

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Bina Insani Susukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar Hb santri di Pondok Pesantren Bina Insani Susukan adalah 6,5 g/dL, dengan 53,6% tidak mengalami anemia.
2. Sebanyak 19,6% mengalami anemia sedang, 18,6% anemia ringan, dan 8,2% anemia berat.
3. Rata-rata asupan energi santri tercatat 77,6% dari kebutuhan, dengan 23,7% mengalami defisit.
4. Sebagian besar santri memiliki asupan energi dalam kategori sedang (38,1%)
5. Rata-rata asupan zat besi tercatat 11,4 mg, dengan 52,6% santri mengalami kekurangan.
6. Rata-rata asupan vitamin C santri adalah 64,4 mg, dengan 60,8% mengalami kekurangan.
7. Vitamin C berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi, yang penting untuk menghindari anemia
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kadar hemoglobin
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin

10. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kadar hemoglobin

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Responden

Pentingnya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai asupan energi, protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

2. Bagi Sekolah

Rutin melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan status gizi santriwati untuk mendeteksi dini masalah anemia dan kekurangan gizi lainnya. Hal ini dapat dilakukan dengan kerjasama dengan tenaga kesehatan setempat.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk menggunakan metode pengukuran konsumsi yang lebih akurat seperti food recall 24 jam sebanyak 3 kali dan mempertimbangkan faktor lain seperti Riwayat penyakit infeksi, riwayat alergi makanan, pola menstruasi