

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan pada penelitian ini ialah:

1. Karakteristik responden penelitian presentase terbesar untuk kategori usia adalah dewasa 18 responden (60,0%), untuk jenis kelamin perempuan 23 responden (76,7%) dan jenis pekerjaan wiraswasta 10 responden (33,3%).
2. Gambaran kadar hemoglobin dengan persentase terbesar adalah kategori anemia 26 responden (86,7%) dan persentase terkecil hemoglobin tinggi sebanyak 4 responden (13,3%).
3. Gambaran pola makan dengan persentase terbesar untuk pola makan adalah kategori pola makan yang cukup sejumlah 20 responden (66,7%) lalu kategori pola makan yang kurang sejumlah 10 responden (33,3%) dan pola makan yang baik sejumlah 0 responden (0%).
4. Gambaran kualitas tidur dengan persentase terbesar adalah kategori kualitas tidur yang buruk sejumlah 21 responden (70,0%) dan persentase terkecil adalah kualitas tidur baik sejumlah 9 responden (30,0%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil, maka saran penelitian ini ialah:

- a. Bagi UDD PMI Kabupaten Sleman  
Agar terus memberikan informasi mengenai cara mempertahankan kadar hemoglobin, pola makan yang sehat, dan tidur yang berkualitas, terutama kepada calon pendonor yang telah ditolak untuk mendonorkan darah.
- b. Bagi penelitian selanjutnya  
Peneliti berikutnya diharapkan bisa melibatkan lebih banyak responden, variabel, dan durasi penelitian untuk memperkuat temuan yang ada..
- c. Bagi pendonor  
Ditingkatkan frekuensi pola makan pendonor terutama makanan yang mengandung zat penting untuk pembentukan hemoglobin dalam darah dan meningkatkannya.