

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja putri di SMK N 1 Kota Bengkulu sudah terbiasa sarapan dan memiliki kualitas sarapan yang termasuk kategori sehat.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan zat besi yang belum mencukupi kebutuhan.
3. Sebagian besar responden mempunyai kadar hemoglobin dalam kategori normal.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan kadar hemoglobin berdasarkan uji Mann-Whitney dengan $p=0,049$.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas sarapan dan kadar hemoglobin berdasarkan uji Mann-Whitney dengan $p=0,049$.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dan kadar hemoglobin berdasarkan uji Mann-Whitney dengan $p=0,035$.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Sekolah diharapkan dapat memperkuat edukasi gizi mengenai pentingnya sarapan dan pemilihan pangan sumber zat besi melalui kegiatan penyuluhan atau program kesehatan sekolah.

2. Bagi Responden

Remaja putri dianjurkan membiasakan sarapan dengan menu yang beragam dan seimbang serta meningkatkan konsumsi sumber zat besi, seperti daging, ikan, telur, hati, dan sayuran. Pemilihan makanan juga perlu mempertimbangkan kombinasi pangan yang dapat mendukung penyerapan zat besi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan kadar Hb, misalnya pola menstruasi, status gizi, infeksi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta kebiasaan konsumsi teh atau kopi. Pengukuran asupan juga dapat dilakukan dengan pengulangan recall agar gambaran konsumsi lebih representatif.

