

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Protein Hewani Dengan Kadar Hemoglobin Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Kota Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan protein hewani pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Kota Semarang dalam kategori lebih 23%, asupan protein hewani baik 13,09% dan asupan protein hewani kurang 64,2%.
2. Kadar hemoglobin pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang rata-rata 12 mg/dl dalam kategori tidak anemia sebanyak 69 orang (82,14%), < 8 mg/dl sebanyak 1 orang (1%) dalam kategori anemia berat, 8 mg/dl – 10,9 mg/dl sebanyak 8 orang (9,52%) dalam kategori anemia sedang, 11 mg/dl – 1,9 mg/dl sebanyak 6 orang (7,16%) dalam kategori anemia ringan.
3. Tidak ada hubungan antara asupan protein hewani dengan kadar hemoglobin pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Kota Semarang.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji protein total dan variabel-variabel lain mengenai faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri baik faktor langsung maupun tidak langsung seperti pengetahuan remaja putri, pendidikan orang tua, sosial ekonomi orang tua, konsumsi tablet tambah darah, penyakit infeksi, dll

### 2. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi institusi Kesehatan untuk dapat memantau kesehatan dan melakukan edukasi pada remaja putri terutama tentang asupan makan, konsumsi tablet tambah darah dalam Pendidikan lingkup pondok pesantren yang masih sangat sedikit sekali penelitian mengenai masalah anemia pada remaja putri sehingga dapat dicanangkan program pencegahannya.

### 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat terutama pada remaja putri agar dapat memperhatikan pola makan sumber protein hewani yang cukup sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi 2019 agar masalah anemia pada remaja putri dapat dicegah.