

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Korelasi Pengetahuan tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin dan Asupan Zat Besi, Seng dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) Tahun 2019, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Didapatkan rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019 yaitu 13,263 gr/dl. Dengan kadar hemoglobin yang terendah yaitu 11,1 gr/dl dan kadar hemoglobin yang tertinggi yaitu 15,3 gr/dl.
2. Didapatkan rata-rata pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019 yaitu 59,42. Dengan pengetahuan yang rendah yaitu 86,8% (33 orang) dan pengetahuan yang tinggi yaitu 13,2% (5 orang).
3. Didapatkan nilai tengah asupan zat besi pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019 yaitu 26,4 mg. Dengan asupan zat besi yang tidak tercukupi berdasarkan AKG yaitu 2,6% (1 orang) dan asupan zat besi yang tercukupi berdasarkan AKG yaitu 97,4% dengan (37 orang). Sumber makanan yang kaya akan zat besi yang dikonsumsi remaja putri yaitu terdapat pada ayam, telur, ikan, daging sapi dan susu.
4. Didapatkan rata-rata asupan seng pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019 yaitu 21,9 mg. Dengan asupan seng yang tidak tercukupi berdasarkan AKG yaitu 7,9% (3 orang) dan asupan

seng yang tercukupi berdasarkan AKG yaitu 92,1% (35 orang). Sumber makanan yang kaya akan akan seng yang dikonsumsi remaja putri yaitu terdapat pada daging, ayam, tahu, tempe dan susu.

5. Tidak terdapat korelasi antara pengetahuan tentang anemia dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019.
6. Tidak terdapat korelasi antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019.
7. Tidak ada korelasi antara asupan seng dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat (Keberbakatan Olahraga) tahun 2019.

6.2 Saran

1. Bagi SMAN 4 Sumatera Barat

Diharapkan ke pada pihak sekolah dalam hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk memberikan konseling atau penyuluhan kepada remaja putri untuk meningkatkan upaya promotif kepada remaja putri mengenai masalah kesehatan dengan bekerjasama dengan puskesmas yang terkait.

2. Bagi Responden

Diharapkan ke pada remaja putri untuk mengetahui pengetahuan apa saja yang menyebabkan anemia diantaranya yaitu tentang kadar hemoglobin sehingga bisa mencegah terjadinya rendahnya kadar hemoglobin pada responden. Selanjutnya diharapkan kepada responden untuk mengkonsumsi asupan zat besi dimana sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan oleh Widyakarya dalam Pangan dan Gizi sesuai AKG yaitu sebanyak 26 mg/hari, serta asupan seng sebanyak 15 mg/hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menambah enumerator dalam penelitian agar terhindar dari resiko buruk yang akan terjadi pada saat melakukan wawancara. Pada penelitian selanjutnya dapat memperdalam lagi penelitian yang akan dilakukan seperti memberikan intervensi yaitu dengan cara pemberian fortifikasi makanan yang banyak mengandung akan zat besi. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah sampel penelitian, agar bias pada penelitian bisa berkurang.

