

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian tentang Gambaran Lamanya Menstruasi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Desa Bungaya, Kecamatan Bebandem, Karangasem dapat ditarik simpulan, sebagai berikut :

1. Dari 41 remaja putri hampir setengahnya berada pada rentang usia 18-21 tahun dengan persentase 48,78% dan sebagian besar remaja putri patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan persentase 63,41%.
2. Berdasarkan lamanya menstruasi pada remaja putri, dari 41 sampel didapatkan hasil bahwa hampir seluruh remaja putri mengalami lama menstruasi normal dengan persentase 82,93%.
3. Hasil pengukuran terkait kadar hemoglobin pada remaja putri, hampir seluruh remaja putri memiliki kadar hemoglobin normal dengan persentase 87,80%.
4. Hampir setengah remaja putri usia 18-21 tahun memiliki kadar hemoglobin normal 39,02%, sebagian besar memiliki kadar hemoglobin normal dan patuh mengonsumsi TTD 58,53%, serta hampir seluruh remaja putri memiliki kadar hemoglobin normal dengan lama menstruasi normal, persentase 78,04%.

B. Saran

Bagi para remaja putri diharapkan untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin dan memperhatikan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sesuai dengan aturan yang dianjurkan yaitu 1 tablet/minggu dan 1

tablet/hari ketika menstruasi. Hal ini dapat membantu program pemerintah dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa, hendaknya melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dengan metode berbeda dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin seperti kecukupan zat besi dalam tubuh, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan penyakit sistemik seseorang.