

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi banyaknya calon pendonor wanita yang tertolak karena kadar hemoglobin rendah di UDD PMI Kota Malang, dapat disimpulkan beberapa hal berikut::

1. Karakteristik Responden: Mayoritas responden adalah wanita muda berusia 17-25 tahun (85%) dan sebagian besar adalah mahasiswa (85%). Kelompok usia muda dan mahasiswa ini memiliki kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang cenderung tidak teratur.
2. Pola Makan: Sebagian besar responden makan dua kali sehari (75%) dalam 1 porsi per makan (100%) dan mengaku jadwal makan teratur (75%). Sebagian besar responden mengonsumsi makanan kaya protein setiap hari (70%) namun hanya sedikit yang rutin mengonsumsi suplemen (55%).
3. Suplemen: Sebagian responden mengonsumsi suplemen (50%) dan sebagian sisanya (50%) tidak mengonsumsi suplemen
4. Aktivitas Fisik: Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang (85%) tetapi durasi aktivitas fisik yang dilakukan seringkali kurang dari yang disarankan (45% hanya melakukan aktivitas fisik selama 30-60 menit).
5. Kebiasaan Hidup Tidak Sehat: Tidak ada responden yang melaporkan kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, atau obat-obatan terlarang,

yang menunjukkan gaya hidup yang relatif sehat.

6. Penyakit Kronis: Sebanyak 15% responden memiliki riwayat penyakit kronis, dengan anemia sebagai penyakit yang paling umum (15%). Manajemen penyakit kronis kurang memadai, hanya 10% dari yang memiliki penyakit kronis mendapatkan pengobatan yang tepat dan teratur.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rendah pada calon pendonor wanita di UDD PMI Kota Malang dipengaruhi oleh faktor usia, frekuensi makan, menu makan, aktivitas fisik, dan manajemen penyakit kronis.

## **1.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan kadar hemoglobin calon pendonor wanita di UDD PMI Kota Malang adalah:

1. Pendidikan dan Penyuluhan: Meningkatkan pendidikan dan penyuluhan mengenai pentingnya pola makan yang teratur dan seimbang, terutama konsumsi makanan kaya zat besi. Memberikan informasi tentang pentingnya suplemen zat besi dan bagaimana cara konsumsinya yang tepat.
2. Pengaturan Pola Makan: Menyusun jadwal makan yang lebih teratur dan memastikan konsumsi makanan yang bervariasi serta kaya akan zat besi. Menyediakan program makan sehat yang terjangkau bagi mahasiswa dan kelompok usia muda.
3. Promosi Aktivitas Fisik: Mendorong responden untuk meningkatkan durasi dan intensitas aktivitas fisik mereka sesuai dengan rekomendasi

kesehatan. Menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses dan program kebugaran yang menarik bagi kalangan mahasiswa.

4. Manajemen Penyakit Kronis: Memperbaiki sistem deteksi dini dan manajemen penyakit kronis, khususnya anemia, di kalangan calon pendonor wanita. Menyediakan akses yang lebih baik untuk pengobatan dan konsultasi kesehatan bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit kronis.
5. Penelitian Lanjutan: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola menstruasi, riwayat penyakit, dan faktor genetik. Menyelidiki lebih dalam pengaruh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya terhadap pola makan dan gaya hidup responden.

Dengan mengambil langkah-langkah ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin dan risiko anemia pada wanita serta memberikan dasar yang lebih kokoh untuk pengembangan intervensi dan kebijakan yang sesuai.