

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Gunung Pati” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan zat besi pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Gunung Pati dalam kategori kurang 16,7%, kategori baik 40,5%, dan kategori lebih 42,9%
2. Kadar hemoglobin pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Kota Semarang dalam anemia sedang 15,5%, anemia ringan 11,9% dan tidak anemia 72,6%
3. Tidak ada hubungan antara asupan Zat besi dengan kadar hemoglobin pada santri putri di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi, Gunung Pati.

#### **B. Saran**

1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengkaji variable-variabel lain dengan membandingkan kadar hemoglobin sebelum menstruasi dan pada saat menstruasi

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 gizi seimbang agar masalah anemia pada remaja putri dapat dicegah.

