

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis yang telah diuraikan pada bahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian diperoleh sampel dengan kadar hemoglobin < 12 g/dl sebanyak 27,40% dan sampel dengan kadar hemoglobin > 12 g/dl sebanyak 72,60%
2. Dari hasil penelitian diperoleh sampel dengan pengetahuan baik sebanyak 65,75%, sampel dengan pengetahuan cukup sebanyak 32,88% dan sampel dengan pengetahuan kurang sebanyak 1,37%.
3. Dari hasil penelitian diperoleh sampel dengan frekuensi minum teh sebanyak 49,32% dalam kategori sering, 43,84% dalam kategori kadang-kadang dan sebanyak 6,85% dalam kategori tidak pernah.
4. Ada perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan pengetahuan tentang anemia pada siswi di Sma Negeri 1 Abiansemal dengan nilai $p = 0,000 < (0,05)$ dimana ada kecenderungan pengetahuan yang baik akan memiliki kadar hemoglobin yang tinggi hal ini yang juga mencerminkan mengurangi resiko anemia berdasarkan pengetahuan tentang anemia.
5. Ada perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi minum teh pada siswi di Sma Negeri 1 Abiansemal dengan nilai $p = 0,000 < (0,05)$ dimana ada kecenderungan frekuensi minum teh yang sering akan memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah hal ini yang juga mencerminkan meningkatkan resiko anemia berdasarkan frekuensi minum teh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diambil dari temuan penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada siswi yang memiliki frekuensi minum teh yang sering agar dapat mengurangi frekuensi minum teh agar agar tidak menghambat penyerapan zat besi.
2. Saran untuk peneliti yang selanjutnya dapat mencari variabel lain dan pada variabel frekuensi minum teh agar diteliti lebih lengkap mengenai jenis teh serta kepekatan teh dalam menghambat penyerapan zat besi.