan menggunakan media *booklet* dan video.
2. Bagi Sekolah SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang
  - SMA Negeri 32 Kabupaten Tangerang dengan bekerjasama dengan tenaga kesehatan setempat untuk membuat suatu program konseling kesehatan terlebih khusus mengenai pencegahan anemia.
3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti asupan zat besi, status anemia dengan penggunaan media intervensi yang sama (media *booklet* dan video) dan adanya kelompok kontrol (tanpa intervensi) dan kelompok perlakuan (intervensi).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, Hapzah, & Mariana, D. (2016). Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tablet Besi Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri Di Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(1), 15. <https://doi.org/10.33490/jkm.v2i1.8>
- Akg. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia Dengan*. 8(5), 55.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Doppler*, 3(2), 3–6.
- Asmawati, N., Nurcahyani, I. D., Yusuf, K., Wahyuni, F., & Mashitah, S. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Smpn 1 Turikale Tahun 2020. *Jgk*, 13(2), 22–30.
- Ayudinanti, N. (2021). Gambaran Body Image Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Overview Of Body Image And Nutritional Status With The Incidence Of Anemia In Adolescent Women In Sma Negeri 1 Mamuju. *Jurnal Ilmiah Maju*, 4(1).
- Ayuningtyas, G., Fitriani, D., & Parmah. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di Kelas Xi Sma Negeri 3 Tangerang Selatan Correlation Of Nutritional Status With Anemia Case In Adolescent Girls At Grade Xi Senior High School 3 South Tangerang. *Prosiding Senantias 2020*, 1(1), 877–886.
- Bpom. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 34 Tahun 2019 Tentang Kategori Pangan. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan*, 1–308.
- Chotimah, Siti; Fajarini, D. T. (2013). Reduksi Kalsium Oksalat Dengan Perebusan Menggunakan Larutan Nacl Dan Penepungan Untuk Meningkatkan Kualitas Sente (*Alocasia Machorrhiza*) Sebagai Bahan Pangan. *Jurnal Teknologi*

- Kimia Dan Industri*, 2(2), 76–83. [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jtki](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jtki)
- Claudia, R., Estiasih, T., Ningtyas, D. W., & Widyastuti, E. (2015). Pengembangan Biskuit Dari Tepung Ubi Jalar Oranye ( *Ipomoea Batatas L.* ) Dan Tepung Jagung (*Zea Mays*) Fermentasi. *Pangan Dan Agroindustri*, 3(4), 1589–1595.
- Damanik, E. N. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Sma Swasta Trisakti Lubuk Pakam.*
- Doloksaribu, L. G. (2019). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam.* 8(2).
- Fadhilah, T. M., Qinthara, F. Z., Pramudiya, F., Nurrohmah, F. S., Nurlaelani, H. P., Maylina, N., & Alfiraizy, N. (2022). Pengaruh Media Video Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri. *Jppm (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 159. <https://doi.org/10.30595/jppm.v5i1.9823>
- Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, L. H. (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Nuniek. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1x(1), 1–6.
- Fathonah, S. (2018). *Teknologi Penepungan Kacang Hijau Dan Terapannya Pada Biskuit.* 10(1), 12–21.
- Firmansyah, Y., Badruddin, G. H., Christiani, L., & Su, E. (2021). Intervention In The Effort Of Decreasing Anemia Incidence To Students Of Sma N 4 Cikupa Kabupaten Tangerang. *Disease Prevention And Public Health Journal*, 15(1), 32–35.
- Fitriyani, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Averrous*, 4(1202005126), 1–30.
- Gupta, R. K., Gangoliya, S. S., & Singh, N. K. (2015). Reduction Of Phytic Acid And Enhancement Of Bioavailable Micronutrients In Food Grains. *Journal Of Food Science And Technology*, 52(2), 676–684. <https://doi.org/10.1007/S13197-013-0978-Y>
- Hendra, A., & Rahmad, A. (2015). *Pengaruh Asupan Protein Dan Zat Besi ( Fe ) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Wanita Bekerja.* 321–325.

Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358. <https://doi.org/10.26630/Jk.V8i3.625>

Kaimudin, N. I., Lestari, H., & Afa, J. R. (2017). Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185793.

Kemendes. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Ri*, 1–582.

Kemendes Ri. (2013). *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. 148, 148–162.

Kemendes Ri. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Tetrahedron Letters*, 55, 3909.

Kemendes Ri. (2018). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus)*.

Marlina, H., & Putriyana, W. (2015). Pemberian Tablet Fe Dan Jus Jambu Biji Pada Remaja Putri Yang Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(1), 7–12. <http://ejournal.akbidyo.ac.id/index.php/jik/article/view/67/0>

Martini. (2015). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Viii(1).

Masruroh, N., & Fitri, N. A. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 14–17. <https://doi.org/10.33486/Jk.V9i1.69>

Muchtar, R., Fudiesta, Y., Windaryanti, D., Kimia, J., Matematika, F., Ilmu, D., Alam, P., Jenderal, U., & Yani, A. (2018). Analisis Pengaruh Waktu Pemanasan Terhadap Kadar Oksalat Dalam Bayam Hijau (*Amarantus Hybridus*) Dengan Menggunakan Metode Spektrofotometri Uv-Vis. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(8), 415–421. <https://doi.org/10.25026/Jsk.V1i8.81>

Murthy, P. S., & Madhava Naidu, M. (2011). Improvement Of Robusta Coffee Fermentation With Microbial Enzymes. *European Journal Of Applied Sciences*, 3(4), 130–139.

Mutmainnah, N. (2017). *Penentuan Suhu Dan Waktu Optimum*

*Penyeduhan Batang Teh Hijau (Camelia Sinensis L.) Terhadap Kandungan Antioksidan Kafein, Tanin Dan Katekin.*

Mutmainnah, Patimah, S., & Septiyanti. (2021). Hubungan Kurang Energi Kronik (Kek) Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene 1,2,3. *Jurnal Kesehatan*, 1(5), 561–569.

Nabila, F. S., Muniro, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Sumber Zat Besi, Inhibitor Dan Enhancer Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. *National Nutrition Journal*, 17(1), 56–61.

Nikmah, R. (2018). *Hubungan Asupan Vitamin B6 Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Di Kota Malang.*

Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.*

Nurbadriyah., W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi.*

Nurbaiti. (2019). Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 1(2), 108–111.

Nurchayani, I. D. (2020). Intervensi Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Perubahan Asupan Zat Gizi Remaja Putri Nutrition Intake Of Adolescent Girls. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 159–165.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis.*

Prabandari, A. W. (2018). *Pengaruh Pemberian Penyuluhan Dengan Media Video Dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smk 2 Muhammadiyah Bantul.*  
<https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>

Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri.*

Rahayu, T. B., & Fitriana. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu,"* 10(2), 6–10.

Rais, A., Habiri, A., Rahmiyanti, A., & Fitria, W. (2016). *Pre - Experimental Design.* 1–21.

Riskesdas, K. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.

Rusdin Rauf, & Luhfiana, D. (2019). Kadar Fe Dan Oksalat Dari Mi Instan Yang Disubstitusi Tepung Bayam Hijau. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 669–675.

Setyaningsih, R. I., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Fitat, Dan Tanin Terhadap Kadar Hemoglobin Calon Pendorong Darah Laki-Laki (Studi Di Unit Donor Darah Pmi Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 6(4), 238–246.

Simanungkalit, Sintha F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.

Simanungkalit, S. F., & Luh Desi P. (2019). Faktor Anemia Remaja Putri. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(3).

Sulistiyani, S. B. (2017). Efektivitas Pemberian Media Booklet Dan Video Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Karangwuni Wates Kulon Progo Tahun 2017. *Naskah Publikasi Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 8. [Http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/4059/](http://digilib.unisayogya.ac.id/4059/)

Supardi, S. (2013). *Metodologi Riset Keperawatan* (T. Ismail (Ed.); Pertama 20).

Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*.

Tauhidarahmi, D. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Pemberian Booklet Terhadap Asupan Zat Besi, Vitamin C, Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Lubuk Pakam* (Issue 2).

Who. (2011). The Global Prevalence Of Anaemia In 2011. *Who*, 1–48. [Https://Apps.Who.Int/Iris/Handle/10665/177094](https://apps.who.int/iris/handle/10665/177094)

Who. (2020). *Monitoring Health For The Sdgs*.