BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data dalam penelitian ini, didapatkan kesimpulan antara lain sebagai berikut :

1. Diketahui rata-rata umur responden kedua kelompok yaitu 16 tahun, rata-rata lama menstruasi 3-8 hari, sebagian besar penilaian pola makan dalam kategori cukup.
2. Nilai rata-rata kadar Hb awal pada kelompok intervensi 13,92 gr/dl dan setelah intervensi menjadi 15,12 gr/dl. Oleh karena itu, kenaikan kadar Hb remaja sebanyak 1,20 gr/dL.
3. Nilai rata-rata kadar Hb awal pada kelompok kontrol 12,52 gr/dl dan setelah intervensi menjadi 12,72 gr/dl. Oleh karena itu, kenaikan kadar Hb remaja sebanyak 0,20 gr/dL.
4. Nilai Selisih kadar Hb *Posttest* pada kelompok Intervensi 15,12 gr/dl dan Kelompok kontrol menjadi 12,72 gr/dl. Oleh karena itu, selisih peningkatan kadar Hb remaja sebanyak 2,4 gr/dL.
5. Ada hubungan Umur dan Pola Makan dengan peningkatan kadar hemoglobin, sedangkan lama menstruasi tidak berhubungan.
6. Ekstrak kapsul daun kelor merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap peningkatan Kadar Hb Remaja Putri di SMK 1 Temon.

B. Saran

1. Bagi Remaja putri SMK 1 Temon

   Disarankan pada Remaja Putri di SMK 1 Temon dapat menggunakan Ekstrak Kapsul daun Kelor atau setara dengan 5 gram daun kelor sega sebagai bahan suplementasi tambahan dalam upaya mengatasi anemia remaja putri di SMK 1 Temon.

2. Bagi Guru dan pihak sekolah SMK 1 Temon

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi untuk menambahkan program pemberian Ekstrak Kapsul daun Kelor atau setara dengan 5 gram daun kelor sega untuk mengatasi anemia pada remaja putri di SMK 1 Temon.

3. Bagi Bidan dan Ahli gizi di Pusekesmas Temon 1

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bahwa dengan menambahkan edukasi konsumsi Ekstrak Kapsul daun Kelor atau setara dengan 5 gram daun kelor segar dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri di SMK 1 Temon.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperpanjang durasi penelitian untuk mengamati efek jangka panjang dari intervensi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambah variabel untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin.