

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun 2023 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi makan didapatkan hasil paling banyak yang mengikuti penelitian ini remaja putri melakukan frekuensi makan yang teratur (3x sehari) yaitu sebanyak 65,6%. Sebagian besar responden yang melakukan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kurang baik sebanyak 61,2%. Responden dengan tidur cukup sebanyak 65,6%. Responden dengan sirkulasi normal sebanyak 92,2%.
2. Responden dengan kadar hemoglobin rendah sebanyak 31,1%, responden memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 62,2%, dan responden dengan kadar hemoglobin tinggi sebanyak 6,7%.
3. Responden dengan kadar hemoglobin rendah sebagian besar ditemukan pada remaja putri dengan frekuensi makan yang teratur yaitu 30,5% dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang kurang baik dan kurang teratur yaitu 27,3%, dengan tidur cukup yaitu 32,2%, dan dengan siklus menstruasi yang normal yaitu 30,1%

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka saran yang dapat disimpulkan oleh penulis yaitu :

1. Perubahan kadar hemoglobin bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Untuk itu para remaja putri yang mengalami kadar hemoglobin rendah, tinggi ataupun normal sebaiknya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, dan diiringi dengan aktivitas atau olah raga yang cukup rutin serta mengkonsumsi tablet tambah darah atau tablet Fe, mengatur pola tidur yang sehat atau tidur cukup selama 6 jam, kemudian selalu mengecek kadar hemoglobin secara berkala dipuskesmas terdekat agar dapat mengetahui lebih awal jika memiliki kadar hemoglobin yang tinggi, rendah maupun normal.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa hendaknya melakukan pemeriksaan mendalam mengenai pengetahuan remaja putri mengenai tablet Fe atau tablet tambah darah (TTD), aktivitas fisik, pola makan seperti asupan gizi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin dan lain sebagainya serta melakukan pemeriksaan yang lebih spesifik seperti mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan kebiasaan be