

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswi program studi Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kupang dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat perbedaan kadar hemoglobin *pre* dan *post* menstruasi pada mahasiswi program studi Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kupang.
2. Rata-rata kadar hemoglobin yang pada responden *pre* menstruasi sebesar 12,847 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin *post* menstruasi yaitu sebesar 11,273 g/dL.

B. Saran

1. Responden

Diharapkan bagi mahasiswi agar pada saat menstruasi dapat mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan diimbangi dengan mengonsumsi TTD serta istirahat yang cukup untuk mencegah terjadinya anemia.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang mau melakukan penelitian tentang perbedaan kadar hemoglobin *pre* dan *post* menstruasi berdasarkan lama menstruasi dari setiap responden.