

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil *intake* zat besi sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB memiliki *intake* zat besi yang kurang yaitu sebanyak 50 orang (58%) dengan rata-rata jumlah *intake* zat besi pada remaja putri SMA yaitu  $7,2 \text{ mg} \pm 2,6$ .
2. Hasil *intake* asam folat sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB memiliki *intake* asam folat yang kurang yaitu sebanyak 52 orang (60%) dengan rata-rata jumlah *intake* asam folat pada remaja putri SMA yaitu  $161,5 \text{ mcg} \pm 93,9$ .
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMA menunjukkan bahwa sebagian besar kadar hemoglobin remaja putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB terdapat pada kategori rendah sebanyak 50 orang (58%).
4. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Korelasi Pearson* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *intake* zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB (Sig = 0,042).
5. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Korelasi Pearson* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *intake* asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB (Sig = 0,035).

## 5.2 SARAN

### 5.2.1 Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berperan dalam pembentukan sel darah merah antara lain : logam (mangan, kobalt), vitamin (B12, C, E, tiamin, riboflavin dan asam pantotenat) yang berpengaruh dalam pembentukan hemoglobin pada wilayah yang lebih luas dengan sampel yang lebih banyak dan melakukan intervensi meliputi pemberian suplementasi tablet besi, pendidikan dan upaya yang ada kaitannya dengan peningkatan asupan zat besi dan asam folat melalui makanan.

### 5.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat, khususnya remaja putri harus lebih meningkatkan konsumsi suplemen gizi secara rutin dan konsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besi dan asam dalam upaya pencapaian kadar Hb yang berada dikategori normal karena dalam penelitian ini *intake* remaja putri masih jauh dibawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.

### 5.2.3 Bagi Institusi

Diharapkan kepada pihak sekolah agar lebih peduli tentang pentingnya mengetahui kadar Hb didalam tubuh agar sejalan dengan proses belajar mengajar di SMA Muhammadiyah 10 GKB.