

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan kadar hemoglobin berdasarkan frekuensi konsumsi kopi pada pengunjung di Jiwan Coffee & Things Bali, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia dewasa dengan rata-rata usia 24 tahun, serta sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 50 responden (52,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 46 responden (47,9%).
2. Frekuensi konsumsi kopi pada responden bervariasi, dengan sebagian besar berada pada kategori jarang mengonsumsi kopi yaitu sebanyak 36 responden (37,5%), diikuti kategori kadang-kadang sebanyak 31 responden (32,3%), dan kategori sering sebanyak 29 responden (30,2%).
3. Rata-rata kadar hemoglobin responden adalah 12,619 g/dL dengan rentang nilai 7,8 hingga 18,3 g/dL. Meskipun nilai rata-rata berada dalam batas normal, distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin di bawah normal.
4. Terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan berdasarkan frekuensi konsumsi kopi ($p < 0,05$). Semakin tinggi frekuensi konsumsi kopi, semakin rendah kecenderungan kadar hemoglobin. Perbedaan signifikan terutama ditemukan pada kelompok yang jarang dan sering, serta antara kelompok kadang-kadang dan sering mengonsumsi kopi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat, khususnya pengunjung *coffee shop*, disarankan untuk memperhatikan frekuensi konsumsi kopi agar tidak berlebihan, serta menghindari konsumsi kopi yang berdekatan dengan waktu makan guna meminimalkan gangguan penyerapan zat besi.
2. Bagi individu yang memiliki kebiasaan konsumsi kopi rutin, disarankan untuk tetap menjaga asupan zat besi dari makanan, seperti daging, sayuran hijau, dan sumber zat besi lainnya, guna mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola makan, asupan zat besi, status gizi, jenis dan jumlah konsumsi kopi, serta waktu konsumsi kopi terhadap makan, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan desain longitudinal juga disarankan untuk mengamati perubahan kadar hemoglobin secara lebih mendalam dan memperkuat hubungan sebab-akibat.