

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian ini didapatkan hasil :

1. Responden yang diteliti didominasi oleh responden dengan usia 20 tahun sebanyak 8 orang (33,3%), yang melakukan sahur secara penuh sebanyak 10 orang (41,7%), sebanyak 24 orang dalam keadaan sehat (100,0%), dan sebanyak 15 orang tidak konsumsi rokok (62,5%) dan sebanyak 20 orang melakukan aktivitas fisik ringan (83,4%).
2. Kategori Profil hematologi selama puasa ramadan didominasi pada kategori normal yaitu: sebanyak 20 orang dengan jumlah eritrosit normal (83,5%), sebanyak 22 orang dengan kadar hemoglobin normal (91,7%), sebanyak 21 orang dengan kadar hematokrit normal (87,5%), sebanyak 24 orang dengan jumlah trombosit normal (100,0%), sebanyak 20 orang dengan leukosit normal (83,3%), sebanyak 23 orang dengan limfosit normal (95,8%), sebanyak 21 orang dengan granulosit normal (87,5%) dan sebanyak 23 orang dengan mix sel normal (96,8%).
3. Distribusi frekuensi (Rerata  $\pm$ SD) selama dan setelah puasa ramadan menunjukkan dari jumlah eritrosit tidak menunjukkan perubahan yaitu dari  $5,09 \pm 0,66$  SD menjadi  $5,09 \pm 0,44$  SD. Sedangkan nilai rerata mengalami kenaikan pada pemeriksaan hemoglobin (selama puasa ramadan  $14,92 \pm 1,13$  SD dan setelah puasa ramadan  $14,60 \pm 1,29$  SD), hematokrit (selama ramadan  $44,31 \pm 3,27$  SD dan setelah Ramadan  $42,81 \pm 3,36$  SD), trombosit (selama ramadan  $280,29 \pm 57,90$  SD dan setelah ramadan  $277,54 \pm 47,51$  SD), dan granulosit (selama ramadan  $4,39 \pm 1,40$  SD dan setelah ramadan  $4,10 \pm 1,43$  SD). Dan didapatkan rerata pemeriksaan yang mengalami penurunan yakni pada pemeriksaan jumlah leukosit (selama puasa ramadan  $7,05 \pm 1,76$  SD dan setelah Ramadan  $7,06 \pm 1,79$  SD), limfosit (Selama ramadan  $2,25 \pm 0,58$ SD dan setelah ramadan  $2,36 \pm 0,57$  SD), dan mix sel (selama Ramadan  $0,40 \pm 0,11$  SD dan setelah Ramadan  $0,59 \pm 0,17$  SD).

4. Adanya perbedaan signifikan selama dan setelah pada kadar hemoglobin dengan  $P\text{-value} = 0,026$ , kadar hematokrit dengan  $P\text{-value} = 0,000$ , dan jumlah mix sel dengan  $P\text{-value} = 0,000$ . Sedangkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada pemeriksaan eritrosit dengan  $P\text{-value} = 0,094$ , trombosit dengan  $P\text{-value} = 0,793$ , leukosit dengan  $P\text{-value} = 0,977$ , limfosit dengan  $P\text{-value} = 0,277$ , granulosit dengan  $P\text{-value} = 0,296$ .

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan direkomendasikan untuk:

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data referensi agar dilakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan kriteria sampel yang lebih teliti.
2. Dari hasil penelitian ini, untuk masyarakat yang sudah mengetahui maupun belum memahami tentang pentingnya puasa ramadan diharapkan untuk melakukan puasa ramadan karena terdapat manfaat spiritual dan kesehatan bagi tubuh.