

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil kebiasaan sarapan dari 44 mahasiswa (100%) didapatkan kebiasaan sarapan baik.
2. Hasil kadar Hb dari 44 mahasiswa didapatkan kadar Hb bervariasi dengan jumlah terbanyak, yaitu kadar Hb normal sebanyak 28 mahasiswa (63,6%).
3. Hasil kadar Hb dengan kebiasaan sarapan dari 44 mahasiswa didapatkan kebiasaan sarapan baik dengan kadar Hb terbanyak adalah normal, yaitu dengan jumlah responden sebanyak 28 mahasiswa (63,6%).

B. Saran

Berdasarkan hasil simpulan penelitian terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswa atau masyarakat diharapkan untuk melakukan rutinitas sarapan dengan memperhatikan kandungan zat gizi makanan dalam menu sarapan agar mendapatkan masukan energi yang cukup untuk aktivitas harian dan dapat mencegah terjadinya anemia.
2. Bagi peneliti diharapkan agar dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan metode sianmethemoglobin yang merupakan metode

pengukuran kadar Hb yang direkomendasikan oleh *International Council for Standardization of Hematology (ICSH)*.