

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar hemoglobin dengan KEK pada remaja putri SMK N 2 Sukoharjo dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri SMK N 2 Sukoharjo rata-rata 11,4 gr/dl dalam kategori tidak normal (< 12 gr/dl).
2. Nilai kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri SMK N 2 Sukoharjo rata-rata 23,0 cm dalam kategori kurang normal ($< 23,5$ cm).
3. Gambaran kadar Hemoglobin dengan KEK pada remaja putri SMK N 2 Sukoharjo sebagian besar kategori kurang normal, yaitu sebanyak 28 siswi atau 32,9%.

5.2 Saran

Adanya berbagai keterbatasan dan kekurangan dari penelitian ini, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kadar Hemoglobin dengan KEK pada remaja putri SMK N 2 Sukoharjo sebagian besar kategori kurang normal, dengan demikian perlu untuk melakukan usaha pencegahan berupa pencegahan primer seperti promosi kesehatan terkait makanan seimbang dan status gizi yang baik. Sedangkan pencegahan sekunder berupa deteksi dini

penderita KEK dengan cara melakukan pengukuran di Posyandu dan setiap kunjungan ke Puskesmas atau Pustu secara rutin untuk mendeteksi penderita KEK yang belum diketahui dan diperbaiki status gizinya.

2. Bagi SMK N 2 Sukoharjo

Sebaiknya memberikan penyuluhan dan konseling yang rutin mengenai gizi yang baik serta bentuk tubuh yang ideal pada remaja putri. Penyuluhan mengenai tubuh yang sehat, jika ditanamkan sejak dini akan berguna untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan pada bentuk tubuhnya.

3. Bagi Remaja Putri

Lebih memperhatikan kualitas dari makanan yang akan dikonsumsi, tidak hanya kuantitas dari makanan saja yang diperhatikan, misalnya dengan memilih makanan yang sesuai dengan selera dan tetap memperhatikan kadar gizinya.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini masih penelitian lanjutan, maka untuk penelitian yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan faktor lain terkait kadar hemoglobin dengan kekurangan energi kronik (KEK).

5. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan mengenai gambaran kadar hemoglobin dengan kekurangan energi kronik (KEK).