

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Dari pemeriksaan laboratorium diperoleh rata-rata kadar Hb pada sopir angkot Lyn T2 yaitu 14,46 gr/dl. Jumlah sopir dengan kadar Hb normal yaitu (70%). Dan jumlah kadar Hb tidak normal kadar Hb tidak normal yaitu (30%).

#### **6.2 Saran**

1. Dengan hasil kesimpulan diatas penulis menyarankan kepada para sopir untuk selalu mempertahankan kondisi kesehatan mereka yang ada sehingga dapat mengurangi angka kecelakaan dijalan raya.
2. Kepada pemilik angkutan agar selalu memberi perhatian dan motifasi yang cukup kepada para sopir mereka dengan demikian kondisi kesehatan dan mental mereka selalu siap dalam menjalankan kenderaannya.
3. Kepada Dinas Perhubungan (DLAJR) agar menyediakan posko kesehatan di tiap-tiap terminal yang mana setiap saat dapat memantau kondisi kesehatan para sopir angkutan.
4. Diusahakan memakan makanan yang sehat dan kaya akan Gizi contohnya, daging, buah-buahan, sayur-sayuran.
5. Diupayakan mengkomsumsi suplemen penambah darah, olahraga untuk tetap menjaga kesehatan dan istirahat yang cukup.