

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 12 s/d 17 Juni 2024 dan dilakukan di SMA karya Bakti dan SMKN 6 Palu disimpulkan bahwa:

1. Dari 76 responden yang memiliki kadar hemoglobin normal terdapat 55 responden (72,4%) dan kadar hemoglobin rendah terdapat 21 responden (27,6%). Responden dengan kategori *screen time* yang baik 36 responden (47,4%) dan kategori yang buruk 40 responden (52,6%). Responden dengan kategori kualitas tidur yang baik 19 responden (25,0%) dan kategori yang buruk 57 responden (75,0%).
2. Tidak ada hubungan antara *screen time* dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Karya Bakti dan SMKN 6 Palu.
3. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Karya Bakti dan SMKN 6 Palu.

B. Saran

1. Bagi responden

Diharapkan pada remaja khususnya remaja putri untuk mempertahankan kadar hemoglobin normal dan mengurangi paparan *screen time* serta memperhatikan kualitas tidur yang baik sehingga berkonsentrasi penuh pada saat belajar.

2. Bagi sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah memberikan pengetahuan kepada remaja putri agar mengetahui pentingnya untuk mengurangi *screen time* dan meningkatkan kualitas tidur, untuk menetapkan kadar hemoglobin yang normal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini lebih luas, seperti melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur serta upaya mengurangi *screen time* dan memberikan dasar yang kuat untuk tindakan lanjut dalam meningkatkan asupan gizi dan pola makan seimbang bagi remaja putri. Subjek penelitian juga dapat dilakukan pada remaja putra.