

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri SMP Unggulan Aiyiyah Bantul Yogyakarta
2. Sebagian besar kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Unggulan Aiyiyah Bantul Yogyakarta termasuk kategori normal sebanyak 44 responden (80,0%).
3. Sebagian besar aktivitas fisik pada remaja putri SMP Unggulan Aiyiyah Bantul Yogyakarta termasuk kategori sedang sebanyak 25 responden (45,5%).

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan teori pembelajaran bagi siswa tentang hubungan antara kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri.

## 2. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian, Sekolah dapat melakukan monitoring kadar hemoglobin para siswi secara rutin minimal 3 bulan sekali dan juga sekolah dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada para siswi terkait fungsi dan manfaat hemoglobin.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk membantu penelitian sejenis terkait hemoglobin dengan aktivitas fisik.
- b. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan metode lain sehingga dapat mengetahui faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik.