

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan *literature review* yang dilakukan pada lima jurnal ilmiah mengenai hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat empat jurnal yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin dan satu jurnal lainnya menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kadar hemoglobin.
2. Terdapat empat jurnal yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin dan satu jurnal lainnya menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin.
3. Terdapat tiga jurnal yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin dan dua jurnal lainnya menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan kadar hemoglobin.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan *literature review* yang dilakukan pada lima jurnal ilmiah mengenai hubungan asupan protein, zat besi, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin remaja putri saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Menggunakan sampel dengan jumlah minimal sebanyak 30 sampel untuk mendapatkan hasil yang baik pada penelitian korelasional.
2. Penelitian tanpa memberikan perlakuan cocok menggunakan desain penelitian *cross sectional* dikarenakan pada penelitian dengan desain *cross sectional* berguna untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen.