

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

Simpulan berikut diperoleh berdasarkan penelitian mengenai gambaran faktor risiko kadar hemoglobin yang melibatkan 86 responden remaja putri di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar:

1. Berdasarkan karakteristik remaja putri di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar, bahwa sebagian besar responden merupakan usia 16 tahun yaitu sebanyak 51 orang (59,3%). Sebanyak 75 orang (87,2%) memiliki waktu menstruasi normal. Seluruh responden menerima asupan TTD dari sekolah dan sebanyak 26 orang (30,2%) tidak patuh dalam mengonsumsi TTD.
2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin remaja putri di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar dari total responden 86 orang sebagai berikut, kadar hemoglobin dalam keadaan normal sejumlah 45 orang (52,3%), kadar hemoglobin rendah 37 orang (43,0%) dan kadar hemoglobin tinggi sebanyak 4 orang (4,7%).
3. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin rendah paling banyak ditemukan pada kelompok usia 16 tahun, yakni sebanyak 20 responden (23,3%). Selain itu, kadar hemoglobin rendah juga dijumpai pada remaja putri yang mengalami hipermenorea, yaitu sebanyak 5 responden (5,8%). Ditinjau dari karakteristik asupan TTD, seluruh responden telah mendapatkan asupan TTD, namun sebanyak 26 responden (30,2%) di antaranya tidak patuh dalam mengonsumsinya.

b. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Remaja putri dianjurkan untuk memperhatikan kesehatan diri dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang yang mencukupi kebutuhan zat besi tubuh. Konsumsi sumber zat besi heme seperti daging merah tanpa lemak, hati ayam maupun sapi, dan telur perlu dilakukan secara rutin, begitu pula dengan sumber zat besi non-heme seperti sayuran berdaun hijau tua, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Penyerapan zat besi dapat dioptimalkan dengan mengonsumsi makanan kaya vitamin C seperti jeruk, jambu biji, atau tomat secara bersamaan dengan makanan sumber zat besi tersebut. Di samping pengaturan pola makan, remaja putri juga diharapkan disiplin dalam mengonsumsi TTD sebanyak empat tablet per bulan sesuai program yang telah ditetapkan pemerintah. Selain itu, pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin perlu dilakukan sebagai upaya pemantauan status kesehatan sekaligus deteksi dini terhadap risiko anemia.
2. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode pemeriksaan hemoglobin yang lebih akurat dan terstandarisasi, seperti metode cyanmethemoglobin (gold standard) atau hematology analyzer, guna meminimalkan kesalahan pengukuran dan menghasilkan data yang lebih valid secara ilmiah.