

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Proporsi anemia pada siswi SMK Negeri 1 Tabanan adalah 3,0%
2. Konsumsi zat besi (Fe) pada siswi SMK Negeri 1 Tabanan rata-rata 47,70 mg dengan terendah 13,02 mg dan tertinggi 88,02 mg. Dengan persentase untuk konsumsi zat besi (Fe) lebih 89%, kurang 5% dan cukup 6%.
3. Lama menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Tabanan seluruhnya 100% mengalami lama menstruasi normal.
4. Ada perbedaan status anemia berdasarkan konsumsi zat besi (Fe) pada siswi SMK Negeri 1 Tabanan.
5. Tidak ada perbedaan status anemia berdasarkan lama menstruasi pada siswi SMK Negeri 1 Tabanan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada remaja putri agar tetap memperhatikan dan mempertahankan kadar hemoglobin darah tetap normal sehingga tidak mengalami anemia yang akan berdampak pada kondisi kesehatan yang mendatang.

2. Disarankan kepada remaja putri dengan konsumsi zat besi (Fe) yang masih tergolong kurang agar meningkatkan asupan zat besi (Fe) dan rutin konsumsi tablet tambah darah yang akan berdampak pada kesehatan.