

## **BAB VI**

### **SIMPULAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tabanan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik penelitian, kategori pola menstruasi yang paling banyak terdapat pada kategori normal sebanyak 36 (53%) responden. Berdasarkan konsumsi tablet tambah darah paling banyak yaitu pada kategori hanya saat kondisi tertentu sebanyak 40 (59%) responden. Dan berdasarkan aktifitas fisik terbanyak ada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 52 (77%) responden.
2. Kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 1 Tabanan terdapat 24 (35%) responden dengan kadar hemoglobin rendah, 42 (62%) responden dengan kadar hemoglobin normal, dan 2 (3%) responden memiliki kadar hemoglobin tinggi. Dengan kadar hemoglobin terendah yaitu 9,1 mg/dl dan kadar tertinggi yaitu 16,4 mg/dl
3. Kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik responden lebih banyak didapatkan pada kategori normal dengan 29 (43%) responden memiliki pola menstruasi normal, 26 (38%) responden hanya mengonsumsi tablet tambah darah saat kondisi tertentu, dan 33 (49%) responden memiliki aktivitas fisik rendah.

## **B. Saran**

1. Kepada remaja putri agar menjaga kesehatan tubuh dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran kemenkes yaitu 1 tablet setiap minggu. Serta rutin melakukan pemeriksaan hemoglobin secara rutin sehingga remaja dapat mencegah atau menanggulangi anemia. Kepada pihak sekolah agar selalu mengawasi pada saat pembagian hingga konsumsi tablet tambah darah serta memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah.
2. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi apabila ingin melakukan penelitian dengan topik yang serupa dengan menambahkan variable seperti pola makan dan menggunakan metode sianmethemoglobin sehingga lebih akurat menggambarkan kadar hemoglobin pada remaja putri.