

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Posyandu Remaja Raemadia Wilayah Kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur Tahun 2023 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Dari penelitian ini diperoleh karakteristik responden berdasarkan usia berada pada kategori remaja awal (10-14) tahun 70%, Indeks masa tubuh normal 60%, LILA normal (56,7), dan lama menstruasi normal (93,3%).
- 2) Dari hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok intervensi (perlakuan) sebelum diberikan telur rebus dan madu diperoleh nilai rata-rata Sebelum = 10,567 dengan nilai minimum 9,4 dan nilai maksimum 11,7. Setelah di berikan telur rebus dan madu diperoleh nilai rata-rata setelah = 10,820 dengan nilai minimum 9,7 dan nilai maksimum 12,3 sehingga didapatkan hasil selisih nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan telur rebus dan madu sebesar 0,253.
- 3) Dari hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok kontrol sebelum diberikan madu diperoleh nilai rata-rata sebelum = 11,433 dengan nilai minimum 9,4 dan nilai maksimum 11,7 dan setelah di berikan madu diperoleh nilai rata-rata setelah = 11,667 dengan nilai minimum 10,10 dan nilai maksimum 12,2 sehingga didapatkan hasil selisih nilai rata-

rata kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan madu sebesar 0,234.

- 4) Dari hasil penelitian didapatkan uji statistic menggunakan uji *Independent t-test* diperoleh mean pada selisih kelompok intervensi dan selisih kelompok kontrol sebanyak 0,019 gr/dl dan nilai p 0,000 ($p < 0,05$). maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri di posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur Tahun 2023.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menggunakan dan mengembangkan pemberian terapi telur rebus dan madu untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

5.2.2 Bagi Institusi Terkait

Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan mengenai pengaruh pemberian telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri di posyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara timur dan sebagai data dasar penelitian selanjutnya di Universitas Nasional Jakarta.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Sebagai Bahan informasi dan pengetahuan tentang zat gizi yang ada pada telur rebus dan madu dalam meningkatkan kadar hemoglobin, serta membantu dalam mengatasi anemia.

5.2.4 Bagi Remaja Putri

Telur rebus dan madu dapat di jadikan alternatif pilihan dalam meningkatkan dan menjaga kestabilan kadar hemoglobin bagi remaja putri namun perlu ditambah dengan suplemen Fe sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin yang maksimal, serta remaja putri juga perlu untuk menjaga pola makan, dan gaya hidup serta pola istirahat yang cukup.

