

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kasihan tentang pengaruh konsumsi sari kurma (*phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik usia responden pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 17 tahun dengan jumlah 10 responden (62,5%) pada kelompok kontrol dan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 17 tahun dengan jumlah 13 responden (81,25%).
2. Siklus menstruasi dari kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar mengalami siklus menstruasi normal (21-35 hari) dengan jumlah 9 responden (56,25%) pada kelompok perlakuan dan 10 responden (62,5%) pada kelompok kontrol.
3. Lama menstruasi dari kelompok perlakuan sebagian besar mengalami lama menstruasi selama <3 hari atau >7 hari (tidak normal) dengan jumlah 10 responden (62,5%) dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil jumlah yang sama antara lama menstruasi normal dan tidak normal.
4. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum penelitian pada kelompok kontrol yaitu  $11,43 \pm 0,30$  gr/dl dan setelah penelitian sebesar  $11,45 \pm 0,46$  gr/dl.
5. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kurma pada kelompok perlakuan yaitu  $11,31 \pm 0,39$  gr/dl dan setelah pemberian kurma  $13,15 \pm 0,55$  gr/dl.
6. Ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kurma pada kelompok perlakuan ( $p= 0,000$ )
7. Tidak ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pada kelompok kontrol ( $p= 0,856$ ).

**B. Saran**

## 1. Bagi Puskesmas Kasihan 1

Diharapkan dapat memberikan pendidikan gizi terutama mengenai anemia, melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan berkolaborasi dengan pengelola UKS SMAN 1 Kasihan.

## 2. Bagi pengelola UKS SMAN 1 Kasihan

Diharapkan dapat memberikan pendidikan gizi terutama mengenai anemia kepada siswa putri secara rutin dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa putri secara berkala.

## 3. Bagi peneliti lain

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya waktu intervensi lebih lama agar didapatkan hasil yang lebih signifikan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU  
YOGYAKARTA