BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebanyak 11,7% remaja memiliki tingkat konsumsi protein kurang, 51,9% memiliki tingkat konsumsi protein yang baik dan 36,4% berlebih. Sedangkan 1,3% remaja memiliki tingkat konsumsi vitamin C lebih dan 98,7% kurang.
2. Sebagian besar atau 74% remaja memiliki status gizi normal, sejumlah 18,2% remaja memiliki status gizi gemuk, 7,8% remaja obesitas. Kemudian untuk kondisi kadar Hemoglobin, sebagian besar atau 92,2% remaja memiliki kadar hemoglobin yang termasuk kategori normal.
3. Tingkat konsumsi protein berhubungan dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Ubud.
4. Tingkat konsumsi protein berhubungan dengan kadar hemoglobin remaja putri SMAN 1 Ubud, namun tingkat konsumsi vitamin C tidak berhubungan dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMAN 1 Ubud.
5. Status gizi berhubungan dengan kadar Hemoglobin remaja putri SMAN 1 Ubud.

B. SARAN

1. Dilihat dari sebaran sampel berdasarkan kadar hemoglobin, sebesar 7,8 % sampel memiliki kadar hemoglobin rendah. Angka ini menjunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah di Indonesia, maka dari itu perlu diatasi dengan pemberian tablet Fe dan memastikan tablet tersebut benar-benar dikonsumsi oleh seluruh siwi.

2. Jika dibandingkan dengan prevalensi anemia di Indonesia (Kemenkes,2013) menyatakan 18,4% perempuan berumur 15-24 tahun menderita anemia. Besar persentase yang memiliki perbedaan yang sangat jauh dengan prevalensi Indonesia, menyatakan kemungkinan karena penggunaan alat yang belum terstandarisasi sehingga memerlukan faktor koreksi. Maka dari itu untuk peneliti lain jika melakukan pemeriksaan kadar Hemoglobin lebih baik menggunakan alat yang sudah tervalidasi dan berfokus hanya untuk pemeriksaan kadar Hemoglobin saja seperti *Hemocromα plus* , *Family Dr* atau *Hemocue.*
3. Sebaran sampel menurut tingkat konsumsi vitamin C pada 77 sampel menunjukkan 98,7% termasuk kategori kurang sedangkan kecukupan konsumsi vitamin C pada perempuan usia 15-18 tahun sebesar 65-75 mg/hari. Konsumsi vitamin C yang kurang ini kemungkinan disebabkan karena recall yang dilakukan tidak sampai menanyakan asupan suplemen setiap harinya. Maka dari itu untuk peneliti lain yang ingin meneliti tingkat konsumsi vitamin C dapat melakukan *recall* dengan mengikutsertakan konsumsi suplemen Vitamin C setiap harinya.
4. Sebaran sampel menurut status gizi menunjukkan 18,2% remaja gemuk dan 7,8% remaja obesitas hal ini masih menjadi masalah di Indonesia dengan prevalensi obesitasnya mencapai 21,8%. Oleh sebab itu masalah ini perlu diatasi dengan menyarankan kantin sekolah untuk menyediakan makanan yagn lebih sehat seperti buah dan sayur.