

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. KESIMPULAN**

- Manfaat kacang hijau dan daun kelor bagi kesehatan penderita anemia adalah dapat meningkatkan kandungan protein dan zat besi dalam tubuh, memiliki aktivitas antioksidan dan anti inflamasi, berperan dalam pembentukan sel darah merah, meningkatkan absorpsi zat besi, meningkatkan kualitas darah, menghambat zat anti nutrisi tanin dan polifenol pada penyerapan zat besi.
- Pengaruh konsumsi kacang hijau dan daun kelor telah terbukti dapat mencegah dan mengurangi kejadian anemia dengan meningkatkan hemoglobin serta serum ferritin. Pengaruh peningkatan dapat dilihat setelah minimal dikonsumsi selama 7 hari hingga 6 bulan tergantung pada individu.
- Rekomendasi konsumsi bagi wanita usia subur yang tidak hamil yaitu rutin minum 1 gelas sari kacang hijau (250 ml)/ hari atau 2 kapsul daun kelor diminum sebanyak 2 kali sehari untuk pencegahan anemia.
- Rekomendasi konsumsi bagi wanita usia subur hamil yaitu rutin konsumsi 1 gelas sari kacang hijau (250 ml)/ hari atau 2 kapsul daun kelor diminum sebanyak 2 kali sehari disertai dengan konsumsi 1 tablet Fe 3 hari sekali (perlu konsultasi lebih lanjut dengan dokter ahli).

### **5.2. SARAN**

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pengembangan kacang hijau dan daun kelor dalam bidang pangan fungsional. Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang lebih mendetail supaya manfaat dapat lebih terasa bagi orang banyak khususnya bagi kesehatan wanita usia subur serta keturunannya. Pada penelitian lanjutan, perlu dilakukan penelitian mengenai proses pengolahan serta stabilitas senyawa aktif setelah proses pengolahan dilakukan agar mutu pangan dapat dimanfaatkan secara maksimal.