

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik remaja putri didapatkan hasil paling banyak dengan usia 16 tahun sebesar 22%, kebiasaan minum teh paling banyak adalah kategori sering yaitu > 1 gelas dalam sehari dengan ukuran gelas 200 ml sebesar 56%, dan rentang waktu antara minum teh dan makan paling banyak adalah ≥ 2 jam setelah makan sebesar 56%.
2. Kadar hemoglobin pada 32 remaja putri di Perumahan Griya Multi Jadi, Kediri, Tabanan lebih banyak yang memiliki kadar hemoglobin rendah yaitu sebesar 53% dan sebesar 47% memiliki kadar hemoglobin normal.
3. Kadar hemoglobin rendah paling banyak ditemukan pada remaja berusia 16 tahun sebesar 16%, remaja putri dengan kebiasaan minum teh kategori sering paling banyak memiliki kadar hemoglobin rendah yaitu sebesar 46%, dan remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah paling banyak yang mengonsumsi teh dengan rentang waktu bersamaan dengan makan yaitu sebesar 25%.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan penulis yaitu :

1. Bagi remaja putri agar melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala serta memperhatikan pola konsumsi makanan atau minuman yang berisiko terhadap penurunan kadar hemoglobin.

2. Bagi Puskesmas setempat, diharapkan untuk mengadakan posyandu remaja untuk meningkatkan kualitas kesehatan, khususnya sebagai deteksi dini anemia pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, hendaknya menambahkan faktor-faktor lainnya yang menyebabkan bias dalam penelitian, seperti pola makan, asupan zat besi, aktivitas fisik, serta menstruasi.