

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai gambaran kadar hemoglobin perajin gamelan di Desa Tihingan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia 26-45 tahun (53%). Laki-laki sebanyak (72%), aktivitas fisik berat (44%), durasi tidur < 6 jam dan 6-8 jam (masing-masing 50%) dan lama kerja selama 8 jam per hari (53%).
2. Kadar hemoglobin pada perajin gamelan di Desa Tihingan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung memiliki kadar hemoglobin rendah (30%), normal (64%), dan tinggi (6%).
3. Kadar hemoglobin rendah di dominasi berusia 46-65 tahun (22%), jenis kelamin perempuan (17%), aktivitas fisik ringan dan sedang masing-masing (11%), durasi tidur 6-8 jam (19%) dan lama kerja selama 8 jam dalam sehari (22%).

#### **B. Saran**

1. Bagi perajin gamelan di Desa Tihingan, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung disarankan agar mengonsumsi makanan bergizi kaya zat besi seperti sayur bayam, ikan, vitamin B12, dan asam folat serta memastikan tidur serta istirahat yang cukup.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut atau mengembangkan dengan menambahkan faktor-faktor seperti

makanan yang dikonsumsi dan adanya riwayat penyakit yang berhubungan dengan hemoglobin.