

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian ini menyimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Kadar hemoglobin siswi SMP Negeri 10 Denpasar sebagian besar menunjukkan kategori normal (tidak anemia) dengan 73 sampel (91,3%) dan 7 orang siswi (8,7%) termasuk kategori anemia
2. Tingkat konsumsi zat gizi siswi SMP Negeri 10 Denpasar digambarkan sebagai berikut:
 - a. Tingkat konsumsi energi sebagian besar tergolong kategori cukup yaitu sebesar 61,3%
 - b. Tingkat konsumsi protein sebagian besar menunjukkan kategori cukup yaitu sebesar 90,0%
 - c. Tingkat konsumsi zat besi sebagian besar menunjukkan kategori cukup yaitu sebesar 71,2%
 - d. Tingkat konsumsi vitamin c sebagian besar menunjukkan kategori cukup yaitu sebesar 61,3%.
3. Lama menstruasi siswi SMP Negeri 10 Denpasar sebagian besar termasuk kategori normal yaitu sebesar 86,2%.
4. Uji statistik menunjukkan :
 - a. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi terhadap kadar hemoglobin siswi SMP Negeri 10 Denpasar.

- b. Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi protein terhadap kadar hemoglobin siswi SMP Negeri 10 Denpasar.
 - c. Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi terhadap kadar hemoglobin.
 - d. Ada hubungan antara tingkat konsumsi vitamin c terhadap kadar hemoglobin siswi SMP Negeri 10 Denpasar.
5. Ada hubungan antara lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin siswi SMP Negeri 10 Denpasar.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan masih ditemukan siswi yang memiliki tingkat konsumsi zat gizi yang kurang seperti protein dan tingkat konsumsi energi, zat besi serta vitamin c perlu dipertahankan agak lebih seimbang. Saran yang dapat diberikan sebaiknya memberikan edukasi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang agar pemenuhan zat gizi seperti energi, protein, zat besi dan vitamin c terpenuhi sesuai kecukupan gizi siswi sebagai bekal dimasa depan dan memperkenalkan lebih banyak jenis pangan agar konsumsi zat gizi lebih beragam.