

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 remaja pengonsumsi minuman beralkohol di Desa Nogojatisari Kecamatan Sambeng Lamongan diperoleh hasil kadar hemoglobin darah kurang dari normal sebanyak 21 remaja (70 %) dan yang normal sebanyak 9 remaja (30 %)

#### **5.2.1 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan memeriksa parameter yang lain, misal kadar faal hati dan kadar glukosa dalam darah.

##### **2. Bagi Masyarakat Luas Dan Pengonsumsi Alkohol.**

- a. Menghentikan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol yang berkepanjangan karena dapat mempengaruhi kadar hemoglobin.
- b. Biasakan hidup sehat dengan tidak mengonsumsi alkohol.