

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian minuman herbal daun kelor dan buah stroberi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 03 Kota Bengkulu Tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan minuman herbal daun kelor dan buah stroberi Adalah 99,93 g/dl, dengan tingkat minimum 7,3 g/dl dan tingkat maksimum 11,9 g/dl. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden masih berada dalam kategori anemia.
2. Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri setelah diberikan minuman herbal daun kelor dan buah stroberi selama 14 hari meningkat menjadi 14,27 g/dl, dengan minimum 12,0 g/dl dan maksimum 16,2 g/dl. Hasil ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin responden telah mencapai kategori normal.
3. Terdapat pengaruh pemberian minuman herbal daun kelor dan buah stroberi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 03 Kota Bengkulu Tahun 2026. Hasil uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden mengalami peningkatan

kadar hemoglobin setelah pemberian minuman herbal daun kelor dan buah stroberi selama 14 hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut Adalah beberapa saran yang dapat diberikan bagi remaja putri, bagi sekolah, bagi istitusi dan bagi peneliti selanjutnya:

1. Bagi remaja putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C serta menerapkan Diet yang seimbang dapat mencegah anemia. Minuman herbal daun kelordan buah stroberi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pangan lokal yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin.

2. Bagi sekolah

Pikah sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja putri melalui penyuluhan Kesehatan, pemantauan status hemoglobin, serta mendukung program konsumsi pangan bergizi yang dapat membantu menurunkan kejadian anemia dilingkungan sekolah.

3. Bagi istitusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri serta dapat digunakan sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta waktu intervensi yang lebih Panjang sehingga diperoleh hasil yang lebih komperatif mengenai efektivitas minuman herbal daun kelor dan buah stroberi terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

