

BAB V

KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas remaja putri di SMP Negeri 4 Gamping berusia 15 tahun (93,8%) dengan berat badan 40-45 kg (87,5%). Tanggal menstruasi mayoritas responden adalah 1-7 hari sebelum penelitian (81,3%).
2. Sebelum diberikan buah naga, mayoritas remaja putri di SMP Negeri 4 Gamping mengalami anemia ringan (100%), dengan rata-rata sebesar 10,16 g/dL.
3. Setelah mengonsumsi buah naga, mayoritas remaja putri di SMP Negeri 4 Gamping memiliki kadar hemoglobin yang normal (93,8%), dengan rata-rata sebesar 11,66 g/dL.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 4 Gamping, dengan nilai sig 0,000.

B. Saran

Saran pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi SMP Negeri 4 Gamping
Sekolah perlu memperhatikan pola makan siswa dan mendorong konsumsi buah-buahan kaya zat besi, seperti buah naga merah. Materi pendidikan tentang gizi dan pentingnya kadar hemoglobin yang normal juga perlu dimasukkan dalam kurikulum.
2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani
Universitas dapat mendorong penelitian lebih lanjut tentang masalah anemia pada remaja putri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Selain itu, dapat menyediakan lebih banyak mata kuliah atau program khusus tentang gizi dan kesehatan untuk mahasiswa, terutama yang terkait dengan kesehatan remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak sekolah dan remaja putri serta memperluas pengukuran parameter terkait kesehatan remaja, seperti energi dan performa fisik.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA