

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang perbandingan Hemoglobin, Hematokrit, Jumlah Eritrosit dan Indeks Eritrosit sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe pada siswi SMPN Batu Ketulis dapat disimpulkan:

1. Dari subjek penelitian yang berjumlah 32 siswi didapatkan
  - Nilai mean $\pm$ SD untuk hemoglobin sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 11,28  $\pm$  0,42 g/dL dan sesudah konsumsi tablet Fe sebesar 11,87  $\pm$  0,49 g/dL.
  - Nilai mean $\pm$ SD untuk hematokrit sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 30,57  $\pm$  1,08 %, dan sesudah konsumsi tablet Fe sebesar 31,5  $\pm$  1,54 %.
  - Nilai mean $\pm$ SD untuk jumlah eritrosit sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 3,81  $\pm$  0,34 juta/ $\mu$ L , dan sesudah konsumsi tablet Fe sebesar 3,82  $\pm$  0,38 juta/ $\mu$ L.
  - Nilai mean $\pm$ SD untuk MCV sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 80,68  $\pm$  6,36 fL dan sesudah konsumsi tablet Fe sebesar 82,93  $\pm$  6,01 fL
  - Nilai mean $\pm$ SD untuk MCH sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 29,88 $\pm$ 2,90 pg dan sesudah konsumsi tablet Fe sebesar 31,28  $\pm$  3,20 pg.
  - Nilai mean $\pm$ SD untuk MCHC sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 36,97 $\pm$ 1,05% dan sesudah konsumsi tablet Fe sebesar 37,65  $\pm$  1,71 %.
2. Dari hasil analisis menggunakan uji *Paired t test* dan *Wilcoxon test* menunjukkan bahwa ada perbedaan hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe dengan p=0,0001, hematokrit p=0,0008, MCV p=0,0228, MCH p=0,0001, MCHC p=0,0031 dan tidak ada perbedaan jumlah eritrosit dengan nilai p=0,4457.

## A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka disarankan untuk:

1. Perlu dilakukan komunikasi, informasi dan edukasi yang lebih intensif tentang asupan gizi yang baik kepada populasi remaja putri, untuk meningkatkan asupan zat gizi terutama energi, protein, Fe, dan vitamin C dengan menggunakan media promosi yang sesuai dengan keadaan remaja, menjalin kerjasama dengan tokoh masyarakat, tokoh agama dan kader kesehatan untuk mengintensifkan media promosi dengan menyebarkan brosur dan pamphlet tentang pencegahan anemia. Dan mengagendakan rutin penyuluhan tentang pencegahan anemia, menggunakan metode yang lebih bervariasi misalnya dengan menggunakan LCD dan Power Point atau metode lainnya.
2. Sebagai bahan evaluasi program pemberian tablet tambah darah di sekolah agar dapat diberikan suplemen zat besi dalam bentuk yang lebih menarik minat para siswi seperti misalnya permen, untuk dapat dikonsumsi secara teratur tanpa ada keterpaksaan.
3. Penelitian selanjutnya dilakukan dengan waktu yang lebih lama menggunakan kelompok kontrol dengan perlakuan suplementasi yang lebih bervariasi.