

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Keterkaitan Asupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin dengan Daya Ingat Sesaat Santri Tahfizh di Pondok Pesantren Ulumul Qur’an Bojongsari Depok Tahun 2016” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden penelitian berusia 11 – 13 tahun sebesar 60.6% dari jumlah total sampel.
- b. Pengetahuan gizi responden termasuk ke dalam kategori sedang sebanyak 42.2%.
- c. Mayoritas responden memiliki status gizi yakni tidak gizi lebih sebesar 74.3%.
- d. Mayoritas responden memiliki daya ingat sesaat berkategori baik sebesar 64.2%.
- e. Mayoritas responden memiliki asupan energi cukup sebesar 68.8%.
- f. Mayoritas responden memiliki asupan karbohidrat berkategori cukup sebesar 67.0%.
- g. Mayoritas responden memiliki asupan lemak berkategori cukup sebesar 76.1%.
- h. Mayoritas responden memiliki asupan protein cukup sebesar 65.1%.
- i. Mayoritas responden memiliki asupan vitamin C defisit sebesar 79.8%.
- j. Mayoritas responden memiliki asupan zat besi defisit sebesar 99.1%.
- k. Jumlah responden yang mengalami anemia sebesar 59.6%.
- l. Mayoritas pendidikan orang tua (Ayah dan Ibu) responden berkategori tinggi sebesar 78% dan 73.4%
- m. Mayoritas pekerjaan orang tua (Ayah dan Ibu) responden berkategori non pemerintah sebesar 73.4% dan 85.3%.
- n. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan daya ingat sesaat ($p\ value = 0.332$).

- o. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara energi dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.150).
- p. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara karbohidrat dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.491).
- q. Terdapat hubungan yang bermakna antara lemak dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.015).
- r. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara protein dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.223).
- s. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara vitamin C dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.238).
- t. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara zat besi dengan daya ingat sesaat (*p value* = 1.000).
- u. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.487).
- v. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status anemia dengan daya ingat sesaat (*p value* = 0.758).

V.2 Saran

Mengingat besar pengaruhnya status anemia terhadap penurunan fungsi kognitif dan dapat mengganggu konsentrasi belajar anak serta dalam penelitian ini masih terdapat responden dengan daya ingat sesaat berkategori kurang yaitu sebesar 35.8%. Sehingga, sudah seharusnya pihak Pondok Pesantren lebih memperhatikan konsumsi makan santriwati sesuai dengan prinsip gizi seimbang baik secara kualitas maupun kuantitas. Pemberian KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kepada santriwati juga dinilai penting dilakukan terkait pengetahuan tentang gizi seimbang dan pentingnya konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk keseimbangan gizi pada tubuh. Berdasarkan pengamatan selama penelitian, makanan sumber heme (zat besi) belum tercukupi dengan baik, sehingga peneliti menyarankan guna pemenuhan zat gizi pada santri sebaiknya dilakukan pemanfaatan lahan untuk membangun sarana yang dapat dimanfaatkan secara berkesinambungan seperti kolam ikan dan yang lain. Apabila anak memiliki status gizi dan kesehatan yang baik, maka akan memiliki daya ingat yang lebih baik

sehingga dapat menunjang aktivitas belajar lebih optimal. Upaya lain yaitu melalui perbaikan konsumsi pangan dengan pendekatan keluarga, dan pihak Pondok Pesantren terkait penyelenggaraan makanan yang ada di Pondok Pesantren tersebut dan perlu adanya kerjasama lintas sektoral antara pihak Pondok Pesantren, masyarakat dan Dinas Kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, terutama penilaian status gizi, kadar Hb agar santriwati yang mengalami anemia gizi besi dapat terdeteksi dengan cepat. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu sebaiknya penelitian tidak hanya dilakukan kepada santri putri saja melainkan juga pada santri putra, tidak hanya mengukur pada bagian daya ingat sesaat (*short term memory*) dan sebaiknya pemeriksaan kadar Hb dilakukan dalam waktu bersamaan pada saat game daya ingat sesaat dilakukan.

