BAB V
PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan " Hubungan Konsumsi Protein, Zat Besi Dan Asam Folat Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2025" maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mengkonsumsi protein dalam kategori kurang (62,5%). Rata-rata konsumsi protein responden yaitu 46 g/hari (70%) artinya masih kurang belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan yaitu 80%.
2. Hampir seluruhnya responden mengkonsumsi zat besi dalam kategori kurang (75,0%). Rata-rata konsumsi protein responden yaitu 14,2 g/hari (54%) artinya masih kurang dibawah 80% (AKG).
3. Hampir seluruhnya responden mengkonsumsi asam folat dalam kategori kurang (77,8%). Rata-rata konsumsi asam folat responden yaitu 228,8 g/hari (57%) artinya konsumsi asam folat masih kurang dibawah 80% (AKG).
4. Hampir setengahnya responden mengalami anemia (40,3%). Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri adalah 12,54 g/dl. Terdapat 43

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

responden tidak mengalami anemia, 21 responden anemia ringan, 7 responden anemia sedang dan 1 responden anemia berat.

5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan *p value* (<0,001).
6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan *p value* (0,001).
7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan *p value* (0,004).

1.2 Saran

1. Bagi Remaja Putri

   Diharapkan remaja putri lebih memperhatikan kesehatan, dan lebih bijak lagi dalam mengkonsumsi makanan dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung protein, kaya zat besi dan asam folat serta mengkonsumsi tablet tambah darah untuk menghindari terjadinya kekurangan sel darah merah atau anemia.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa lebih mengembangkan variabel lain maupun perubahan metode atau cara pengumpulan data lainya guna pengembangan penelitian selanjutnya terutama penelitian dibidang kesehatan yang berkaitan dengan anemia.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu