

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata asupan protein hewani pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud sebesar 34,3 gr dengan terendah sebesar 12,2 gr dan tertinggi sebesar 65,5 gr.
2. Rata-rata asupan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud sebesar 6,6 mg dengan terendah sebesar 2,8 mg dan tertinggi sebesar 13,6 mg.
3. Rata-rata asupan asam folat pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud dengan sebesar 120,9 mcg dengan terendah sebesar 40,3 mcg dan tertinggi sebesar 348,1 mcg.
4. Remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud memiliki kadar hemoglobin rata-rata sebesar 10,8 gr/dl dengan terendah sebesar 6,2 gr/dl dan tertinggi sebesar 14,3 gr/dl.
5. Terdapat hubungan bermakna antara asupan protein hewani dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
6. Terdapat hubungan bermakna antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud.

## **B. Saran**

Agar diberikan penyuluhan khususnya oleh petugas penyuluh kesehatan tentang anemia dan gizi seimbang untuk remaja dan memotivasi remaja putri agar meningkatkan asupan makanan yang mengandung zat besi, serta mengonsumsi tablet tambah darah, sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia remaja putri di sekolah.