

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Diperoleh nilai *p value* 0,107 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Artinya berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kadar hemoglobin pada siswi MAN Asahan pada uji *fisher exact*. Sebagian besar responden hanya mengonsumsi makanan berserat kurang dari 29 gr/hari dan mengalami kadar hemoglobin rendah (<12 gr/dl) yaitu sebanyak 27 siswi (69,2%). Sedangkan siswi yang mengonsumsi serat lebih dari 29 gr/hari dan memiliki kadar hemoglobin normal (>12 gr/dl) sebanyak 4 siswi (35,6%).

Kadar hemoglobin yang rendah, atau yang biasa dikenal sebagai anemia, dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi siswa secara negatif. Kondisi ini mengharuskan siswa memiliki daya konsentrasi yang baik saat mengikuti proses pembelajaran agar dapat lebih mudah memahami materi pelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi mereka.

Islam sangat peduli terhadap kesehatan seorang muslim. Kesehatan itu meliputi kesehatan dzahir. Kesehatan dzahir artinya apa saja yang dikonsumsi setiap harinya yang akan berpengaruh kepada kesehatan dzahir kita. Meskipun dalam penelitian yang dilakukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi serat dengan kadar *hemoglobin* akan tetapi Islam masih menggunakan konsep halal dan *tayyib*. Mengenai konsep halal dan *tayyib* dalam Islam menunjukkan bahwa halal berarti diperbolehkan digunakan atau dilaksanakan, sedangkan *tayyib* yang berarti baik dan memiliki manfaat. Banyak ayat Al-Quran

yang menjelaskan tentang makanan yang halal dan *tayyib* antara lain seperti Q.S Al-Baqarah: 168, Q.S At-Tahrim: 6, Q.S Al-Baqarah: 61, Q.S Al-An'am: 95, Q.S Al-A'raf: 31, dan Q.S 'Abasa: 23-32.

## 5.2 Saran

Saran yang diberikan kepada pihak sekolah yakni:

1. Pengadaan kantin sehat yang dapat menyediakan makanan utama dan makanan ringan yang menyehatkan, yaitu bergizi, higienis, dan aman dikonsumsi oleh peserta didik dan warga sekolah lainnya.
2. Terus melakukan kerjasama antara pihak sekolah dengan pihak puskesmas setempat agar terus memantau konsumsi tablet tambah darah (fe) yang dibagikan setiap minggunya.
3. Melakukan cek berkala (setahun sekali) agar mengetahui perubahan kadar hemoglobin setiap tahun, agar lebih terpantau jika memang siswi memiliki riwayat penyakit yang berlanjut dan berisiko.
4. Jika memang selama dilakukan cek berkala hasil hemoglobin mengalami sedikit peningkatan atau bahkan tidak mengalami peningkatan hendaknya dilakukan pemeriksaan berlanjut dan mengkonfirmasi kepada kedua orangtua.

Adapun manfaat ke masyarakat pasca penelitian ini yaitu:

1. Hendaknya para orang tua lebih memperhatikan apa dan bagaimana konsumsi buah dan sayur pada anak
2. Setelah mengetahui kadar *hemoglobin* pada siswi menjadikan peringatan kepada dirinya sendiri atau bahkan orang tua untuk memilih langkah yang tepat ataupun tindakan lanjut terhadap kesehatan anak

Saran yang diberikan kepada peneliti selanjutnya yaitu:

1. Melakukan penelitian lanjut terkait hubungan pola makan, asupan serat dan kebiasaan mengkonsumsi tablet Fe dengan kadar *hemoglobin* pada remaja putri
2. Melakukan penelitian lanjut terkait hubungan konsumsi serat, protein, zat besi, vitamin c, tanin dengan kadar *hemoglobin* pada remaja putri
3. Melakukan penelitian lanjut terkait hubungan kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

