

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kadar hemoglobin sebelum diberikan buah kurma, yang memiliki persentase terbesar adalah remaja putri dengan kadar hemoglobin kurang dari 12,5 g/dl (85%) .
2. Kadar hemoglobin setelah diberikan buah kurma pada remaja putri, yang memiliki persentase terbesar adalah kadar hemoglobin dengan melebihi nilai normal 12,5 g/dl (65%)
3. Pemberian buah kurma berpengaruh terhadap penambahan kadar hemoglobin remaja putri desa Tegalsari dengan nilai (*p value* = 0,000 <0,05) secara statistik mempunyai pengaruh yang bermakna.

B. Saran

1. Saran bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan untuk penelitian lebih dalam serta referensi untuk penelitian. Untuk sampel diharapkan dapat lebih dari penelitian sebelumnya sehingga dapat lebih mendalami jumlah anemia pada remaja putri dikemudian hari. Sedangkan untuk memantau atau memastikan apakah responden mengkonsumsi buah kurma yang diberikan makan peneliti dapat mengunjungi satu persatu rumah responden atau melalui platform whatsapp dengan video call.

2. Saran bagi Desa Tegalsari

Setelah terlaksanakannya penelitian ini didesa tegalsari semoga hasil penelitiannya dapat dijadikan acuan untuk mengetahui kemudian di perhatikan lebih terkait tingkat kejadian anemia mengingat tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yang berada di usia subur sehingga dapat berdampak bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) ketika hendak melahirkan kelak. Karna apabila dibiarkan begitu saja dapat

berdampak bahaya. Pemberian tablet tambah darah setiap bulan atau setiap minggunya juga dapat mengurangi tingkat anemia. Salah satu upaya kesehatan anak sebenarnya sudah ditetapkan melalui Instruksi Presiden adalah Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. (Kemenkes RI, 2013)

3. Saran bagi responden

Setelah dilakukan penelitian ini semoga dapat dijadikan sumber pengetahuan bagi remaja putri agar diharapkan tidak mengabaikan pentingnya konsumsi tablet tambah darah atau mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi agar tetap sehat. Bagi remaja putri yang tidak menyukai tablet Fe sebaiknya diganti saja menggunakan alternatif lain seperti mengkonsumsi buah kurma, pisang, dan jeruk atau buah-buahan lainnya yang banyak mengandung zat besi. Sayuran dan buah yang banyak mengandung zat besi bias sehingga mengurangi resiko terjadinya anemia dan menghindari terjadinya pusing, lemah, pucat serta kantuk pada saat menstruasi dan saat sedang tidak menstruasi.