

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada pekerja buruh bangunan di CV Ayu Makmur Sejahtera Desa Cangu, Kecamatan Kuta Utara, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini seluruhnya berada pada rentang usia 20–60 tahun sebanyak 40 orang (100%), seluruh responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 orang (100%), serta sebagian besar memiliki masa kerja >5 tahun sebanyak 21 orang (52,5%).
2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada pekerja buruh bangunan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 29 orang (72,5%), sedangkan responden dengan kadar hemoglobin rendah sebanyak 11 orang (27,5%).
3. Kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa pada rentang usia 20–60 tahun ditemukan kadar hemoglobin rendah sebanyak 11 orang (27,5%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, seluruh responden berjenis kelamin laki-laki dengan kadar hemoglobin rendah sebanyak 11 orang (27,5%). Sementara itu, berdasarkan masa kerja, kadar hemoglobin rendah terbanyak ditemukan pada pekerja dengan masa kerja ≤ 5 tahun sebanyak 6 orang (15,0%).

B. Saran

Adapun beberapa saran dari penulisan karya tulis ilmiah ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi pekerja buruh bangunan, diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan, khususnya kadar hemoglobin, dengan menerapkan pola hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi seperti daging, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, mencukupi kebutuhan cairan tubuh, serta menjaga waktu istirahat agar terhindar dari anemia dan kelelahan kerja.
2. Bagi perusahaan atau tempat kerja, diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kesehatan pekerja dengan menyediakan waktu istirahat yang cukup, memastikan pekerja mendapatkan lingkungan kerja yang aman, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, khususnya pemeriksaan kadar hemoglobin guna mendeteksi risiko anemia sejak dini.
3. Bagi masyarakat, khususnya pekerja dengan aktivitas fisik berat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kadar hemoglobin melalui pemenuhan asupan nutrisi dan pola hidup sehat untuk menjaga kondisi fisik dan produktivitas kerja.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian berikutnya dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, seperti status gizi, pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, lama kerja per hari, serta riwayat penyakit tertentu.