

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik responden, jenis kelamin perempuan merupakan yang paling banyak dengan persentase sebesar 74,4%, dan berdasarkan karakteristik usia, responden paling banyak berada pada rentang usia 20 – 21 tahun dengan persentase sebesar 66,6%. Selain itu, berdasarkan pola makan responden paling banyak menunjukkan pola makan yang kurang optimal, ditandai dengan tidak sarapan pagi sebanyak 56,4% dan sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 69,2%.
2. Berdasarkan indeks massa tubuh, responden paling banyak berada dalam kategori berat badan normal (48,7%,) diikuti oleh *underweight* (33,3%), obesitas (12,9%), dan *overweight* (5,1%).
3. Berdasarkan kadar hemoglobin, responden paling banyak memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 53,8%, sedangkan 46,2% responden memiliki kadar hemoglobin rendah.
4. Hasil uji statistik *rank spearman* menghasilkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,606 yang menunjukkan adanya hubungan kuat dengan arah hubungan positif, jadi dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa di jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Denpasar.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa jurusan TLM Poltekkes Kemenkes Denpasar

Mahasiswa dianjurkan untuk menjaga pola makan teratur 3x sehari dan tepat waktu, serta membiasakan sarapan setiap hari. Selain itu, disarankan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji seperti burger, pizza, ayam goreng krispi, serta meningkatkan asupan makanan bergizi seimbang seperti ikan, sayuran, telur, daging merah, kacang-kacangan untuk menjaga status gizi optimal dan kadar hemoglobin dalam batas normal.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk mengontrol variabel pengganggu, seperti aktivitas fisik, konsumsi suplemen, dan faktor genetik yang mungkin berpotensi memengaruhi hubungan indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin untuk mendapatkan temuan yang lebih komprehensif.