

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian keterkaitan konsumsi protein dan zat besi dengan kadar hemoglobin siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026, mampu disimpulkan:

1. Rata-rata konsumsi protein siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu $37,4 \pm 15,2$ gram/hari, konsumsi minimum 9 gram/hari dan maksimum 69 gram/hari
2. Rata-rata asupan zat besi siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu $5,1 \pm 4,4$ mg/hari, asupan minimum 0,87 mg/hari dan maksimum 15,5 mg/hari.
3. Rata-rata kadar hemoglobin siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 sebesar 13,8 g/dL (SD 2,1 g/dL), nilai minimum 9,2 g/dL dan maksimum 17,9 g/dL.
4. ditemukan keterkaitan konsumsi protein dengan kadar hemoglobin siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu Tahun 2026; makin baik konsumsi protein, kadar hemoglobin cenderung makin baik.
5. Hasil penelitian menggambarkan adanya hubungan antara konsumsi zat besi (Fe) dan kadar hemoglobin pada siswi SMK Negeri 1 Kota Bengkulu tahun 2026. Polanya positif, yaitu semakin tinggi konsumsi zat besi, semakin besar kecenderungan kadar hemoglobin meningkat.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Temuan penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai rujukan ilmiah dan bahan kajian pengembangan ilmu gizi, terutama keterkaitan konsumsi protein-zat besi dengan kadar hemoglobin remaja putri, sekaligus jadi sumber informasi bagi mahasiswa yang akan meneliti topik serupa.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Pihak sekolah diharapkan mampu menggunakan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan anemia. Informasi mengenai pentingnya konsumsi protein dan zat besi mampu disampaikan melalui kegiatan edukasi gizi maupun program kesehatan sekolah.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman dan pembelajaran dalam riset gizi masyarakat; peneliti selanjutnya disarankan menambah variabel lain yang berdampak pada kadar hemoglobin agar hasilnya lebih komprehensif.