

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar dengan karakteristik usia yaitu paling banyak pada remaja akhir yaitu sebanyak 17 orang (85%). Berdasarkan aktivitas fisik dilakukan paling banyak pada aktivitas fisik sedang yaitu 11 orang (55%). Berdasarkan kebiasaan makan yang paling banyak yaitu makan tiga kali dalam sehari sebanyak 12 orang (60%), dan berdasarkan karakteristik asupan zat besi (mengonsumsi tablet Fe dan tidak mengonsumsi tablet Fe) yang paling banyak adalah tidak mengonsumsi tablet Fe 17 orang (85%).
2. Kadar hemoglobin pada remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar terdapat 15 orang (75%) dengan kadar hemoglobin normal dan 5 orang (25%) dengan kadar hemoglobin rendah.
3. Hemoglobin normal berdasarkan karakteristik ditemukan lebih banyak pada kelompok usia remaja akhir yaitu (60%), aktivitas fisik sedang (45%), kebiasaan makan tiga kali sehari (50%), dan tidak mengonsumsi tablet Fe (60%). Sedangkan hemoglobin rendah ditemukan lebih banyak pada kelompok usia remaja akhir (25%), aktivitas fisik sedang dan berat yaitu masing-masing

10%, kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari (15%), dan mengonsumsi tablet Fe (25%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat disimpulkan oleh penulis, yaitu :

1. Kepada remaja putri agar tetap menjaga dan memperhatikan asupan makanan agar kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari tidak menurun dan dapat melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala serta lebih dapat menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan zat besi, asupan nutrisi, dan waktu istirahat.
2. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dilakukan tentang kadar hemoglobin pada remaja putri dengan menambah karakteristik responden seperti Indeks Masa Tubuh, jenis makanan yang dikonsumsi, dehidrasi, kebiasaan begadang, asupan vitamin, pola makan yang sehat dan bisa juga dengan menambahkan pemeriksaan yang berhubungan dengan pemeriksaan derajat anemia seperti pemeriksaan hematokrit, sehingga hasil yang didapatkan lebih mencerminkan gambaran kadar hemoglobin remaja putri.