

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Besi Serum pada Remaja Putri di SMA Negeri 8 Denpasar, sebagai berikut :

1. Berdasarkan kebiasaan sarapan (makan pagi/minum susu) sebanyak 74 % responden memiliki kebiasaan sarapan, sebanyak 85 % responden yang mengalami menstruasi antara 3 hingga 7 hari, sebanyak 65 % responden memiliki kebiasaan begadang dan sebanyak 91 % responden yang tidak sedang menstruasi saat pengambilan sampel darah.
2. Pemeriksaan kadar besi serum pada remaja putri di SMA Negeri 8 Denpasar didapatkan hasil normal sebesar 71 %, sedangkan hasil pemeriksaan kadar besi serum dengan nilai rendah sebesar 29 %.
3. Berdasarkan hubungan karakteristik penelitian terhadap kadar besi serum didapatkan hasil sebesar 50 % responden memiliki kadar besi serum normal dengan kebiasaan sarapan, sebesar 59 % responden dengan kadar besi serum normal yang mengalami lama menstruasi berkisar 3 hingga 7 hari, sebesar 44 % responden dengan kadar besi serum normal memiliki kebiasaan sering begadang dan sebanyak 70,5 % responden yang tidak sedang menstruasi saat pengambilan sampel darah memiliki kadar besi normal.

B. Saran

1. Diharapkan bagi siswi SMA Negeri 8 Denpasar yang memiliki kadar besi serum rendah agar tetap memperhatikan asupan makanan yang mengandung zat besi seperti daging merah, hati, ikan, kacang-kangan, sereal yang mengandung zat besi, dan sayur bayam. Disamping itu pula juga siswa lainnya agar tetap memperhatikan asupan makan yang mengandung zat besi (daging merah, hati, ikan, kacang-kangan, sereal yang mengandung zat besi, serta sayur bayam) dan makanan yang seimbang untuk terhindar dari penyakit terutama anemia yang disebabkan oleh defisiensi besi.
2. Disarankan bagi siswa SMA Negeri 8 Denpasar yang memiliki kebiasaan begadang atau tidur larut malam untuk mengurangi kebiasaan tersebut sehingga tubuh cukup istirahat dan tidak mengganggu kesehatan.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk membahas parameter lain untuk mengetahui adanya anemia defisiensi besi contohnya parameter ferritin, khususnya pada remaja putri yang berpotensi tinggi mengalami anemia.