

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai korelasi pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi, *zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi rata-rata kadar hemoglobin atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu 13,48 g/dL.
2. Distribusi rata-rata pengetahuan tentang anemia pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu 59,83
3. Distribusi rata-rata asupan zat besi pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu 6,85 mg.
4. Distribusi rata-rata asupan *zinc* pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yaitu 9,92 mg.
5. Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara pengetahuan tentang anemia dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yang mana hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,901 ($p > 0,05$).
6. Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yang mana hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,655 ($p > 0,05$)
7. Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara asupan *zinc* dengan kadar hemoglobin pada atlet putri di asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2019 yang mana hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,373 ($p > 0,05$)

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat

Bagi pihak asrama disarankan agar bekerja sama dengan pihak dinas kesehatan atau puskesmas terdekat untuk mengadakan penyuluhan maupun penyebarluasan informasi tentang pola gizi seimbang. Sehingga atlet putri tidak salah dalam pemilihan makanannya. Selain ini, pihak pengelola asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat juga dapat mengadakan pengecekan kadar hemoglobin atlet dan pemeriksaan kesehatan sebagai tindakan dari pencegahan agar atlet tidak mengalami dampak akibat masalah kesehatan. Serta, pihak pengelola asrama disarankan untuk selalu memperhatikan menu makanan yang tersedia dan lakukan pergantian menu agar atlet tidak bosan dengan menu makanan.

6.2.2 Bagi Atlet Putri di Asrama UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat

Bagi atlet putri dengan kadar hemoglobin normal diharapkan dapat mempertahankan kadar hemoglobinnnya, sedangkan kadar hemoglobin yang belum mencukupi nilai normal dapat memperbaiki dengan memperhatikan pola makan gizi yang seimbang dan diharapkan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam.

6.2.3 Bagi Peneliti

Bagi peneliti lain diharapkan dilakukan penelitian dengan desain penelitian yang dilakukan yang berbeda, seperti *case control* agar dapat mengetahui faktor risiko yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada atlet putri.