

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dengan dasar hasil penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik responden di SMA Negeri 11 Medan yaitu mayoritas usia responden 17 Tahun sebanyak 34 orang (50,0%). Mayoritas pendidikan ayah dan ibu pada tingkat SMA (10-12 tahun). Mayoritas pekerjaan ayah yaitu wirausaha sebanyak 36 orang (52,9%). Mayoritas pekerjaan ibu yaitu tidak bekerja/IRT sebanyak 42 orang (61,8%). Mayoritas pendapatan ayah dan ibu berada pada tingkat rendah (< Rp. 1.500.000). Mayoritas uang saku responden berada pada tingkat rendah (< Rp. 400.000) sebanyak 44 orang (64,8%). Mayoritas besaran keluarga adalah keluarga sedang (5-6 orang) sebanyak 37 orang (54,4%). Mayoritas responden dalam penelitian ini tidak pernah mengkonsumsi TTD sebanyak 62 orang (91,2%). Mayoritas siklus menstruasi responden teratur sebanyak 50 orang (73,5%). Mayoritas durasi menstruasi responden dalam penelitian ini adalah 3-7 hari sebanyak 61 orang (89,8%).
2. Status gizi remaja putri dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori gizi baik sebanyak 42 orang (61,8%).
3. Asupan zat besi dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori rendah (<15 mg/hari) sebanyak 46 orang (67,6%).
4. Asupan vitamin C dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori cukup ( $\geq 75$  mg/hari) sebanyak 48 orang (70,6%).

5. Kadar hemoglobin dalam penelitian ini mayoritas berada pada kategori normal ( $\geq 12$  g/dL) sebanyak 43 orang (63,2%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 11 Medan ( $p = 0,033$ ).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 11 Medan ( $p = 0,000$ ).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 11 Medan ( $p = 0,001$ ).
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan zat besi serta vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 11 Medan (Kadar hemoglobin :  $10,804 + (0,280 \times \text{status gizi}) + (0,082 \times \text{asupan zat besi}) + (0,004 \times \text{asupan vitamin C})$ ). Diketahui variabel yang paling mempengaruhi kadar hemoglobin adalah status gizi dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,280 (28%).

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah :

1. Bagi sekolah agar dapat bekerja sama dengan instansi kesehatan untuk memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) terhadap remaja putri guna mneghindari terjadi rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan dengan populasi dan sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil penelitian yang

lebih baik dan akurat. Selain itu, menggunakan desain penelitian yang berbeda juga disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

