

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas, mengenai Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Laki-Laki Perokok Di Banjar Teguan Desa Bongkasa terhadap 30 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja laki-laki perokok dalam penelitian ini dominan ditemukan pada kelompok usia remaja akhir (17–25 tahun), dengan mayoritas memiliki kebiasaan merokok kurang dari lima tahun dan tergolong sebagai perokok ringan (1–10 batang per hari)
2. Kadar hemoglobin pada 30 remaja laki-laki perokok dalam penelitian ini, didapatkan sebanyak 20 orang (66,7%) memiliki kadar hemoglobin normal, 5 orang (16,7%) memiliki kadar hemoglobin rendah, dan 5 orang (16,7%) memiliki kadar hemoglobin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal, terdapat proporsi yang signifikan mengalami kelainan kadar hemoglobin, baik rendah maupun tinggi.
3. Kadar hemoglobin remaja laki-laki perokok di Banjar Teguan, didapatkan remaja usia 17–25 tahun sebanyak 23,8% rendah, 52,4% normal, 23,8% tinggi. Dari 29 responden yang merokok <5 tahun, 17,2% rendah, 69% normal, 13,8% tinggi dan 1 responden yang merokok 5–10 tahun menunjukkan kadar hemoglobin tinggi (100%). Dari 29 perokok ringan, 17,2% rendah, 69% normal, 13,8% tinggi; 1 perokok sedang memiliki kadar hemoglobin tinggi (100%).

B. Saran

1. Bagi remaja perokok di Banjar Teguan diharapkan untuk menerapkan pola hidup sehat dan mengurangi konsumsi rokok.
2. Kepada peneliti selanjutnya disarankan menambahkan faktor seperti status gizi, aktivitas fisik, asupan zat besi, riwayat penyakit, pola tidur, dan paparan polusi. Juga penting mengkaji hubungan frekuensi dan durasi merokok dengan kadar hemoglobin serta melibatkan responden dari berbagai latar belakang.