

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Sabilulrosyad tentang pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, asupan makan serta kadar hemoglobin santriwati dapat disimpulkan:

1. Responden pada penelitian ini sebanyak 31 yang memiliki kadar hemoglobin  $<12$  g/dL dengan rentang umur 12 hingga 17 tahun tingkat Pendidikan SMP dan SMA. Sebanyak 23 responden dengan IMT normal, 6 responden dengan IMT kurus, dan 2 sisanya dengan IMT lebih. Riwayat penyakit yang paling banyak di derita oleh responden adalah lambung, dan sebagian memiliki Riwayat darah rendah.
2. Tingkat pengatahuan santriwati sebelum diberikan penyuluhan tidak ada yang menduduki kategori baik. Nilai sebelum penyuluhan sebanyak 18 responden (58%) kategori tingkat pengetahuan cukup, dan 13 responden (42%) kategori tingkat pengetahuan kurang kemudian setelah diberikan penyuluhan seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan baik (100%). Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan yang bermakna terhadap tingkat pengetahuan santriwati.
3. Kadar hemoglobin santriwati diukur menggunakan metode *strip test* dan didapatkan sebanyak 31 responden dengan kadar hemoglobin  $<12$  g/dL. Setelah diberikan penyuluhan seluruh kadar hemoglobin mengalami kenaikan  $>12$  g/dL.
4. Sebelum diberikan penyuluhan asupan protein seluruh responden dengan kategori defisit berat kemudian setelah diberikan penyuluhan seluruh responden mengalami peningkatan 12 responden (39%) dengan kategori protein normal, kategori defisit sedang sebanyak 8 responden (26%),

kategori defisit ringan sebanyak 9 responden (29%), dan lainnya dengan kategori konsumsi protein lebih sebanyak 2 responden (6%).

5. Sebelum diberikan penyuluhan asupan lemak seluruh responden dengan kategori defisit berat kemudian setelah diberikan penyuluhan seluruh responden mengalami peningkatan 3 responden (10%) dengan kategori lemak normal, kategori defisit sedang sebanyak 9 responden (29%), kategori defisit ringan sebanyak 16 responden (51%), dan kategori lemak lebih sebanyak 3 responden (10%).
6. Sebelum diberikan penyuluhan asupan karbohidrat 30 responden (97%) dengan kategori konsumsi karbohidrat defisit berat dan satu sisanya dengan kategori defisit ringan (3%). Setelah diberikannya penyuluhan seluruh responden (100%) mengalami peningkatan 10 responden (32%) dengan kategori karbohidrat normal, kategori defisit sedang sebanyak 12 responden (39%), kategori defisit ringan sebanyak 8 responden (26%), kategori karbohidrat lebih sebanyak 1 responden (13%).
7. Sebelum diberikan penyuluhan asupan vitamin C seluruh responden dengan kategori kurang kemudian setelah diberikannya penyuluhan seluruh responden mengalami peningkatan dengan kategori cukup.
8. Sebelum diberikan penyuluhan asupan zat besi seluruh responden dengan kategori kurang kemudian setelah diberikannya penyuluhan seluruh responden mengalami peningkatan dengan kategori cukup.
9. Hasil analisis uji statistik menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai yang bermakna yaitu penyuluhan menggunakan media *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan santriwati, asupan makan, serta kadar hemoglobin santriwati.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai bahan untuk pengetahuan di bidang gizi bagi peneliti selanjutnya maupun untuk masyarakat umum yaitu:

### **1. Bagi Santriwati**

Untuk meningkatkan pengetahuan santriwati dalam mengatasi masalah anemia untuk dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi zat besi dan vitamin C seperti buah-buahan, daging merah, sayuran hijau, serta dapat mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin agar dapat mencegah terjadinya anemia.

### **2. Bagi Pesantren**

Penyuluhan dapat menjadi salah satu alternatif metode edukasi gizi dalam menangani masalah gizi bagi petugas kesehatan di pesantren dengan dapat mengadakan penyuluhan masalah kesehatan secara rutin serta pengecekan kadar hemoglobin.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan untuk dapat lebih memberikan alternatif lain supaya konsumsi makanan dapat terpenuhi dengan sempurna.