

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai penelitian studi kadar hemoglobin dan derajat nyeri haid pada siswi SMA Negeri 5 Denpasar yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar hemoglobin responden dengan kategori dengan kategori Rendah sebanyak 28 orang (51,85%).
2. Pengkajian nyeri haid responden dengan kategori nyeri haid sedang sebanyak 28 orang (51,85%).
3. Responden dengan kadar hemoglobin dan derajat nyeri haid dengan kategori kadar hemoglobin rendah dengan derajat nyeri haid sedang sebanyak 15 orang (53,6%).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap responden, Adapun beberapa saran yang didapat dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagi remaja khususnya remaja putri, perlu meningkatkan konsumsi zat besi saat menstruasi dan rutin meminum tablet tambah darah, baik disaat menstruasi maupun tidak. Hal ini berguna untuk menghindari resiko kekurangan darah atau anemia.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas wawasan serta pembelajaran terkait dengan kadar hemoglobin dan derajat nyeri haid.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melihat hubungan antara kadar hemoglobin dan derajat nyeri haid dengan menambahkan faktor-faktor lain serta menggunakan metode lain untuk pemeriksaan kadar hemoglobin dan pengkajian derajat nyeri haid.