

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMPN 3 Negara Kecamatan Jembrana Kabupaten Jembrana mendapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 25 orang (71,4%). Untuk karakteristik kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagian besar patuh, yaitu sebanyak 33 orang (94,3%). Dengan karakteristik status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 29 orang (82,9%).
2. Hasil pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri menunjukkan bahwa 7 orang (20,0%) memiliki kadar hemoglobin rendah, sebanyak 26 orang (74,3%) memiliki kadar hemoglobin normal, dan 2 orang (5,7%) memiliki kadar hemoglobin tinggi.
3. Hasil pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan karakteristik usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin normal berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (57,1%). Berdasarkan karakteristik kepatuhan mengonsumsi TTD, sebagian besar responden dengan kadar hemoglobin normal juga patuh mengonsumsi TTD, yaitu 24 orang (68,6%). Berdasarkan status gizi, responden dengan kadar hemoglobin rendah sebagian besar memiliki status gizi kurang, yaitu 4 orang (11,4%), sementara responden dengan kadar hemoglobin normal sebagian besar memiliki status gizi baik, yaitu 24 orang (68,6%).

B. Saran

1. Bagi remaja putri diharapkan agar rutin memeriksakan kadar hemoglobin dan meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi, serta mengikuti anjuran untuk mengonsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia.
2. Bagi masyarakat, yaitu orang tua dari remaja diharapkan berperan aktif memantau pola makan remaja putri mereka, memastikan mereka mendapatkan gizi yang cukup, serta mendorong mereka untuk rutin memeriksa kadar hemoglobin.
3. Bagi pihak SMPN 3 Negara diharapkan melakukan upaya untuk meningkatkan program tentang anemia, serta memastikan remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah sesuai rekomendasi.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk membagi subjek ke dalam rentan usia yang lebih luas untuk mengurangi bias dalam pengelompokan usia, sehingga dapat memperoleh data yang lebih representative tentang pengaruh usia terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian ini juga memberikan dasar untuk mengeksplorasi cara yang lebih efektif dalam mencegah anemia pada remaja putri.