

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden dengan karakteristik usia 20 tahun sebanyak 75%. Responden dengan kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari sebanyak 75%. Responden dengan kebiasaan begadang kurang dari 2 kali dalam seminggu yaitu 75%. Responden dengan kebiasaan tidak mengonsumsi tablet fe sebanyak 75%.
2. Responden dengan kadar hemoglobin normal sebanyak 75% dan responden dengan kadar hemoglobin rendah sebanyak 25%.
3. Responden dengan kadar hematokrit normal sebanyak 75% dan responden dengan kadar hematokrit rendah sebanyak 25%.
4. Responden berusia 20 tahun sebanyak 25% memiliki kadar hemoglobin rendah dan sebanyak 12,5% memiliki kadar hematokrit rendah.. Responden dengan kebiasaan makan kurang dari 3 kali dalam sehari sebanyak 25% memiliki kadar hemoglobin rendah dan 25% memiliki kadar hematokrit rendah. Responden dengan kebiasaan sering begadang lebih dari 5 kali dalam seminggu memiliki kadar hemoglobin rendah dan sebanyak 12,5% memiliki kadar hematokrit rendah. Responden dengan kebiasaan tidak mengonsumsi tablet fe memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 12,5% memiliki kadar hemoglobin rendah dan 25% memiliki kadar hematokrit rendah.

B. Saran

1. Perubahan kadar hemoglobin dan hematokrit bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Untuk itu para remaja sebaiknya menerapkan pola hidup sehat seperti makan makanan sehat dengan teratur, tidak melakukan kegiatan begadang apabila tidak diperlukan dan mengonsumsi zat besi dan vitamin.
2. Remaja dapat melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan hematokrit secara berkala.
3. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih spesifik seperti mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan kebiasaan begadang.