

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Gambaran Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2025,” kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Persentase hasil distribusi karakteristik usia menunjukkan bahwa mayoritas responden ada pada usia 20 tahun sebanyak 8 orang (33,3%). Dan persentase hasil distribusi karakteristik semester perkuliahan menunjukkan bahwa kebanyakan responden berada pada semester II, yaitu sebanyak 11 orang (45,8%).
2. Persentase hasil distribusi karakteristik kadar hemoglobin menunjukkan bahwa seluruh responden tergolong dalam kategori hemoglobin normal (≥ 13 – 18 gr/dL), yaitu sebanyak 24 orang (100,0%), dengan mayoritas memiliki kadar hemoglobin antara 16 – <17 gr/dL.

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Disarankan agar mahasiswa yang menjadi responden, khususnya yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal, agar selalu memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat yang mendukung kadar hemoglobin tetap normal. Mengonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti daging merah, sayuran berdaun hijau, dan kacang-kacangan, serta menjaga keseimbangan antara waktu istirahat dan aktivitas fisik, dapat membantu menjaga kesehatan secara menyeluruh.

2. Bagi Universitas

Disarankan agar pihak universitas, khususnya bagian kemahasiswaan dan pusat layanan kesehatan kampus, mengembangkan program Pemantauan Kesehatan Berkala bagi mahasiswa yang aktif dalam kegiatan fisik atau

olahraga. Program ini dapat mencakup seperti pemeriksaan kadar hemoglobin, penilaian status gizi, serta edukasi gizi dan kesehatan, guna mendukung performa dan kesejahteraan mahasiswa secara optimal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel dengan memasukkan faktor-faktor seperti pola konsumsi makanan, status gizi, riwayat anemia, serta intensitas latihan fisik.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA