

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar hemoglobin pada siswa SMP Dharma Wiweka, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) paling banyak dalam kategori gizi baik sebanyak 41 siswa (50,6%). Selanjutnya Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori obesitas sebanyak 21 siswa (25,9%), gizi lebih sebanyak 10 siswa (12,4%), dan gizi kurang sebanyak 9 siswa (11,1%)
2. Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin paling banyak dalam kategori normal sebanyak 41 orang. Selanjutnya kadar hemoglobin kategori rendah sebanyak 24 siswa (29,6%) dan sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 17 siswa (21,0%)
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kadar Hemoglobin menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,340. Hal ini berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin pada siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,340 menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori lemah hingga sedang dengan arah hubungan positif, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kebiasaan sarapan, maka cenderung semakin tinggi kadar hemoglobin.
4. Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar hemoglobin menunjukkan nilai

p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,444. Hal ini juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,444 menunjukkan kekuatan hubungan sedang dengan arah positif, yang berarti semakin baik Indeks Massa Tubuh (IMT), maka kadar hemoglobin cenderung semakin meningkat.

B. Saran

1. Bagi Pembaca

Diharapkan pembaca dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kebiasaan sarapan dan menjaga status gizi yang baik sebagai upaya pencegahan anemia. Selain itu, pembaca diharapkan mampu menerapkan pola makan sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini dalam kehidupan sehari-hari serta mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya di bidang hematologi dan gizi.

3. Bagi Masyarakat Sekitar

Diharapkan masyarakat, khususnya orang tua dan pihak sekolah, dapat lebih memperhatikan pola makan remaja, terutama kebiasaan sarapan dan pemenuhan gizi seimbang. Selain itu, perlu adanya edukasi kesehatan mengenai pentingnya pencegahan anemia sejak dini.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi kadar hemoglobin, seperti asupan zat besi, pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode yang lebih beragam sangat disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.