

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kadar hemoglobin semua sampel pada penelitian ini sebelum menstruasi normal
2. Kadar hemoglobin semua sampel pada penelitian ini sesudah menstruasi rendah
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin sebelum menstruasi dan sesudah menstruasi

#### **5.2 Saran**

Disarankan kepada perempuan saat mengalami menstruasi dengan nilai kadar hemoglobin yang rendah agar saat menstruasi tetap mengkonsumsi obat penambah zat besi atau dengan cara memperbanyak asupan makanan yang mengandung zat besi, olahraga teratur, istirahat yang cukup, pola hidup yang sehat untuk meminimalisir terjadinya anemia. Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengontrol faktor luar yang belum ada dalam penelitian ini untuk mendapat data yang lebih baik.

