

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin para pedagang kelontong di Desa Sidakarya, Kecamatan Denpasar Selatan, dapat disimpulkan beberapa hal:

1. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat 31 responden yang terdiri dari 8 perempuan dan 23 laki-laki, dengan rentang usia antara 15 hingga 64 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 21 responden melakukan aktivitas fisik ringan, sedangkan 10 responden melakukan aktivitas fisik berat. Terdapat 13 responden yang memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam, 16 responden dengan durasi tidur antara 6-8 jam, dan 2 responden dengan durasi tidur lebih dari 8 jam. Selain itu, dari segi lama jam kerja, terdapat 16 responden yang dengan lama jam kerja kurang dari 8 jam sehari, dan 15 responden yang dengan lama jam kerja setidaknya 8 jam atau lebih dalam sehari. Ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang karakteristik responden dalam penelitian ini yang terdiri dari: usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, durasi tidur, dan lama jam bekerja dalam sehari, yang semuanya dapat mempengaruhi kondisi kesehatan termasuk kadar hemoglobin.
2. Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin pada para pedagang kelontong di Desa Sidakarya, dari total 31 responden, ditemukan bahwa 8 responden memiliki kadar hemoglobin yang rendah, sementara 23 responden lainnya memiliki kadar hemoglobin dalam rentang normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari pedagang kelontong di Desa Sidakarya mengalami kadar

hemoglobin rendah, sementara mayoritas lainnya memiliki kadar hemoglobin yang normal.

3. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, ditemukan bahwa 2 responden laki-laki (6,45%) dan 6 responden perempuan (19,36%) memiliki kadar hemoglobin rendah. Dalam hal aktivitas fisik, 2 responden yang beraktivitas fisik ringan (6,25%) dan 6 responden yang beraktivitas fisik berat (19,36%) memiliki kadar hemoglobin rendah. Mengenai durasi tidur, 6 responden dengan durasi tidur kurang dari 6 jam (19,36%) memiliki kadar hemoglobin rendah. Sedangkan dari segi lama jam kerja dalam sehari, 5 responden yang bekerja setidaknya 8 jam atau lebih (16,13%) memiliki kadar hemoglobin rendah.

B. Saran

1. Bagi pedagang kelontong di Desa Sidakarya, Kecamatan Denpasar Selatan disarankan agar menerapkan pola hidup sehat guna menjaga Kesehatan jangka panjang.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut atau mengembangkan dengan menambahkan faktor-faktor yang berhubungan dengan hemoglobin dan melakukan pemeriksaan hemoglobin dengan metode yang memiliki sensitivitas yang lebih tinggi seperti menggunakan metode *hematology analyzer*.