

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada remaja wanita, dengan judul penelitian Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Wanita Di SMA Negeri 1 Gianyar, yang berlangsung pada tahun 2025, dapat disimpulkan yaitu:

1. Karakteristik responden berdasarkan umur dengan frekuensi yang normal didapatkan sebanyak 33,0% yang didapat pada responden dengan umur 17 tahun. Sebagian besar dari responden kurang teratur dalam Pengonsumsian Tablet Tambah Darah yang dimana didapatkan hasil sebesar 75,7%. Adapun responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh dalam katagori normal yaitu sebesar 53,9%, dan responden dengan siklus Menstruasi yang normal sebesar 91,3%.
2. Pada pemeriksaan Kadar Hemoglobin didapatkan beberapa dari responden yang memiliki Kadar Hemoglobin Rendah, Normal, dan Tinggi. Dalam katagori Rendah sebanyak 34,8%, pada katagori normal sebanyak 60,0%, dan responden dengan katagori tinggi yaitu 5,2%.
3. Pemeriksaan Kadar Hb berdasarkan pada karakteristik didapatkan sebesar 20,9% pada kelompok umur 16 tahun. Sebagian besar dari responden kurang teratur dalam Pengonsumsian Tablet Tambah Darah yang didapatkan hasil sebesar 43,5%. Pada responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh normal yaitu sebanyak 33,05, dan responden dengan siklus Menstruasi yang normal sebesar 53,0%.

4. Gambaran kadar hemoglobin (Hb) pada remaja wanita di SMA Negeri 1 Gianyar menunjukkan variasi yang mencerminkan kondisi kesehatan darah mereka. Temuan ini memberikan informasi awal yang penting untuk memahami status gizi dan risiko anemia pada kelompok tersebut, serta dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan lebih lanjut.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Adapun saran yang dapat disimpulkan oleh penulis yaitu ;

1. Untuk Pihak Sekolah

Sekolah sebaiknya terus mengupayakan agar program pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) tetap berjalan secara rutin dan diberikan kepada semua siswi. Penting juga bagi sekolah untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi berkala tentang pentingnya menjaga kadar hemoglobin demi kesehatan siswi.

2. Untuk Siswi

Para siswi dengan kadar hemoglobin rendah disarankan agar lebih rutin mengonsumsi tablet tambah darah, menjaga pola hidup sehat, dan melakukan pemeriksaan Hb secara berkala juga penting untuk mencegah anemia..

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian berikutnya dapat mengembangkan kajian dengan menambahkan aspek lain, seperti kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan tentang gizi, dan latar belakang sosial ekonomi. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian lebih menyeluruh dan bisa menggambarkan

faktor-faktor yang memengaruhi kadar hemoglobin pada remaja wanita secara lebih lengkap.