

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh saat Menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean, hasil *p. value* sebesar 0,023. Yang artinya bahwa $0,023 < 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean.
2. Kadar hb sebelum diberikan sari kacang hijau 3 responden (17,6%) mengalami anemia sedangkan 14 responden (82,4%) tidak anemia dengan rentang kadar hb 8-16.
3. Kadar hb setelah diberikan sari kacang hijau 17 responden (100%) tidak anemia dengan rentang kadar hb 12-17.
4. Ada perbedaan kadar hb sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau terhadap kadar HB yaitu *pre-test* hasil kadar hb sebelum diberikan sari kacang hijau nilai skor rata-rata (mean) adalah 12.94. Kemudian hasil hb *post-test* setelah diberikan sari kacang hijau nilai skor rata-rata (mean) adalah 14.35.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pembelajaran kedepan dan panduan dalam pembuatan skripsi. Jika selanjutnya ingin melakukan penelitian ini lebih lanjut, sebaiknya, jika peneliti selanjutnya dapat berkolaborasi dengan ahli gizi jika ingin mencoba membuat sari kacang hijau yang diproduksi sendiri

2. Bagi Peneliti

a. Bagi peneliti, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta pengalaman bagi peneliti dalam mengaplikasikan evidence based dalam praktik kebidanan.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, agar dapat menambakkah kriteria inklusi dengan ciri anemia, sehingga dapat hasil yang lebih terlihat optimal untuk meningkatkan kadar hb

3. Bagi Sekolah SMA N 1 Godean

Diharapkan dapat memberikan referensi pengetahuan mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia terhadap siswa-siswi serta mengajak dan mengingatkan para remaja putri untuk tetap mengkonsumsi suplemen zat besi setiap seminggu sekali sekaligus bentuk dukungan terhadap program pemerintah untuk menanggulangi dan menjaga generasi muda dari anemia.

4. Bagi Remaja

Diharapkan remaja putri dapat dengan rutin mengkonsumsi suplementasi zat besi sekaligus sari kacang hijau pada saat menstruasi guna untuk menjaga agar kadar hemoglobin tetap normal serta lebih memperhatikan pola makan dan perilaku hidup sehat agar dapat menjadi generasi yang terbebas dari anem