

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada pengonsumsi minuman beralkohol di RW 005, Kelurahan Sikumana sebanyak 40 responden, dapat disimpulkan bahwa hasil pemeriksaan kadar hb yang menunjukkan bahwa :

1. Kadar hemoglobin normal terdapat pada responden sebanyak 60%, sedangkan sisanya 25% memiliki kadar hemoglobin rendah dan 15% memiliki kadar hemoglobin tinggi. Berdasarkan karakteristik responden yaitu :
 - a. Responden yang mengonsumsi alkohol aktif dengan karakteristik usia 19-24 tahun sebanyak (77.5%).
 - b. Responden yang mengonsumsi alkohol aktif dengan karakteristik pekerjaan, ditemukan paling banyak pada kelompok mahasiswa (52.5%)
 - c. Responden yang mengonsumsi alkohol aktif dengan karakteristik pendidikan terakhir paling banyak pada kelompok SMA, sebanyak (75%)
2. Berdasarkan frekuensi dan pola konsumsi alkohol, dapat disimpulkan sebagai berikut :
 - a. Responden telah mengonsumsi alkohol selama 1–10 tahun, yaitu sebanyak (77,5%).
 - b. Responden mengonsumsi alkohol lebih dari 3 gelas/sloki, yaitu sebanyak (75%).

- c. Responden mengonsumsi alkohol 2–3 kali per minggu, yaitu sebanyak (67,5%).
- d. Responden merokok kurang dari 5 batang per hari, yaitu sebanyak (57,5%).

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat membatasi konsumsi alkohol, terutama dalam jumlah berlebihan dan jangka panjang, karena dapat memengaruhi kadar hemoglobin serta kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, responden juga diharapkan mengurangi kebiasaan merokok dan menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi yang kaya zat besi, vitamin B12, dan asam folat.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat lebih memahami dampak negatif konsumsi alkohol dan merokok terhadap kesehatan, terutama pada sistem peredaran darah dan kadar hemoglobin. Selain itu, dukungan lingkungan sosial yang positif juga diperlukan untuk membantu mengurangi kebiasaan konsumsi alkohol secara berlebihan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan promosi kesehatan terkait bahaya konsumsi alkohol dan merokok terhadap kesehatan hematologi. Selain itu, pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin perlu dilakukan pada individu dengan riwayat konsumsi alkohol jangka panjang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memperluas variabel penelitian dengan melibatkan parameter hematologi lain, status gizi, fungsi hati, serta kelompok kontrol,

sehingga hasil lebih komprehensif dan dapat digunakan sebagai dasar intervensi kesehatan.