

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar hemoglobin terhadap 32 remaja putri di Banjar Pangkung, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Sebagian besar karakteristik remaja putri ditemukan paling banyak di rentang usia 18-21 tahun (remaja akhir) 46,9%, karakteristik remaja putri berdasarkan pola tidur ditemukan sebagian besar tidak normal (<8 jam) 56,3%, karakteristik berdasarkan siklus menstruasi diperoleh sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi yang normal (28-35 hari) 93,7%, serta karakteristik berdasarkan konsumsi TTD diperoleh sebagian besar remaja putri tidak mengkonsumsi TTD 87,5%.
2. Kadar hemoglobin pada 32 remaja putri di Banjar Pangkung Pandak Gede lebih banyak memiliki kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 56,25% sedangkan remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah sebanyak 43,75%
3. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin di Br Pangkung Desa Pandak Gede menunjukan bahwa kadar hemoglobin rendah paling banyak ditemukan pada remaja putri dengan rentang usia 18-21 tahun dengan pola tidur tidak normal memiliki siklus menstruasi normal dan tidak mengkonsumsi TTD.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan yaitu :

1. Bagi remaja putri khususnya yang memiliki kadar hemoglobin yang rendah disarankan agar melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin minimal 2 kali

setahun serta memperhatikan pola tidur yang beresiko terhadap penurunan kadar Hb.

2. Bagi puskesmas terdekat, diharapkan agar mengadakan posyandu untuk remaja guna meningkatkan kualitas kesehatan pada remaja serta dapat mendeteksi sejak dini kejadian anemia pada remaja.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan untuk menambahkan beberapa faktor – faktor yang dapat menyebabkan bias dalam penelitian, seperti pola makan, aktivitas fisik dan lain-lain.