

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan asupan protein, vitamin C dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo dapat disimpulkan bahwa :

1. Asupan protein remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo dengan kategori baik ( $\geq$  AKG) sebanyak 53,6%.
2. Asupan vitamin C siswi SMK Negeri 1 Sukoharjo dengan kategori baik ( $\geq$  AKG) sebanyak 50,7%.
3. Asupan asam folat siswi SMK Negeri 1 Sukoharjo dengan kategori rendah ( $<$  AKG) sebesar 95,7%.
4. Siswi SMK Negeri 1 Sukoharjo yang menderita anemia sebanyak 40,6%.
5. Ada hubungan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo.
6. Tidak ada hubungan antara asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMK Negeri 1 Sukoharjo.
7. Tidak ada hubungan antara asupan asam folat dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo.

**B. SARAN**

1. Untuk penelitian lebih lanjut perlu dilakukan pemberian obat cacing sebelum dilakukan penelitian untuk mengontrol sampel dari infeksi kecacingan.
2. Siswa perlu meningkatkan asupan makanan yaitu sayuran hijau, hati daging tanpa lemak, sereal, dan biji-bijian yang mengandung banyak sumber asam folat untuk mencegah terjadinya anemia.
3. Jika akan melakukan wawancara asupan makan sehari-hari sebaiknya menggunakan food model agar data yang diperoleh lebih valid.