

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

1. Pola makan remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Falah dilihat dari :
  - Jenis makanan pokok yang paling banyak di konsumsi oleh remaja putri yaitu nasi. Untuk jenis makanan lauk pauk yang paling banyak di konsumsi adalah ikan. Jenis sayuran yang paling banyak di konsumsi yaitu kangkung. Buah yang paling banyak di konsumsi yaitu buah pisang.
  - Untuk frekuensi konsumsi makanan pokok frekuensi tertinggi yaitu >1x/hari, lauk pauk konsumsi frekuensi tertinggi >1x/hari, frekuensi konsumsi sayuran >1x/minggu, frekuensi konsumsi buah >1x/minggu.
  - Tingkat kecukupan energi pada remaja putri paling banyak kategori baik sebanyak 32 orang (71,11%), kecukupan protein paling banyak kategori baik yaitu sebanyak 41 orang (91,11%), kecukupan zat besi (Fe) paling banyak kategori kurang yaitu sebanyak 34 orang (75,6%).
2. Status gizi remaja putri paling banyak berstatus gizi normal 21 orang (46,7%), sangat kurus 13 orang (28,9%), kurus 11 orang (24,4%).
3. Usia saat mendapat haid remaja putri paling banyak pada umur 11-15 tahun yaitu 36 orang (80%), untuk siklus haid remaja putri paling banyak terdapat pada siklus teratur yaitu sebanyak 32 orang (71,1%) dan lama hari haid remaja putri paling banyak selama 3-8 hari yaitu 36 orang (80%).
4. Anemia pada remaja putri paling banyak mengalami anemia ringan sebanyak 20% (44,4%), normal sebanyak 15 orang (33,3%) dan anemia sedang yaitu 10 orang (22,2%).

## 5.2 Saran

### 1. Bagi remaja putri

untuk mencegah anemia, remaja putri perlu mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi, sehingga kebutuhan zat besi dalam tubuh terpenuhi.

### 2. Bagi pengurus sekolah

Sekolah memperhatikan jenis-jenis makanan jajanan yang tersedia di kantin sekolah.

### 3. Bagi orang tua

Orang tua harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi, tidak hanya memperhatikan frekuensi makan setiap harinya tetapi juga harus memperhatikan jenis makanan yang bergizi, sehingga kebutuhan zat gizi remaja putri seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D. S. 2004. *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi*. edisi kelima. Jakarta: Dian Rakyat.
- Agus. 2012. *Hemoglobin darah*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/107/jtptunimus-gdl-fajarmardh-5335-1-bab1.pdf>. (Diakses pada 5 Februari 2016).
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Ayustaningwarno, F. 2009. *Tontonan Televisi Mempengaruhi Pola Makan Remaja*. Diakses pada tanggal 8 November 2009 dalam situs <http://doktersehat.com>
- Baliwati, Y. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*, Cetakan I. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Caesari, devani. 2015. *Hubungan Asupan Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik Usodo Colomadu Karanganyar*: skripsi universitas muhammadiyah Surakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1990. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 416/Menkes/Per/IX/1990, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS)*. Direktorat Gizi Masyarakat dan Binkesmas. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. *Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Dieny, F. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Guntur. 2004. *Vitamin C Sebagai Faktor Domain Untuk Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia 20-35 Tahun*. Jurnal Kedokteran Trisakti Vol 23
- Hardinsyah, 2010. *Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Serat Makanan*. Prosiding Widyakarya Pangan dan Gizi VIII: Jakarta.
- Harliyanti, D. 2011. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Haid*. skripsi. Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

- Hurlock, E. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlanga: Jakarta.
- Junus, N. 2003. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja pada Siswa Kelas I dan II SLTP Negeri I Tompobulu*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Manuaba. 2007. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetric Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC
- Mulyawati. 2003. *Perbandingan Efek Suplementasi Tablet Tambah Darah Dengan dan Tanpa Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Wanita di Perusahaan Plywood*, Tesis, Program Pasca Sarjana, UI, Jakarta.
- Proverawati, 2011. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Purwaningrum. 2008. *Hubungan Citra Raga dengan Perilaku Makan Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qomariah. 2006. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi pada Siswi SMU di Kecamatan Mauk Kab. Tangerang Tahun 2006*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Rama, J. 2008, *Siklus haid*, Salemba Empat: Jakarta
- Sawali. 2013. *Jumlah Eritrosit, Kadar Hemoglobin Dan Hematokrit Pada Berbagai Jenis Itik Lokal Terhadap Penambahan Probiotik Dalam Ransum*(Online)<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=142301&val=5351>. (Diakses tanggal 5 Februari 2016).
- Sayogo. 2006. *Gizi dan Pertumbuhan Remaja*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Suhardjo. 2002. *Perencanaan pangan dan gizi*. Jakarta. Bumi Aksara
- Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Kedokteran EGC.
- Vijayaraghavan. 2004. *Anemia Karena Defisiensi Zat Besi*. Gizi Kesehatan Masyarakat. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta. 2009
- WHO. 2001. *Iron Deficiency Anaemia Assessment, Prevention and Control A guide for programme Managers*. [http://www.who.int/nutrition/publications/en/ida\\_assessment\\_preventionontrol.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/en/ida_assessment_preventionontrol.pdf). (Diakses tanggal 6 Februari 2016)

- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Winichagoon. 2004. *Prosiding lokakarya pada survei makanan konsumsi di negara-negara berkembang: Tantangan Masa Depan, Pangan dan Gizi*.
- Yayuk, Farida. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya. Jakarta
- Yulita. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri*. Sulawesi Barat: skripsi. Universitas Muhammadiyah.