

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Persentase responden berdasarkan kebiasaan konsumsi teh kategori kadang-kadang apabila skor  $\geq 10-14,9$  dengan frekuensi 1-2x/minggu sebanyak 53,1%.
2. Persentase responden yang memiliki kadar hemoglobin  $\geq 12$  g/dl dengan kategori tidak anemia gizi besi sebanyak 65,5%.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih banyak variabel dengan membandingkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi teh
2. Bagi remaja putri MTsN 3 Kota Pekanbaru untuk dapat mengurangi konsumsi minum teh saat makan agar zat besi yang terkandung didalam makanan tidak terikat oleh zat tanin yang terkandung dalam teh.
3. Bagi tenaga kesehatan dan petugas UKS sekolah, diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada remaja putri tentang pentingnya mengurangi konsumsi teh pada saat makan bisa dengan cara penyuluhan atau pemberian leaflet.