

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar hemoglobin berdasarkan lama menstruasi dan status gizi pada remaja putri kelas VIII di MTsN 3 Kulon Progo, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswi kelas VIII di MTsN 3 Kulon Progo memiliki lama menstruasi dalam kategori normal (≤ 7 hari) sebanyak 27 subjek (62,8%), sedangkan 16 subjek (37,2%) memiliki lama menstruasi > 7 hari.
2. Status gizi siswi kelas VIII di MTsN 3 Kulon Progo mayoritas berada pada kategori gizi baik sebanyak 38 subjek (88,4%), dan sebagian kecil berada pada kategori gizi kurang sebanyak 5 subjek (11,6%). Tidak ditemukan subjek dengan kategori gizi lebih maupun obesitas.
3. Kadar hemoglobin siswi kelas VIII di MTsN 3 Kulon Progo memiliki rata-rata sebesar 13,6 g/dL dengan rentang nilai 12,0–15,9 g/dL. Seluruh subjek (100%) memiliki kadar hemoglobin ≥ 12 g/dL.

B. Saran

1. Bagi siswi MTsN 3 Kulon Progo

Siswi diharapkan mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, ikan, telur, dan sayuran hijau serta mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran guna mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal.

2. Bagi MTsN 3 Kulon Progo

Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala pada remaja putri sebagai upaya pemantauan status kesehatan dan pencegahan anemia.

3. Bagi Bidan atau Ahli Gizi Puskesmas Nanggulan

Tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan pencegahan anemia pada remaja putri melalui kegiatan penyuluhan serta melaksanakan pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin di sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.