

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum menstruasi adalah 12,40 gr/dL dan sesudah menstruasi adalah 12,49 gr/dL.
2. Rata-rata kadar hematokrit sebelum menstruasi adalah 37,27% dan sesudah menstruasi adalah 37,94%.
3. Rata-rata nilai MCV sebelum menstruasi adalah 80,69 fL dan sesudah menstruasi adalah 80,85 fL.
4. Rata-rata nilai MCH sebelum menstruasi adalah 26,84 pg dan sesudah menstruasi adalah 26,65 pg.
5. Rata-rata nilai MCHC sebelum menstruasi adalah 32,23 gr/dL dan sesudah menstruasi adalah 32,94 gr/dL.
6. Tidak terdapat perbedaan antara kadar hemoglobin, kadar hematokrit, dan nilai indeks eritrosit (MCV, MCH, MCHC) pada remaja putri sebelum dengan sesudah menstruasi.

7.2 Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan pada sampel yang homogen dalam hal pola makan (tingkat konsumsi gizi) dan penambahan jumlah sampel. Selain itu, untuk menambahkan kuisioner mengenai makanan yang dikonsumsi oleh responden.
2. Peneliti menyarankan wanita untuk memperhatikan pola makannya baik dalam keadaan sedang atau tidak menstruasi.