

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di Br. Selat Peken, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja putri di Banjar Selat Peken, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli dengan karakteristik usia paling banyak pada remaja akhir yaitu 14 (46,7%). Kemudian berdasarkan karakteristik konsumsi tablet tambah darah (TTD) ditemukan data paling banyak yaitu remaja yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) 16 (53,3%).
2. Kadar hemoglobin pada remaja putri di Banjar Selat Peken, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli terdapat 24 orang (80%) dengan kadar hemoglobin normal dan 6 orang (20%) dengan kadar hemoglobin rendah.
3. Hemoglobin normal berdasarkan karakteristik ditemukan lebih banyak pada kelompok usia remaja akhir yaitu 11 orang (46,7%), dan pada remaja yang mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) yaitu 14 orang (46,7%). Sedangkan hemoglobin rendah ditemukan lebih banyak pada pada kelompok usia remaja akhir yaitu 3 orang (10%) dan hemoglobin rendah juga ditemukan pada remaja yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) yaitu 6 (20%).

#### **B. Saran**

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

1. Kepada remaja putri, disarankan agar selalu menjaga kesehatannya dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti memperhatikan asupan zat besi ataupun asupan nutrisi agar kebutuhan energi tidak menurun. Selain itu, remaja putri diharapkan untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala.
2. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai kadar hemoglobin dengan menggunakan darah vena sebagai sampel penelitian, serta agar lebih memperdalam pemahaman karakteristik, contohnya meneliti hubungan antara karakteristik dengan kadar hemoglobin.