

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari data pemeriksaan kadar hemoglobin pada 17 sampel remaja putri di salah satu SMK di Surakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 17 sampel, sebanyak 3 sampel mengalami penurunan kadar hemoglobin yaitu sampel nomor 7, 11, dan 14.

Jadi prosentasenya adalah  $\frac{3}{17} \times 100\% = 18\%$

2. Dari 17 sampel, sebanyak 14 sampel (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, dan 17) tidak mengalami penurunan kadar hemoglobin atau dalam keadaan normal.

Jadi prosentasenya adalah  $\frac{14}{17} \times 100\% = 82\%$

#### 5.2 Saran

- a. Bagi remaja putri SMK di Surakarta tersebut :
  1. Makan teratur dan makan makanan yang dapat memberikan gizi baik untuk tubuh khususnya makanan yang mengandung gizi besi tinggi.
  2. Sebaiknya remaja putri membawa bekal makanan sendiri yang sudah pasti bersih dan sehat untuk dikonsumsi.

b. Bagi Guru / Orang tua

1. Bagi guru sebaiknya memberikan wawasan tentang gizi-gizi yang baik untuk dikonsumsi khususnya remaja putri sehingga mereka juga terhindar dari anemia
2. Bagi orangtua harus memberikan perhatian yang berlebih tentang kesehatan, makanan yang dikonsumsi oleh anak, sehingga kesehatan mereka tetap terpantau dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul,Aziz.2005.*Pengantar Ilmu Keperawatan Anak 1*.Jakarta : Salemba Medica.
- Almatsier,Sunita.2004.*Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Dieny Fillah, 2014.*Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*.Jogjakarta : Graha Ilmu
- Fithra,D.2014.*Gizi dan Remaja*.Jakarta : Graha Ilmu
- Gandasoebrata.R,*Penuntun Laboratorium Klinik*.Jakarta : Dian Rakyat
- Guyton,C,Arthur.2008.*Medical Physiology*.University of Mississippi Medical Center : Elsevier Saunders Inc.
- Haanen,C.2000.*Pengantar Ilmu Penyakit Darah*. Bandung : Offset Angkasa.
- Rubenstein,David.2002.*Kedokteran Klinis*.Jakarta : Erlangga.
- Supandiman,Iman.1997.*Hematologi Klinik*.Bandung : P.T Alumni.
- Wardlaw,M,Gordon,2008.*Perspectives in Nutrition*.Arizona State University : Higher Education.
- Webster Joan.Madden Angela.Michelle Hold.2014.*Nutrition of Dietetics*.Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wintrobe,Maxwell.2000.*Clinical Hematology*.Tokyo :LEA & FEBIGER Philadelphia IGAKU SHOIN LTD.
- Wirakusumah,1999.*Perencanaan Menu Anemia Gizi Besi*.Jakarta : Trubus Agriwidia