

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Individu yang mempunyai jam istirahat 5 jam atau lebih akan mempunyai kadar hemoglobin yang normal daripada individu yang mempunyai jam istirahat kurang dari 5 jam.
- 2) Pada individu dengan kadar hemoglobin $<12,5$ g/dl disebabkan karena jam tidur < 5 jam.
- 3) Penelitian ini menunjukkan bahwa jam tidur mempengaruhi kadar hemoglobin dan jam tidur bukan merupakan satu satunya factor yang mempengaruhi kadar hemoglobin (pembahasan).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk dapat memastikan faktor – faktor dari penyebab seseorang mempunyai kuantitas tidur yang kurang sehingga dapat berpengaruh pada kadar hemoglobin yang rendah ($<12,5$ g/dl).

5.2.1 Bagi Calon Pendoron

disarankan untuk menjaga kuantitas tidurnya minimal 5 jam agar memiliki kadar hb yang normal.