

disebabkan karena kebutuhan protein juga diperoleh dari susu dan cemilan. Susu mengandung asam amino yang akan membentuk kasein, kasein yang tidak tersintesis dengan baik akan diubah menjadi whey protein. Salah satu fungsi whey protein adalah sebagai pembawa zat gizi keseluruh tubuh sehingga nutrisi darah dapat terpenuhi dan tidak terjadi anemia (www.susu-murni-lembang.blogspot.com diperoleh 29 April 2012 jam 19.20 WIB).

D. Keterbatasan

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan yang mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah data yang diperoleh untuk mengetahui pola konsumsi protein sebatas pada hasil kuesioner dengan sampel sebanyak 28 orang, responden pada saat pengisian koesioner ada yang antusias dan ada yang kurang sehingga hasil data tentang pola konsumsi protein yang benar kurang maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas X SMA Negeri 1 Tempel Sleman Yogyakarta” pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pola konsumsi protein siswi kelas X SMA Negeri 1 Tempel Sleman Yogyakarta mayoritas termasuk dalam kategori cukup yaitu 13 orang (46,4%) dan paling sedikit yang memiliki pola konsumsi kurang yaitu 3 orang (10,7%).
2. Mayoritas siswi kelas X SMA Negeri 1 Tempel Sleman Yogyakarta tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 16 orang (57,1%) dan paling sedikit yang mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 12 orang (42,9%).
3. Ada hubungan pola konsumsi protein dengan kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Tempel Sleman Yogyakarta, dibuktikan dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,004 yang kurang dari 0,05. Nilai koefisien *Speraman Rank* sebesar 0,523 hal ini berarti tingkat keeratan hubungan antar variabel dalam tingkatan sedang.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi Siswi Kelas x SMA Negeri 1 Tempel Sleman Yogyakarta

Hasil penelitian ini sebagai motivator agar meningkatkan pola konsumsi protein sehingga kejadian anemia dapat dicegah.

2. Bagi STIKES A.Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan dan meningkatkan pemahaman serta memperluas wawasan tentang

hubungan pola konsumsi protein dengan kejadian anemia khususnya bagi mahasiswa prodi kebidanan.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menjadi pengalaman pertama peneliti dalam melakukan penelitian sederhana yang akan berguna dimasa yang akan datang. Peneliti mendapat pengetahuan dan informasi ilmiah, dapat menerapkan teori penelitian dan menganalisis hubungan pola konsumsi protein dengan kejadian anemia pada wanita, khususnya pada siswi kelas x SMA Negeri 1 Tempel Sleman Yogyakarta.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menambah jumlah sampel penelitian dan meneliti faktor-faktor lain agar dapat digeneralisasikan hasilnya, tidak hanya dilakukan pada siswi kelas x tetapi bisa dengan jumlah responden gabungan dari beberapa kelas x hingga xii.

5. Bagi Bidan Wilayah Kerja Sleman

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan keaktifan bidan dalam meningkatkan penyuluhan pengetahuan pada remaja mengenai konsumsi makanan bergizi serta mencakup kandungan protein dan zat besi yang cukup. Bidan sebaiknya bersedia menjadi konselor, pembimbing, dan motivator pada remaja putri mengenai ilmu kesehatan pada masa remaja terutama

cara diet yang sehat. Sehingga diharapkan kejadian anemia yang dialami remaja putri dapat berkurang. Usaha peningkatan pelayanan kesehatan untuk remaja putri diharapkan dapat menurunkan angka anemia pada remaja putri sehingga produktivitas pelajar akan meningkat.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA