

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "Perbandingan Efektivitas Pemberian Jambu Kristal dan Telur Puyuh Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Pondok Pesantren Daarul Huffadz Indonesia", dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi jambu kristal dan tablet Fe adalah 10,875 gr/dL dan 12,250 gr/dL.
- 2) Rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi telur puyuh dan Fe adalah 10,863 gr/dL dan 12,488 gr/dL.
- 3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jambu kristal dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin.
- 4) Terdapat pengaruh pemberian telur puyuh rebus dan tablet Fe memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin.
- 5) Tidak ada perbedaan efektivitas pemberian jambu kristal dan tablet Fe serta telur puyuh rebus dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

### 5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya dan untuk upaya meningkatkan kesehatan remaja anemia :

- 1) Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk lebih mendalami metodologi penelitian melalui studi literatur dan pelatihan teknik penelitian lanjutan agar dapat merancang studi

yang lebih komprehensif di masa depan. Pemanfaatan jambu kristal dan telur puyuh

2) Bagi institusi terkait

Pondok Pesantren Daarul Huffadz Indonesia diharapkan menggunakan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kesehatan santri putri melalui program sosialisasi jambu kristal dan telur puyuh, serta kerja sama dengan puskesmas untuk suplementasi zat besi dan vitamin C. Peningkatan penyuluhan gizi juga diperlukan untuk mencegah anemia dan mendukung aktivitas santri secara optimal.

3) Bagi Responden

Penting bagi responden untuk menjaga pola makan yang kaya akan gizi seimbang seperti zat besi dan vitamin C, serta mengonsumsi tablet tambah darah 1 kali dalam seminggu. Diharapkan langkah-langkah tersebut dapat mencegah anemia dan mendukung kondisi kesehatan mereka secara optimal, sehingga mampu menunjang aktivitas belajar, menghafal Al-Quran, dan kegiatan sehari-hari lainnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi anemia pada remaja dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan.