

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas remaja putri di SMPN 2 Kalibawang (65%) mengalami anemia sedang sebelum diberikan kurma, dengan rata-rata kadar hemoglobin 11,4 g/dl.
2. Setelah makan kurma, rata-rata kadar hemoglobin remaja putri di SMPN 2 Kalibawang adalah 12,0 g/dl, dan 75% diantaranya memiliki kadar hemoglobin normal.
3. Pemberian kurma pada remaja putri di SMPN 2 Kalibawang meningkatkan kadar hemoglobinnya (nilai sig0,000) menurut penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan besarnya peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,5g/dl.

#### **B. Saran**

Saran pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi SMPN 2 Kalibawang Kulonprogo  
Bagi SMPN 2 Kalibawang kulonprogo Untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi yang tepat dalam menghindari dan mengatasi masalah gizi pada anak, khususnya dalam mengatasi anemia, sekolah hendaknya memberikan program pendidikan gizi baik bagi siswa maupun orang tua dan menyarankan agar siswa memasukkan buah-buahan kaya zat besi seperti kurma ke dalam makanan mereka.
2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, perguruan tinggi dapat berperan dalam mengatasi masalah anemia remaja putri dengan menawarkan kelas gizi dan kesehatan, dengan fokus pada topik kesehatan remaja.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan jangka panjang dari pemberian yang harus diselidiki dalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih lama.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA