

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan responden 89 siswi terkait Indeks Massa Tubuh (IMT), asupan protein dan vitamin C pada remaja putri maka dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja putri yang paling banyak yakni berusia 16 tahun dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori kurus, asupan protein kategori defisit, vitamin C kategori defisit dan mengalami anemia.
2. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar hemoglobin remaja putri
3. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin remaja putri
4. Terdapat hubungan antara vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan perlu adanya penelitian lanjutan mengenai asupan zat gizi lain yang memiliki terkaitan dengan kadar hemoglobin seperti zat gizi makro (lemak dan karbohidrat) dan mikro (B12, asam folat dan zat besi).

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya remaja putri diharapkan untuk memperhatikan pola makannya, kebiasaan makan yang buruk diperbaiki dan asupan zat gizi yang dikonsumsi harus lengkap dan terpenuhi guna untuk memiliki status gizi baik dan terhindar dari masalah kesehatan seperti anemia.

3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk pihak sekolah sebaiknya bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan, pembinaan serta pengawasan kepada para penjual di lingkungan sekolah sehingga para penjual menjadi tahu dan peduli akan mutu dan kriteria keamanan jajanan yang dijual dan pihak sekolah menyediakan fasilitas kantin sehat agar memudahkan siswa untuk mengakses makanan sehat di lingkungan sekolah.