

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Karakteristik responden berdasarkan pola makan didapatkan hasil paling banyak yang mengikuti penelitian ini remaja putri melakukan pola makan yang teratur (3x sehari) yaitu sebanyak 70,6%. Sebagian besar responden yang melakukan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan cukup baik sebanyak 66,7%. Responden dengan tidur cukup sebanyak 78,6%. Responden dengan siklus normal sebanyak 68,2%.
2. Responden dengan kadar hemoglobin rendah sebanyak 28,6%, responden memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 67,3%, dan responden dengan kadar hemoglobin tinggi sebanyak 4,1%.
3. Responden dengan kadar hemoglobin rendah sebagian besar ditemukan pada remaja putri dengan pola makan yang tidak teratur yaitu 31,3% dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) yang kurang baik dan kurang teratur yaitu 41,7%, dengan tidur cukup yaitu 42,9%, dan dengan siklus menstruasi yang normal yaitu 27,3%

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, 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 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 begadang.