

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dari penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa hal mengenai Pengaruh Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri kelas X di SMAN 07 Kota Padang Tahun 2025, yaitu sebagai berikut :

1. Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan buah kurma adalah sebesar 10,74 g/dl dan setelah diberikan buah kurma selama 7 hari meningkat menjadi 11,88 g/dl.
2. Terdapat pengaruh pemberian buah kurma pada kadar hemoglobin remaja putri kelas X di SMAN 07 Kota Padang Tahun 2025 dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat membiasakan konsumsi makanan bergizi yang kaya zat besi, salah satunya buah kurma, sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi gizi serta melakukan pemeriksaan hemoglobin secara berkala pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang waktu intervensi, dan membandingkan buah kurma dengan sumber zat besi alami lainnya.

