

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Negara mendapatkan simpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden kepatuhan konsumsi TTD didapatkan hasil sebagian besar patuh dalam mengonsumsi TTD (66,7%), lama menstruasi diperoleh hasil sebagian besar lama menstruasi normal (95,2 %), dan indeks masa tubuh diperoleh sebagian besar indeks massa tubuh responden normal (88,1 %).
2. Hasil pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri diperoleh sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal (69,0%), kadar hemoglobin rendah (26,2%), dan kadar hemoglobin tinggi (4,8%).
3. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan karakteristik kepatuhan konsumsi TTD diperoleh sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin normal (71,4%), kadar hemoglobin remaja putri berdasarkan karakteristik lama menstruasi diperoleh sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin normal dengan lama menstruasi yang normal (67,5%), dan kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik indeks massa tubuh diperoleh sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin normal dengan indeks massa tubuh normal (73%).

B. Saran

1. Bagi remaja putri diharapkan agar memperhatikan kadar hemoglobin dan penyakit anemia. Remaja putri diharapkan meningkatkan asupan zat besi baik dari makanan maupun konsumsi tablet tambah darah sesuai dengan yang dianjurkan yaitu 1 tablet dalam seminggu.
2. Bagi masyarakat, yakni orang tua dari remaja diharapkan untuk mengawasi asupan gizi dari makanan yang masuk ke dalam tubuh remaja putri tersebut. Kekurangan asupan gizi yang terlihat dari Indeks Massa Tubuh (IMT), tidak hanya dapat mengakibatkan anemia, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan dalam perkembangan dari remaja.
3. Bagi pihak SMA Negeri 1 Negara diharapkan untuk meningkatkan upaya konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri serta melakukan penyuluhan mengenai anemia dan dampaknya pada remaja putri.