

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul pengaruh pemberian jus buah naga merah terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia kelas VIII di SMPN 2 Padang tahun 2024 kepada 16 orang responden yang diberikan jus buah naga merah, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Didapat rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum diberikan jus naga adalah 11,63 gr/dl dengan standar deviasi 1,299. Dan rata-rata kadar Hb remaja putri sesudah diberikan jus naga adalah 12,53 gr/dl dengan standar deviasi 1,162 di SMPN 2 Padang tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh pemberian jus naga terhadap kadar Hb sebelum dan sesudah di berikan pada remaja putri di SMPN 2 Padang tahun 2024 dengan nilai  $p\text{ value}=0,000$ .

#### **B. SARAN**

1. Bagi Peneliti

Disarankan agar peneliti lebih memperhatikan kontrol terhadap faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil penelitian, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres responden. Selain itu, dokumentasi proses penelitian, mulai dari pemberian intervensi hingga pengukuran hasil, perlu dilakukan dengan lebih terperinci agar hasil penelitian dapat

dipertanggungjawabkan dengan baik. Peneliti juga sebaiknya memastikan bahwa responden benar-benar mematuhi protokol penelitian untuk meningkatkan validitas data.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya tentang masalah-masalah yang ada di lapangan serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sama diharapkan peneliti menggunakan waktu intervensi yang lebih lama misalnya 4-6 minggu, untuk melihat hasil intervensi yang lebih signifikan dan stabil. Selain itu, jumlah sampel yang lebih besar, minimal 50 responden, perlu digunakan agar hasil penelitian lebih representatif.

3. Bagi SMPN 2 Padang

Diharapkan pihak sekolah khususnya tim yang bertanggung jawab atas program makan bergizi setiap hari Jumat, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan tambahan dalam pelaksanaan program tersebut. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah memperkenalkan buah naga sebagai bagian dari menu bergizi untuk siswa, terutama remaja putri, guna membantu mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin.

4. Bagi Siswi SMPN 2 Padang

Diharapkan dapat menjadikan konsumsi buah naga sebagai bagian dari pola makan sehat. Untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin, para siswi dianjurkan untuk rutin mengonsumsi buah naga, baik dalam bentuk

jus, salad, atau sebagai camilan segar. Selain itu, penting untuk menjaga asupan makanan bergizi lainnya, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan makanan tinggi zat besi. Dengan mengkombinasikan konsumsi buah naga dan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur dan menghindari kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti minum teh atau kopi setelah makan, siswi dapat lebih optimal menjaga kesehatan tubuh.

