

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian mengenai kadar hemoglobin pada remaja putri, dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak ditemukan pada responden usia 12 dan 13 tahun masing-masing sebanyak 14 responden atau sebesar 31,1%, konsumsi TTD paling banyak ditemukan pada remaja putri yang tidak patuh sebanyak 37 responden atau sebesar 82,2%, berdasarkan aktivitas fisik paling banyak ditemukan pada remaja putri dengan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 28 responden atau sebesar 62,2%.
2. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri paling banyak dengan kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 35 responden atau sebesar 77,8%, kadar hemoglobin rendah yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar 17,8%, dan responden dengan kadar hemoglobin tinggi sebanyak 2 responden atau sebesar 4,4%.
3. Hasil pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri kadar hemoglobin rendah terbanyak berasal dari kelompok umur 13 tahun yaitu sebanyak 3 responden atau sebesar 6,7%. Berdasarkan konsumsi TTD terdapat sebanyak 27 responden atau sebesar 60,0% remaja putri dengan kadar hemoglobin normal. Kategori aktivitas fisik terbanyak pada aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 20 responden atau sebesar 44,4% memiliki kadar hemoglobin normal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Adapun saran dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi remaja putri, penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dapat dijadikan sumber informasi terkait dengan gambaran kadar hemoglobin dan penyakit anemia. Pada remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin rendah diharapkan dapat patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah, memperhatikan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, tidak melakukan aktivitas fisik yang berat, memperbanyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran pemerintah yaitu 1 tablet dalam 1 minggu sehingga dapat mendukung program pemerintah untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja putri.
2. Bagi pihak sekolah yaitu SMP Negeri 1 Mengwi agar dapat melakukan sosialisasi penyuluhan terkait tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri dan tetap melanjutkan program pemberian tablet tambah darah agar dapat menurunkan kejadian anemia pada remaja putri.
3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian mengenai kadar hemoglobin pada remaja putri dengan menggunakan metode *gold standar* seperti menggunakan sampel darah vena dan diperiksa pada alat hematology analyzer.