

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka didapatkan kesimpulan yaitu:

1. Mayoritas pendonor berjenis kelamin perempuan berjumlah 35 orang (72,9%), kelompok usia 17-25 tahun berjumlah 18 orang (37,5%), dan pendonor sukarela berjumlah 44 orang (91,7%).
2. Pola makan pendonor di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Gunungkidul mengenai frekuensi konsumsi makanan pokok sebagian besar sering mengonsumsi makanan pokok yaitu sebanyak 40 responden (83,3%).
3. Pola makan pendonor di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Gunungkidul mengenai frekuensi konsumsi lauk hewani sebagian besar jarang mengonsumsi lauk hewani yaitu sebanyak 29 responden (60,4%).
4. Pola makan pendonor di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Gunungkidul mengenai frekuensi konsumsi lauk nabati sebagian besar sering mengonsumsi lauk nabati yaitu sebanyak 26 responden (54,5%).
5. Pola makan pendonor di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Gunungkidul mengenai frekuensi konsumsi sayuran sebagian besar jarang mengonsumsi sayuran yaitu sebanyak 33 responden (68,8%).
6. Pola makan pendonor di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Gunungkidul mengenai frekuensi konsumsi buah-buahan sebagian besar jarang mengonsumsi buah-buahan yaitu sebanyak 33 responden (68,8%).

#### **B. Saran**

1. Bagi pendonor  
Perlu ditingkatkan frekuensi pola makan pendonor terutama makanan yang mengandung zat penting untuk tubuh yang membantu pembentukan hemoglobin dalam darah.

2. Unit Donor Darah PMI Kabupaten Gunungkidul

Melakukan sosialisasi kepada calon pendonor akan pentingnya menjaga pola makan terutama bagi calon pendonor yang ditolak sementara dengan alasan kadar hemoglobin rendah.

3. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian yang berkelanjutan dari gambaran pola makan pendonor dengan kadar hemoglobin rendah, dengan melihat hubungan pola makan pendonor dan kadar hemoglobin rendah. Jumlah sampel diharapkan dapat lebih dari penelitian ini sehingga dapat lebih mendalami jumlah frekuensi pola makan pada pendonor.