

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada siswa kelas 11 IPA di SMAN 2 Kota Jambi, beberapa kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 21 siswa dengan rentang usia antara 15-17 tahun, kelompok umur menunjukkan rata-rata usia yang paling banyak berusia 16 tahun terdapat 10 siswa atau 41 %. Rata-rata tinggi badan siswi menunjukkan rata-rata tinggi badan yang paling banyak 155 cm terdapat 7 siswi (33,33%). Seluruh tinggi badan siswi mulai dari 148-165 cm. Sedangkan berat badan siswi menunjukkan rata-rata berat badan yang paling banyak 41 kg terdapat 3 siswi (23,08%) seluruh berat badan siswi mulai dari 38-66 kg. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa memiliki kadar hemoglobin dalam rentang normal, namun terdapat 2 siswa yang mengalami anemia ringan hingga sedang.

2. Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Jus Buah Naga

Sebelum diberikan intervensi berupa jus buah naga, kadar hemoglobin rata-rata siswa adalah 14,576 g/dl.

3. Kadar Hemoglobin Setelah Pemberian Jus Buah Naga

Setelah intervensi selama 7 hari berturut-turut, kadar hemoglobin siswa rata-rata meningkat menjadi 16,048 g/dl. Peningkatan kadar hemoglobin ini signifikan, dengan kenaikan rata-rata sebesar 1,472 g/dl.

4. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga

Berdasarkan hasil uji statistik (Paired T-Test), ditemukan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Ini

menunjukkan bahwa jus buah naga ada pengaruh terhadap meningkatkan kadar hemoglobin, terutama pada siswa yang memiliki kadar hemoglobin rendah sebelum intervensi.

B. Saran

1. Bagi tempat peneliti

Di SMAN 2 kota jambi sudah menerapkan gerakan sarapan pagi sebelum memulai kelas yaitu pukul 7:30 anak-anak mempunyai waktu 10-15 menit untuk sarapan dipagi hari dalam upaya lebih fokus untuk belajar dan mudah untuk memahami pelajaran yang diberikan. Salah satunya bisa jntuk mencegah anemia pada remaja yaitu membiasakan sarapan pagi.

Bisa juga bagian kesehatan disekolah-sekolah khususnya melalui program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) bisa mempertimbangkan untuk memasukkan jus buah naga sebagai bagian dari asupan gizi harian siswa.

2. Bagi peneliti

Dengan melakukan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan, pengetahuan dan pengalaman. Bagi peneliti yang akan mengamati hal yang sama perlu ditambahkan variabel lain untuk mendukung data pengamatan seperti usia, pekerjaan, pendapatan dan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan responden terhadap informasi yang diterimanya.

3. Bagi pendidikan

Dapat menambah informasi yang dijadikan sebagai bahan masukan bagi akademik dalam pengembangan pembelajaran dan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Responden

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terhadap remaja apa itu anemia dan mengetahui bahwa kasiat buah naga untuk meningkatkan HB sangat efektif. Dan bisa di gunakan untuk untuk kehidupan sehari-hari sehingga bisa untuk mencegah anemia dan untuk kesehatan kulit.