

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Kadar Hemoglobin saat Menstruasi pada Mahasiswi Teknologi Laboratorium Medis di Poltekkes Kemenkes Denpasar mendapatkan simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berada pada umur 20 Tahun (54,8%), berdasarkan siklus menstruasi sebagian besar memiliki siklus menstruasi 28-35 hari (100%), berdasarkan lama menstruasi sebagian besar memiliki lama menstruasi 3-7 hari (95,2%), berdasarkan gaya hidup mengonsumsi kafein seperti teh dan kopi sebagian besar mengonsumsi kafein (71,4%) dan berdasarkan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagian besar tidak mengonsumsi TTD (85,7%).
2. Hasil pengukuran kadar hemoglobin saat menstruasi memberikan hasil yang normal dengan rata-rata 12,5 g/dL, kadar tertinggi 15 g/dL dan terendah 9 g/dL.
3. Gambaran kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik mahasiswi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi dengan kadar hemoglobin rendah berada pada kelompok usia 19 tahun sebanyak 12 orang (28,6%), kelompok siklus menstruasi normal 28–35 hari sebanyak 24 orang (57,1%), kelompok lama menstruasi 3–7 hari sebanyak 23 orang (54,8%), kelompok yang tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 22 orang (52,4%), serta kelompok dengan gaya hidup mengonsumsi teh

sebanyak 12 orang (28,6%).

B. Saran

1. Diharapkan kepada semua mahasiswi saat mengalami menstruasi dan dengan nilai kadar hemoglobin yang rendah agar memperhatikan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai aturan yang dianjurkan yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari ketika menstruasi dan mengurangi gaya hidup seperti sering mengonsumsi kafein saat menstruasi karena dapat menurunkan kadar hemoglobin. Hal ini dapat membantu program pemerintah untuk meminimalisir terjadinya anemia.
2. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk melakukan pemeriksaan atau skrining kadar hemoglobin secara berkala serta memberikan edukasi mengenai pencegahan anemia pada mahasiswi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin saat menstruasi.