

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas remaja putri di MTS Masyithoh Gamping mengalami *menarche* pada usia 10–15 tahun sebanyak 34 (94,4%) responden, dengan usia *menarche* terbanyak adalah 12 tahun (52,8%), dan seluruh responden memiliki siklus menstruasi dalam rentang normal, yaitu 21–35 hari.
2. Kadar hemoglobin sebelum diberikan kapsul daun kelor, sebagian besar remaja putri mengalami anemia ringan sebanyak 31 (86,1%) responden, 2 (5,6%) responden mengalami anemia sedang, dan hanya 3 (8,3%) responden yang memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal.
3. Kadar hemoglobin setelah mengonsumsi kapsul daun kelor selama 7 hari, seluruh responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin dan masuk ke dalam kategori normal (100%),
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kapsul daun kelor terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di MTS Masyithoh Gamping, dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik sebelum dan sesudah intervensi.

B. Saran

Saran pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Meningkatkan ketersediaan referensi ilmiah dan literatur yang mendukung penelitian terkait peningkatan kadar hemoglobin berbasis herbal seperti daun kelor.

2. Bagi Sekolah MTS Masyithoh Gamping

Disarankan untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin siswi secara berkala dan memberikan edukasi mengenai anemia serta cara pencegahannya melalui UKS atau kegiatan sekolah lainnya.

3. Bagi Remaja Putri di MTS Masyithoh Gamping

Diharapkan lebih peduli terhadap kondisi hemoglobin melalui pemeriksaan berkala dan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kadar hemoglobin normal, misalnya melalui edukasi kesehatan dari guru atau petugas UKS.

4. Bagi Peneliti lain

Disarankan untuk mengontrol lebih ketat faktor eksternal seperti pola makan dan aktivitas fisik responden, serta mempertimbangkan penambahan indikator lain yang masih relevan, agar hasil penelitian lebih mendalam dan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi serupa.