

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Kadar hemoglobin remaja putri di SMK Negeri 1 Tabanan memiliki kisaran dari 8,8 gr/dL sampai dengan 18,9 gr/dL dengan hasil bahwa mayoritas  $\geq 12$  g/dL yakni 55 sampel (70,5%) dan  $<12$  g/dL sejumlah 23 sampel (29,5%).
2. Semua sampel remaja putri pada penelitian ini tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (100%).
3. Sebagian besar tingkat konsumsi protein tergolong adekuat (64,1%) dengan rata-rata 94,9%, sebagian besar tingkat konsumsi zat besi tergolong adekuat (70,5%) dengan rata-rata 90,4%, sebagian besar tingkat konsumsi asam folat tergolong adekuat (67,9%) dengan rata-rata 73,4%, serta tingkat konsumsi vitamin C tergolong adekuat (64,1%) dengan rata-rata 106,1%.
4. Tidak dapat dilakukan analisis terkait dengan hubungan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kadar hemoglobin karena semua sampel pada penelitian ini tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah.
5. Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi (preotein, zat besi, asam folat, dan vitamin C) dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Negeri 1 Tabanan.

#### **B. Saran**

1. Bagi instansi diharapkan agar lebih memperhatikan pemberian TTD kepada para siswi supaya tumbuhnya kesadaran akan pentingnya mengonsumsi TTD sebagai upaya dalam mencegah anemia.

2. Bagi siswi SMK Negeri 1 Tabanan, diharapkan dapat lebih memperhatikan asupan makanannya setiap hari yang meliputi jenis dan porsi makanan, dan secara teratur untuk memeriksa kadar Hb sebagai upaya dini dalam pencegahan anemia.