

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Korelasi asupan protein, asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi rata-rata kadar hemoglobin remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebesar 13,26 g/dl.
2. Distribusi rata-rata aktivitas fisik remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019 yaitu 1,81.
3. Distribusi rata-rata asupan protein remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebesar 121,16 gr.
4. Distribusi rata-rata asupan zat besi remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019 yaitu sebesar 26,26 mg.
5. Tidak ada Korelasi yang bermakna antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
6. Tidak ada Korelasi yang bermakna antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
7. Tidak ada Korelasi yang bermakna antara asupan protein dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
8. Tidak ada Korelasi yang bermakna antara asupan zat besi dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019.
9. Terdapat Korelasi yang bermakna antara kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 4 Sumatera Barat tahun 2019

6.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri agar mempertahankan asupan zat gizi yang dikonsumsi agar tidak terjadi kekurangan asupan.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih rutin dalam melakukan pengecekan kadar Hb siswa secara berkala dengan bekerja sama dengan puskesmas terkait agar kadar Hb siswa terjaga normal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam lagi penelitian ini seperti memberikan intervensi dengan cara pemberian fortifikasi makanan yang mengandung zat besi.

