

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada remaja putri sebagian besar memiliki kadar hb  $\geq 12$  g/dl.
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada remaja putri lebih dari setengahnya mengkonsumsi fe.
3. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja putri lebih dari setengahnya melakukan kebiasaan sarapan pagi.
4. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja putri sebagian besar mengkonsumsi fe kadar hb  $\geq 12$  gr/dl
5. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa remaja putri lebih dari setengahnya melakukan kebiasaan sarapan pagi dengan kadar hb  $\geq 12$  gr/dl

#### **5.2 Saran**

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk menambah bahan pustaka, meningkatkan pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa serta pembaca pada umumnya tentang gambaran kadar Hb pada remaja putri berdasarkan konsumsi fe dan kebiasaan sarapan pagi.

## 2. Bagi SMPN 2 Ibun

Diharapkan kepada pihak sekolah SMPN 2 Ibun agar dapat meningkatkan kualitas dan kuantitasnya dalam memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri khususnya untuk menanggulangi anemia. Dengan cara membeberikan tablet tambah darah (Fe ) kepada remaja putri untuk mengkonsumsinya secara bersama – sama sebelum pulang sekolah.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti lain dalam meneliti lebih lanjut mengenai gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan konsumsi Fe dan kebiasaan sarapan pagi. Supaya yang saya teliti dapat dikembangkan kembali dan mendapatkan ilmu yang lebih bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca.