

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu :

1. Berdasarkan karakteristik usia remaja putri di SMP Negeri 2 Mendoyo Kabupaten Jembrana yang diperoleh dari 42 orang responden paling banyak pada usia 13 dan 14 tahun dengan jumlah masing – masing 18 orang (42,86%).
2. Berdasarkan karakteristik indeks masa tubuh (IMT) remaja putri di SMP Negeri 2 Mendoyo Kabupaten Jembrana yang diperoleh dari 42 orang responden sebagian besar memiliki indeks masa tubuh (IMT) normal dengan jumlah 29 orang (69%).
3. Kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 2 Mendoyo Kabupaten Jembrana dari 42 orang responden sebagian besar memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 36 orang (85,71%).
4. Kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 2 Mendoyo berdasarkan karakteristik usia sebagian besar pada usia 14 tahun (40,5%) dengan kadar hemoglobin normal.
5. Kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 2 Mendoyo Kabupaten Jembrana berdasarkan karakteristik indeks masa tubuh (IMT) sebagian besar pada indeks masa tubuh (IMT) normal sebanyak 17 orang (61,9%) dengan kadar hemoglobin normal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun saran dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi pembaca, penelitian ini dapat sebagai bahan bacaan untuk pembelajaran yang terkait dengan gambaran kadar hemoglobin dan anemia.
2. Bagi pihak SMP Negeri 2 Mendoyo Kabupaten Jembrana, agar selalu memberikan sosialisasi atau penyuluhan mengenai kejadian anemia serta menetapkan pemberian tablet tambah darah yang rutin dilaksanakan setiap satu bulan sekali.
3. Bagi remaja putri, perlu meningkatkan konsumsi zat besi terutama saat menstruasi. Bagi remaja putri yang mengalami status gizi kurus dan *overweight* perlu menjaga status gizinya menjadi normal dengan mencukupi asupan zat gizi baik kuantitas maupun kualitasnya.