

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian serta pembahasan mengenai gambaran gaya hidup pendonor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten Tahun 2025 sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar didominasi oleh laki-laki dengan persentase mencapai 58%, sedangkan karakteristik usia responden berada pada kelompok usia pra-lansia (45–59 tahun) sebanyak 62%.
2. Tingkat stres pada responden donor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten yaitu mayoritas responden tercatat mengalami tingkat stres pada kategori sedang, yakni sebesar 50%.
3. Tingkat aktivitas fisik pada responden donor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten yaitu memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebesar 60%.
4. Kebiasaan merokok pada responden donor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI kabupaten Klaten yaitu sebesar 56%.
5. Konsumsi garam/natrium pada responden donor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten, mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi garam/natrium >5 gram yaitu sebesar 68%.
6. Konsumsi alkohol pada responden donor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten yaitu sebanyak 20%.
7. Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada responden donor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten lebih dari separuh responden 54% berada dalam kategori *overweight*.

## B. Saran

Berdasarkan dari hasil, pembahasan dan Kesimpulan dalam penelitian mengenai gambaran gaya hidup pendonor darah yang mengalami gagal seleksi akibat hipertensi di PMI Kabupaten Klaten Tahun 2025, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai pertimbangan, antara lain:

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan, khususnya Program Studi Teknologi Bank Darah Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini ke dalam materi ajar, terutama dalam mata kuliah yang berkaitan dengan seleksi donor darah dan pencegahan hipertensi. Dengan demikian, mahasiswa dapat memahami keterkaitan antara gaya hidup dan risiko hipertensi secara lebih aplikatif dan kontekstual.

### 2. Bagi PMI Kabupaten Klaten

Diharapkan lebih ditingkatkan lagi untuk melengkapi data pencatatan dan dokumentasi yang berkaitan dengan kegagalan seleksi donor darah terhadap pendonor darah dengan tujuan agar lebih baik kedepannya. Serta disarankan agar PMI Kabupaten Klaten lebih intensif dalam memberikan edukasi kepada calon pendonor mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat agar calon pendonor lebih siap secara fisik dan mental untuk memenuhi syarat donor darah.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji lebih lanjut berbagai faktor lain yang berkaitan dengan tidak lolosnya seleksi donor darah akibat kondisi hipertensi. Disarankan agar penelitian mendatang menggunakan pendekatan yang lebih luas, misalnya dengan menambahkan variabel psikologis, sosial, atau pemeriksaan klinis lanjutan, guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.