

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil literature review ini menunjukkan bahwa sarapan pagi terbukti memiliki hubungan dengan kejadian anemia. Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30 % kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh termasuk zat besi.

#### **B. Saran**

Dengan keterbatasan hasil penelitian, perlu diadakan penelitian lanjutan yang serupa, namun lebih dipantau perilaku sarapan pagi dalam jangka waktu tertentu agar diperoleh tingkat kebiasaan sarapan pagi. Penelitian selanjutnya dengan kualitas lebih baik akan sangat membantu menciptakan generasi yang sehat dan unggul dimasa depan.

Jika sudah ditemukan *evidence* yang terbaru dengan kualitas penelitian yang lebih baik maka *literature review* ini dapat di *upgrade* sebagai pedoman dalam penelitian.