

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Dan Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMA N 1 Gianyar dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar hemoglobin pada SMA N 1 Gianyar yaitu terdapat 43,3% dengan kadar Hemoglobin rendah dan 56,7% dengan kadar Hemoglobin normal.
2. Tingkat konsumsi protein pada SMA N 1 Gianyar berada dalam kategori yaitu sebanyak 35,8% termasuk tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat, 10,4% termasuk konsumsi protein defisit tingkat sedang, 13,4% termasuk konsumsi protein defisit tingkat ringan, 29,9% termasuk konsumsi protein baik, dan 10,4% termasuk konsumsi protein lebih.
3. Tingkat konsumsi Fe pada SMA N 1 Gianyar berada dalam kategori yaitu sebanyak 52,2% termasuk tingkat konsumsi Fe defisit tingkat berat, 23,9% termasuk konsumsi Fe defisit tingkat sedang, 14,9% termasuk konsumsi Fe defisit tingkat ringan dan 9,0% termasuk konsumsi Fe baik.
4. Hasil *Uji Korelasi Pearson* bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein terhadap kadar hemoglobin dengan nilai p-value sebesar 0,032 yang bernilai kurang dari 0,05.
5. Hasil *Uji Korelasi Pearson* bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi Fe terhadap kadar hemoglobin dengan nilai p-value sebesar 0,004 yang bernilai kurang dari 0,05

B. Saran

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan masih banyak ditemukan sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein dan Fe defisit tingkat berat. Untuk pihak sekolah diharapkan sekolah memberi pengetahuan gizi melalui penyuluhan atau edukasi gizi mengenai jumlah dan jenis jenis bahan makanan yang dapat menghambat dan mempercepat penyerapan zat gizi
2. Karena dalam penelitian ini banyak di temukan siswi tidak mengkonsumsi TTD. Untuk pihak sekolah di harapkan mengedukasi siswinya tentang pentingnya tablet tambah darah dan pihak sekolah di harapkan pemberian tablet tambah darah langsung di minum pada saat di bagikan per kelas agar lebih mudah untuk mengawasi siswinya yang tidak minum TTD.
3. Adanya keterbatasan akibat pandemi covid peneliti lain di harapkan untuk mengambil data konsumsi tidak hanya menggunakan satu metode saja bisa menggunakan metode lainnya seperti SQFFQ agar bisa menggambarkan jenis konsumsinya.
4. Adanya kekurangan pada penelitian ini dimana penulis hanya meneliti 2 zat gizi yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada remaja Sehingga untuk peneliti lain di harapkan meneliti lebih banyak zat gizi lainnya yang mempengaruhi kadar hemoglobin dan faktor lainnya yang mempengaruhi kadar hemoglobin seperti teh atau kopi