

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan tujuan serta hasil penelitian mengenai gambaran kadar Hb pada remaja putri Di SMP Negeri 1 Selat, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar siklus menstruasi normal sebanyak 87,76%, sebagian besar aktivitas fisik ringan sebanyak 67,35%, sebagian besar IMT normal sebanyak 75,51%, dan sebagian besar patuh dalam mengonsumsi TTD sebanyak 85,71%.
2. Kadar hemoglobin rendah 27 responden (55,1%), normal 22 responden (44,9%).
3. Kadar hemoglobin rendah sebagian besar didapatkan pada siklus menstruasi normal 34,7%, aktivitas fisik ringan 40,8%, IMT normal 26,6% dan patuh dalam mengonsumsi TTD 32,7%. Pada kadar Hb normal sebagian besar didapatkan pada siklus menstruasi normal 53,1%, aktivitas fisik sedang 28,6%, IMT normal 49,0% dan patuh mengonsumsi TTD sebanyak 53,0%.

B. Saran

1. Remaja putri dianjurkan untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya, terutama terkait kadar Hb dengan menerapkan pola hidup sehat. Upaya yang dapat dilakukan meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya akan zat besi, serta membatasi asupan teh dan kopi secara berlebihan. Selain itu, diharapkan remaja putri meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran, yaitu satu tablet per minggu.

2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kadar Hb pada remaja putri, serta mengidentifikasi hubungan sebab-akibat secara lebih komprehensif. Selain itu, untuk menggunakan metode pemeriksaan yang memiliki sensitifitas dan spesifitas yang lebih tinggi seperti metode *cyanmethemoglobin*.