

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai hubungan lama menstruasi, asupan zat besi, dan durasi tidur dengan kadar hemoglobin, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di Asrama Universitas Andalas diketahui terdapat 66,7% remaja putri mengalami kadar hemoglobin rendah 12 g/dL.
2. Berdasarkan lama menstruasi pada remaja putri di Asrama Universitas Andalas diketahui terdapat 67,8% pada remaja putri pada lama menstruasi yang tidak normal.
3. Berdasarkan asupan zat besi pada remaja putri di Asrama Universitas Andalas diketahui terdapat 65,6% remaja putri dengan asupan zat besi kurang.
4. Berdasarkan durasi tidur pada remaja putri di Asrama Universitas Andalas diketahui terdapat 71,1% remaja putri dengan durasi tidur yang baik 7-9 jam perhari.
5. Ada hubungan antara lama menstruasi dengan kadar hemoglobin remaja putri di Asrama Universitas Andalas Tahun 2024 dengan  $p\ value\ 0,002 < 0,05$ .
6. Ada hubungan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin remaja putri di Asrama Universitas Andalas Tahun 2024 dengan  $p\ value\ 0,000 < 0,05$ .
7. Tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan kadar hemoglobin remaja putri di Asrama Universitas Andalas Tahun 2024 dengan  $p\ value\ 0,742 > 0,05$ .

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Responden

Diharapkan mahasiswi dapat memperhatikan asupan makanannya sehari-hari, kecukupan asupan zat besinya, seperti contoh mengkonsumsi tempe dalam 100 gram memiliki 10 mg kandungan zat besi, hati ayam dalam setiap 100 gram memiliki 8,5 mg, pada hati sapi dalam setiap 100 gram memiliki kandungan 6,8 mg, kacang hijau dalam setiap 100 gram memiliki 6,7 mg kandungan zat besi agar dapat memenuhi kekurangan kebutuhan 18 mg/hari zat besi dari AKG 2019. Agar tidak berdampak pada kadar hemoglobin yang rendah.

### 6.2.2 Bagi Universitas Andalas

Diharapkan kepada pihak kampus dapat mengadakan pemeriksaan secara berkala kadar hemoglobin secara rutin selama para mahasiswi tinggal di Asrama Universitas Andalas.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti hubungan faktor yang lain seperti yang berkaitan dengan penurunan kadar hemoglobin pada remaja putri.

