

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang eksplorasi pola konsumsi protein dan hubungannya dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMP Negeri 2 Kota Tangerang Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Responden dalam penelitian di SMP Negeri 2 Kota Tangerang Selatan memiliki rentang usia 13 - 15 tahun, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 50 responden (47,2%) dan mayoritas indeks massa tubuh responden termasuk dalam kategori normal sebanyak 44 responden (41,5%).
- b. Sebagian besar responden memiliki rata-rata kadar hemoglobin 12,2 g/dL dengan kadar hemoglobin terendah yaitu 7,5 g/dL dan kadar hemoglobin tertinggi yaitu 16,5 g/dL dengan range 9,1 g/dL. Setelah dikelompokkan berdasarkan status anemia, responden yang mengalami anemia sebanyak 47 responden (44,3%) dan sebanyak 59 responden (55,7%) tidak mengalami anemia.
- c. Gambaran pola konsumsi berdasarkan jumlah protein diketahui bahwa rata-rata konsumsi protein total responden 61,9 gram. Mayoritas responden termasuk kategori tidak cukup dalam kecukupan konsumsi protein yaitu sebanyak 64 responden (60,4%) sedangkan sebanyak 42 responden (39,6%) lainnya termasuk kategori cukup. Rata-rata kontribusi konsumsi protein hewani terhadap protein total lebih tinggi daripada kontribusi protein nabati yaitu 33,4 gram dan 4,9 gram. Gambaran pola konsumsi berdasarkan jenis dan frekuensi menunjukkan bahwa konsumsi protein hewani tergolong sering sebanyak 57 responden (53,8%) dan paling sering mengonsumsi ayam goreng/bebek goreng, nugget ayam goreng, opor/kare ayam/soto ayam, telur ayam goreng/mata sapi/dadar/rebus, bakso sapi, dan susu. Sebanyak 61 responden (67,5%) jarang mengonsumsi protein nabati. Protein nabati yang sering dikonsumsi antara lain tempe goreng/goreng

tepung/mendoan/bacem/orek, tahu goreng/bacem/tahu isi, jamur, dan kacang ijo. Sebanyak 71 responden (67%) jarang mengonsumsi protein dalam *snack*. Protein dalam *snack* yang sering dikonsumsi antara lain aci telur (cilor), bihun gulung (bilung), ayam teriaki, siomay, batagor.

- d. Terdapat hubungan yang signifikan dan korelasi yang positif antara konsumsi protein total dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMP Negeri 2 Kota Tangerang Selatan ( $p = 0,033$ ) ( $r = 0,207$ ). Semakin tinggi konsumsi protein maka semakin tinggi pula kadar hemoglobin seseorang.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi protein hewani dengan kejadian anemia ( $p = 0,000$ ). Pada remaja yang jarang mengonsumsi protein hewani lebih banyak yang mengalami anemia, sementara pada remaja yang sering mengonsumsi protein hewani lebih banyak yang tidak anemia. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi protein nabati dan protein dalam *snack* dengan kejadian anemia ( $p = 0,679$ ) dan ( $p = 0,841$ ).

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti berharap periset dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak variabel penyebab anemia dan responden yang beragam. Hal ini dapat memperkuat temuan penelitian dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan antara asupan protein dan kadar hemoglobin pada remaja. Penelitian ini dapat ditingkatkan dengan mengeksplorasi pola makan individu secara lebih mendalam, termasuk faktor penghambat dan pendorong konsumsi protein.

### V.2.2 Bagi Responden

Peneliti berharap responden dapat menjaga kadar hemoglobin yang sehat dan mencegah anemia dengan memperhatikan asupan protein yang cukup dan status gizi yang baik. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk meningkatkan konsumsi makanan kaya protein, terutama protein hewani, mempertahankan status gizi yang baik, dan melakukan pemeriksaan hemoglobin secara rutin.

### **V.2.3 Bagi Sekolah**

Peneliti berharap penelitian ini dapat merekomendasikan sekolah untuk menyelenggarakan program edukasi gizi yang fokus pada anemia dan pentingnya asupan protein selain zat besi sebagai upaya dalam mencegah anemia pada remaja putri. Selain itu, kolaborasi antara sekolah dan kantin sekolah juga penting untuk memastikan ketersediaan makanan kaya protein dan zat gizi penting lainnya. Dengan langkah-langkah strategis ini, sekolah dapat berperan aktif dalam mewujudkan generasi remaja putri yang sehat dan bebas anemia.

### **V.2.4 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan materi edukasi tentang pentingnya asupan protein yang cukup bagi remaja dan dampaknya terhadap kesehatan. Materi edukasi ini dapat ditargetkan kepada remaja, orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan.