

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin sebagai deteksi dini anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Singaraja, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Karakteristik responden yakni berusia 16 tahun (69,4%), konsumsi tablet tambah darah sangat patuh (52,8%), siklus menstruasi normal (86,1%), indeks massa tubuh (IMT) normal (63,9%).
2. Hasil dari pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri diperoleh nilai kadar Hb normal (61,1%) dan nilai kadar Hb rendah sebesar (38,9).
3. Kadar hemoglobin rendah berdasarkan usia terbanyak sebesar 30,6%, berdasarkan konsumsi tablet tambah darah (TTD) sangat patuh nilai kadar hb rendah sebesar 19,4%. Sementara itu, remaja dengan kadar hb rendah memiliki siklus menstruasi normal mencapai 36,1%. Pada kategori IMT normal responden terbanyak memiliki kadar hemoglobin rendah sebesar 27,8%

B. Saran

Adapun beberapa saran dari penulisan karya tulis ilmiah ini sebagai berikut.

1. Bagi para remaja putri, penting untuk selalu memperhatikan kadar hemoglobin dan melakukan deteksi dini terhadap anemia. Mulailah menjalani gaya hidup yang lebih sehat dengan meningkatkan asupan zat besi serta mencukupi kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, misalnya dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi

(sayuran hijau, daging merah, dan kacang – kacangan) dan rutin mengonsumsi satu tablet suplemen zat besi setiap minggu sesuai anjuran.

2. Bagi masyarakat, khususnya para orang tua yang memiliki anak perempuan remaja, lebih memperhatikan asupan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Asupan gizi dan nutrisi yang baik dengan mencukupi konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak mengikuti anjuran “4 Sehat 5 Sempurna” dengan porsi yang seimbang.
3. Diharapkan SMA Negeri 1 Singaraja dapat terus meningkatkan upaya rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi setiap minggu, dengan melakukan evaluasi terhadap remaja putri serta memberikan penyuluhan mengenai anemia dan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala.