

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Islam 1 Sleman dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Karakteristik responden untuk kelompok intervensi mayoritas ber usia 17 tahun sebanyak 9 (56,25%) responden, mayoritas memiliki berat badan 40-50 kg didapatkan 9 (56,25%) responden, mayoritas lama menstruasi yaitu menstruasi hari ke 1-7 saat penelitian sejumlah 7 (43,75%) responden dan karakteristik responden untuk kelompok kontrol mayoritas ber usia 16 tahun sebanyak 7 (43,75%) responden, mayoritas memiliki berat badan 40-50 kg sebanyak 11 (68,75%) responden lalu mayoritas lama menstruasi yaitu menstruasi hari ke 1-7 saat penelitian sebanyak 7 (43,75%) responden.
2. Kadar hemoglobin remaja putri sebelum mengkonsumsi jus jambu biji (*Psidium Guajava*) dan madu hutan (*apis dorsata*) pada kelompok intervensi diketahui pada kategori tidak anemia sejumlah 6 responden (37,5%), anemia ringan 4 responden (25%), anemia sedang 6 responden (37,5%) , dan tidak ada yang mengalami anemia berat.
3. Kadar hemoglobin remaja putri setelah mengkonsumsi jus jambu biji (*Psidium Guajava*) dan madu hutan (*apis dorsata*) pada kelompok intervensi diketahui pada kategori tidak anemia sejumlah 14 responden (87,5%), anemia ringan 2 responden (12,5%), lalu tidak ada yang mengalami anemia sedang maupun anemia berat.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian jus jambu biji (*Psidium Guajava*) dan madu hutan (*apis dorsata*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Islam 1 Sleman, dengan nilai sig 0,001 (<0,05).

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan penelitian lanjutan, untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mencakup sampel yang lebih besar

atau variasi dosis pemberian jus jambu biji dan madu hutan untuk dapat membantu memperkuat temuan yang ada.

2. Bagi tempat penelitian SMA Islam 1 Sleman

Sekolah juga disarankan untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa, terutama remaja putri, mengenai pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang sehat. Edukasi ini dapat mencakup informasi tentang makan-makanan mengandung banyak zat besi dan Vit C dan pentingnya pola makan seimbang agar terhindar dari anemia.

3. Bagi remaja putri

Remaja putri disarankan selain mengonsumsi jus jambu biji dan madu hutan, remaja putri juga harus menjaga pola asupan makanan yang seimbang serta kaya akan zat besi, serta mengurangi mengonsumsi makan-makanan yang menyebabkan terhambatnya penyerapan zat besi dalam tubuh misalnya Kopi dan Teh serta mengurangi makan-makanan cepat saji.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian dengan mengamati pola makan dan aktivitas responden dan mengontrol responden yang sedang menstruasi selama penelitian dilaksanakan.