

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai gambaran kadar hemoglobin pada pemandu wisata di Desa Adat Wisata Penglipuran Bangli yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan menunjukkan 72,22% usia dewasa (19-44 tahun). Berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 61,11%. Berdasarkan perokok aktif sebanyak 33,33% dan perokok pasif 12 sebanyak 66,67%.
2. Didapatkan hasil kadar hemoglobin pada 18 orang pemandu wisata yaitu sebanyak 55,55% yang memiliki kadar hemoglobin tinggi dan 44,44% yang memiliki kadar hemoglobin normal.
3. Kadar hemoglobin dengan kategori tinggi, sebagian besar responden usia pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 16,66%, jenis kelamin laki-laki sebanyak 33,33%, prokok aktif sebanyak 33,33%, dan perokok pasif sebanyak 22,22%.

B. Saran

1. Pemandu wisata disarankan untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat dengan tidak merokok serta menghindari paparan asap rokok secara langsung. Kandungan karbon monoksida dalam rokok memiliki ikatan yang kuat dengan hemoglobin, sehingga menghambat hemoglobin dalam mengikat dan mengantarkan oksigen ke jaringan tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kondisi hipoksia atau kekurangan oksigen pada jaringan.

2. Bagi untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan sampel darah vena serta metode *cyanmethemoglobin* guna memperoleh hasil yang lebih akurat.
3. Bagi pemandu wisata yang memiliki kadar hemoglobin tinggi agar mulai berhenti meroko, menjaga pola hidup yang sehat seperti olah raga yang rutin, mengonsumsi air putih dengan teratur, tidur yang cukup 8 jam sehari dan tidak begadang.