

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden yaitu usia responden, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, pendapatan orangtua, jumlah uang saku dan besaran keluarga.
2. Asupan protein remaja putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar, yaitu asupan protein dengan kategori sangat kurang sebesar 43,1%, kurang sebesar 19,0%, baik sebesar 17,2%, dan lebih sebesar 20,7%. Dengan Rerata \pm Sd (331,85 \pm 50,49).
3. Zat besi remaja putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar, yaitu zat besi dengan kategori kurang sebesar 74,1%, dan cukup sebesar 25,9%. Dengan Rerata \pm Sd (132,66 \pm 29,65).
4. Anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar dengan kategori anemia sebanyak 62,1%, dan tidak anemia sebanyak 37,9%. Dengan Rerata \pm Sd (4,10 \pm 1,19).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan anemia remaja di SMA Negeri 5 Pematangsiantar dengan nilai ($p=0,016$) yang diartikan semakin tinggi asupan protein semakin tinggi pula kadar hemoglobin remaja tersebut, hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi kadar hemoglobin maka resiko mengalami anemia semakin rendah.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan anemia remaja di SMA Negeri 5 Pematangsiantar dengan nilai ($p=0,009$) yang diartikan semakin tinggi asupan zat besi semakin tinggi pula kadar hemoglobin remaja tersebut, hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi kadar hemoglobin maka resiko mengalami anemia semakin rendah.
7. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis *regresi Linear Berganda* asupan protein dan zat besi secara bersama-sama tidak berhubungan signifikan dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar dengan nilai $p = 0,661$ (asupan protein) dan $p = 0,241$ (zat besi).

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari yang telah dilakukan, maka implikasi dalam penelitian sebagai berikut:

1. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu asupan protein masih banyak tergolong sangat kurang dimana asupan protein sebesar 43,1%. Hal ini mengandung implikasi bahwa remaja putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar harus menaikkan persentase asupan protein agar konsumsi asupan protein terpenuhi.
2. Hasil penelitian pada zat besi masih banyak tergolong kurang dimana zat besi sebesar 74,1%. Hal ini mengandung implikasi bahwa remaja putri di SMA Negeri 5 Pematangsiantar harus menaikkan persentase zat besi agar konsumsi asupan zat besi terpenuhi.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan bagi pihak orang tua untuk memastikan anak mengkonsumsi makanan seimbang yang memerlukan kebutuhan nutrisinya.
2. Diharapkan bagi remaja putri dianjurkan untuk meningkatkan jumlah asupan protein dan zat besi.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mempertimbangkan variabel lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi anemia seperti pengetahuan gizi dan status gizi.

