

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai” Pemberian Kombinasi Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*), Buah Bit Merah (*Beta Vulgaris*), Dan Chia (*Salvia Hispanica*) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Wanita Usia Subur Di Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

1. Kadar Hemoglobin pada wanita usia subur sebelum dan sesudah pemberian kombinasi jus terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai 10,718 menjadi 12,554
2. Ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian kombinasi jus terhadap peningkatan hemoglobin pada wanita usia subur dengan *p-value* (0.000)
3. Pemberian Kombinasi Jus buah naga merah (*hyloceeus polyrhizus*), buah bit merah (*beta vulgaris*), dan chia (*salvia hispanica*) efektif dalam peningkatan kadar hemoglobin pada Wanita usia subur

B. Saran

1. Bagi Wanita Usia Subur

Peneliti berharap untuk wanita usia subur dapat menerapkan kombinasi jus buah bit, buah naga, dan chia sebagai minuman rutin ataupun selingan sebagai salah satu cara untuk mencegah terjadinya anemia zat besi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan peningkatan hemoglobin pada wanita usia subur terutama melakukan analisis uji kandungan zat gizi terlebih dahulu pada kombinasi jus dikarenakan pada penelitian ini kandungan zat gizi hanya dihitung melalui aplikasi Nutrisurvey. Produk dapat dijadikan atau dibuatkan dalam bentuk Booklet.