

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Remaja putri berada pada usia remaja akhir (18–20 tahun) sebesar (65%), memiliki status gizi normal (96,25%), siklus menstruasi teratur (93,75%), dan sebagian besar tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah (90%).
2. Remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kadar hemoglobin rendah yaitu sebesar (88,75%), sedangkan (5%) normal dan (6,25%) tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian anemia masih sangat tinggi pada remaja putri.
3. Kadar hemoglobin rendah paling banyak terjadi pada kelompok usia remaja akhir (18–20 tahun) sebesar (58%), pada kelompok dengan status gizi normal (IMT 18,5–24,9) sebesar (88%), pada kelompok dengan siklus menstruasi teratur (21–35 hari) sebesar (85%), serta pada responden yang tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah (≤ 7 tablet/minggu) sebesar (88%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki karakteristik yang tergolong normal, namun kadar hemoglobin tetap rendah, terutama dipengaruhi oleh rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

B. Saran

1. Bagi remaja putri, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran serta memperbaiki pola makan dengan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi guna mencegah anemia.
2. Bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin, serta melakukan pemantauan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD.
3. Bagi peneliti, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti pola makan, tingkat pengetahuan, dan gaya hidup yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin.