

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai pengaruh jus jambu biji terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung tahun 2020 terhadap 32 responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan jus kacang hijau dari 16 remaja putri, pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata 10,88 gr/dL dan untuk kelompok kontrol didapatkan rata-rata 10,86 gr/dL.
2. Rata-rata kadar Hb setelah pemberian jus kacang hijau dari 16 remaja putri, didapatkan rata-rata pada kelompok intervensi adalah 12,29 gr/dL dan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata 11,43 gr/dL.
3. Rata-rata kenaikan kadar Hb pada kelompok intervensi sebesar 1,41 gr/dL. Sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,57 gr/dL. Maka dapat disimpulkan H_a diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia di SMPN 19 Bandar Lampung tahun 2020 yang dibuktikan dengan uji hipotesis *t-test paired sample test* dan didapatkan hasil nilai p value 0,000.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka terdapat saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana pembelajaran dan informasi serta pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pemanfaatan jus kacang hijau dalam mengatasi anemia pada remaja putri.

2. Bagi SMPN 19 Bandar Lampung

Peneliti berharap kepada pihak sekolah agar dapat memberikan edukasi kepada siswi terutama yang sudah mengalami menstruasi mengenai anemia dan cara pencegahan anemia salah satunya dengan konsumsi jus kacang hijau serta tablet Fe.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua untuk selalu mengedukasi anak untuk tetap menjaga pola istirahat dan pola makan di rumah agar tidak terlalu memilih-milih makanan serta dapat memanfaatkan bahan-bahan yang mudah didapatkan di rumah salah satunya seperti kacang hijau untuk membantu menjaga kadar hemoglobin dalam batas normal. Serta mengedukasi agar anak mengonsumsi tablet Fe di rumah saat mendapatkan menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber referensi bagi

peneliti selanjutnya untuk mengembangkan pemanfaatan bahan-bahan lain selain jus kacang hijau yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin misalnya seperti jambu biji, jeruk, anggur, wortel dan lain sebagainya.