

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari penelusuran pustaka yang telah dilakukan terkait dengan hubungan tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil kajian pustaka pada 7 jurnal mengenai tingkat konsumsi zat besi (Fe) pada remaja putri, ditemukan bahwa sebagian besar sampel memiliki asupan zat besi kategori kurang sampai dengan cukup dengan rata-rata 5,7-14,5 mg/sehari.
2. Hasil kajian pustaka pada 3 jurnal mengenai kualitas tidur pada remaja putri, yang diukur menggunakan kuesioner PSQI dimana ditemukan bahwa sebagian besar sampel memiliki kualitas tidur buruk dengan skor nilai  $> 5$  yang menyatakan kualitas buruk.
3. Hasil kajian pustaka pada 10 jurnal mengenai kadar hemoglobin pada remaja putri, ditemukan bahwa sebagian besar sampel memiliki kadar hemoglobin rendah yaitu  $< 12$  g/dL dengan rata-rata 10,1-11,8 g/dL.
4. Dari 7 (tujuh) artikel yang ditelaah terdapat 6 (enam) artikel hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat besi (Fe) dengan kadar hemoglobin pada remaja putri sedangkan 1 (satu) artikel hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi zat besi (Fe) dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.
5. Dari 3 (tiga) artikel yang ditelaah 2 (dua) artikel hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kadar

hemoglobin pada remaja putri sedangkan 1 (satu) artikel hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan antara pola tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

## **B. Saran**

Diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai tingkat konsumsi zat besi (Fe) dan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri karena sebagian besar remaja memiliki tingkat konsumsi zat besi kurang dan kualitas tidur buruk dengan kadar hemoglobin rendah. Selain itu masih kurang *literatur* yang meneliti tentang kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja.