

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sukawati Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik penelitian pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sukawati, pada kelompok status gizi didapatkan responden paling banyak memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 31 responden (73,8%), pada kelompok pola makan didapatkan responden paling banyak memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 23 responden (54,8%), dan pada kelompok pola konsumsi tablet tambah darah (TTD) didapatkan responden paling banyak tidak patuh mengkonsumsi TTD yaitu sebanyak 24 responden (57,1%).
2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sukawati menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 32 responden (76,2%).
3. Kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik penelitian yaitu, pada kelompok status gizi ditemukan kadar hemoglobin normal paling banyak pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 25 responden (59,5%). Pada kelompok pola makan ditemukan kadar hemoglobin normal paling banyak pada responden dengan pola makan baik yaitu sebanyak 19 responden (45,2%). Dan pada kelompok pola konsumsi tablet tambah darah (TTD) ditemukan kadar hemoglobin normal paling banyak pada responden

yang tidak patuh mengkonsumsi TTD yaitu sebanyak 19 responden (45,2%).

B. Saran

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

1. Remaja putri sebaiknya lebih memperhatikan asupan makanan dan pola makan yang baik, tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat, bergadang, dan juga tidak melewatkan sarapan pagi. Memperbanyak mengkonsumsi makanan yang bersumber dari pangan hewani. meningkatkan asupan zat besi baik dari makanan maupun konsumsi tablet tambah darah sesuai dengan aturan yang dianjurkan yaitu 1 tablet/minggu untuk mencegah terjadinya penurunan kadar hemoglobin.
2. Remaja putri dapat melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala untuk memonitoring kesehatan termasuk anemia.
3. Bagi pihak SMA Negeri 1 Sukawati, agar tetap melanjutkan program pemberian tablet tambah darah kepada para siswinya dan melakukan penyuluhan kesehatan yang membangun niat dan kesadaran akan pentingnya pola makan dan kepatuhan dalam konsumsi TTD. Serta melakukan evaluasi dan pengawasan dalam melaksanakan program minum tablet tambah darah bersama.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dalam pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan metode lain yang *gold standar* agar mendapatkan hasil yang lebih akurat serta menggunakan metode berbeda

dalam menentukan pola makan agar dapat menentukan setiap porsi dari bahan makanan yang dikonsumsi.