

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 15 orang pengkonsumsi kopi dan 15 orang bukan pengkonsumsi kopi di Dusun Prajin Kabupaten Sampang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan kadar hemoglobin yang sangat signifikan pada pengkonsumsi kopi dan bukan pengkonsumsi kopi di Kabupaten Sampang.
2. Diperoleh rata-rata kadar hemoglobin pada pengkonsumsi kopi adalah 11,8 g/dl, sedangkan rata-rata kadar hemoglobin pada bukan pengkonsumsi kopi adalah 15,2 g/dl.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat di berikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pengkonsumsi kopi
  - a. Sebaiknya mengurangi jumlah konsumsi kopi setiap harinya secara bertahap.
  - b. Mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti daging, bayam, tahu, udang.
  - c. Melakukan olahraga yang teratur.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menganalisa kadar hematokrit pada pengkonsumsi kopi