

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Dengan Anemia di SMP Negeri 9 Bandar Lampung tahun 2020 dapat ditarik kesimpulan :

1. Nilai rata-rata kada Hb pada remaja sebelum dilakukan intervensi pemberian sayur bayam yaitu 11,100 dengan standar deviasi 6303. Dengan nilai Hb maksimum 11,9 dan Hb minimum 9,8
2. Nilai rata-rata kadar Hb pada remaja setelah dilakukan intervensi pemberian sayur bayam yaitu 11.981 dengan standar deviasi .3987, dengan nilai maksimum 12,9 dan nilai minimum 11,1.
3. Diketahui sebanyak 13 orang responden (81,25%) memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam dari waktu tidur yang dibutuhkan oleh remaja dengan usia 14-17 tahun sebanyak 8-10 jam, yang artinya terdapat pengaruh durasi tidur terhadap kejadian anemia di SMP Negeri 19 Bandar Lampung.
4. Terdapat pengaruh pemberian sayur bayam terhadap remaja dngan anemia yang ditunjukkan setelah melakukan uji *paired samples t-test* didapatkan hasil nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka terbukti ada pengaruh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan diatas, saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan dan masukan adalah sebagai berikut:

a. Bagi institusi

Diharapkan penelitian ini nantinya bisa menjadi salah satu bahan yang bisa digunakan sebagai referensi dalam bidang kesehatan remaja .

b. Bagi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat mengenai kegunaan bayam dalam menaikkan kadar hemoglobin pada remaja di SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun 2020.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat serta menjadi acuan untuk mengembangkan pengetahuan-pengetahuan terutama dalam kesehatan remaja putri. Terutama dalam mengembangkan penelitian selanjutnya. Dimana kekurangan dalam penelitian ini akan menjadi bahan pertimbangan agar tidak terjadi kesalahan yang mungkin dilakukan pada penelitian berikutnya.

