

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian serta tujuan khusus yang berhubungan dengan gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selemadeg, maka kesimpulan yang bisa diambil adalah:

1. Berdasarkan karakteristik responden, menunjukkan mayoritas responden menunjukkan IMT berada dalam kategori normal (71,8%), tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah (59%), tidak memiliki riwayat penyakit kronis (97%), dan memiliki pola makan yang tidak teratur (74%).
2. Hasil pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin rendah (56%), remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin normal (44%), dan tidak ada remaja putri memiliki kadar hemoglobin tinggi.
3. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rendah lebih banyak ditemukan pada karakteristik IMT normal (44%), tidak patuh dalam konsumsi TTD (56%), tidak memiliki riwayat penyakit kronis (56%), dan pola makan yang tidak teratur (46%).

B. Saran

1. Bagi remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin rendah

Disarankan untuk lebih membiasakan diri makan secara teratur dengan selalu memperhatikan asupan gizi yang seimbang, khususnya makanan yang mengandung tinggi zat besi seperti daging merah, ayam, ikan, bayam, kacang-

kacangan, serta produk olahan kedelai seperti tahu dan tempe, serta patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan mempertimbangkan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu belum mencakup variabel lain seperti status menstruasi, usia, dan tingkat pengetahuan pada remaja putri, aktivitas fisik, maka disarankan agar peneliti selanjutnya memasukkan variabel tersebut. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terkait berbagai faktor yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin pada remaja putri.