

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang perbedaan kadar hemoglobin sebelum menstruasi dan pada saat menstruasi pada mahasiswi ilmu keolahragaan 2013 dan 2014 bahwa dapat diambil kesimpulan ada perbedaan antara kadar hemoglobin sebelum dan pada saat menstruasi yaitu perbedaan yang signifikan dengan $t_{hitung} = 5,689$ dan $t_{tabel} = 1,83$, dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,689 > 1,83$) membuktikan adanya perbedaan kadar hemoglobin sebelum menstruasi dan pada saat menstruasi pada mahasiswi ilmu keolahragaan 2013 dan 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka penelitian menyarankan sebagai berikut :

1. Diharapkan pada mahasiswi agar untuk lebih menjaga kesehatannya terutama pada saat menstruasi.
2. Diharapkan untuk lebih mengetahui dan menambah wawasan ilmu tentang pengetahuan kesehatan trauma menstruasi.
3. Bagi peneliti agar bermanfaat untuk lebih mengetahui dan menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang kesehatan terutama tentang menstruasi.
4. Untuk penelitian – penelitian selanjutnya agar mengembangkan penelitian ini dengan baik dan dengan mengikut sertakan variabel yang lebih luas.