

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kadar hemoglobin remaja putri anemia sebelum diberikan intervensi konsumsi sari kacang hijau menunjukkan rata-rata 10.680 g/dL, dengan mayoritas peserta mengalami anemia ringan dan sedang. Ini menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja putri di SMAN 1 Hulu Sungkai merupakan isu yang signifikan dan memerlukan intervensi.
2. Setelah diberikan intervensi konsumsi sari kacang hijau selama tujuh hari, kadar hemoglobin remaja putri anemia menunjukkan rata-rata meningkat menjadi 11.533 g/dL. Terjadi pergeseran kategori anemia, di mana sebagian besar peserta mengalami peningkatan kadar hemoglobin mendekati batas normal.
3. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 10,680 g/dL, sedangkan setelah diberikan sari kacang hijau meningkat menjadi 11,533 g/dL. Nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi sari kacang hijau berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Hulu Sungkai, Lampung Utara.

B. Saran

1. Bagi Responden (Remaja)

Diharapkan seluruh remaja putri dapat menjaga pola makan yang sehat dan seimbang dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi, protein, serta vitamin C untuk membantu pembentukan hemoglobin. Mengonsumsi sari kacang hijau secara rutin dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan minuman alami yang bermanfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan menjaga daya tahan tubuh, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan perhatian terhadap kesehatan peserta didik, khususnya remaja putri yang rentan mengalami anemia. Sekolah dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala serta memberikan edukasi gizi kepada siswi. Selain itu, pihak sekolah juga dapat menjadikan sari kacang hijau sebagai salah satu menu MBG (Menu Bergizi, Beragam, dan Seimbang) atau minuman sehat di kantin sekolah, karena kandungannya terbukti dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

3. Bagi Pihak Puskesmas

Diharapkan pihak puskesmas dapat menjadikan sari kacang hijau sebagai salah satu bahan pangan lokal yang dimasukkan dalam

kegiatan edukasi pencegahan anemia pada remaja putri. Puskesmas juga diharapkan dapat terus memberikan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya menambahkan agar durasi intervensi konsumsi sari kacang hijau diperpanjang sehingga dapat memberikan hasil yang lebih optimal terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel baru seperti pola makan, status gizi, kepatuhan dalam mengonsumsi intervensi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan hemoglobin. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan memodifikasi intervensi melalui penambahan bahan alami lain, misalnya madu atau kurma, sehingga dapat diketahui efektivitas kombinasi tersebut dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Dengan jumlah sampel yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih kuat, diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat lebih representatif dan dapat digeneralisasikan.