

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar calon pendonor di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo pada bulan Oktober hingga November tahun 2021 memiliki kadar hemoglobin normal.
- b. Sebagian besar calon pendonor di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo pada bulan Oktober hingga November tahun 2021 memiliki kualitas tidur yang kurang baik.
- c. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada calon pendonor di UTD PMI Kabupaten Sidoarjo.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi UTD PMI Kabupaten Sidoarjo

Dengan adanya penelitian ini petugas dapat memberi informasi kepada setiap calon pendonor agar selalu menjaga kualitas tidurnya untuk mempertahankan hemoglobin selalu dalam keadaan stabil.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian terhadap variabel faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin sampel seperti riwayat penyakit, asupan makanan yang konsumsi, dan gaya hidup, untuk membandingkan pada faktor apa yang paling mempengaruhi kadar hemoglobin tersebut.