

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Terdapat hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan nilai hematokrit pada Mahasiswi Universitas Setia Budi Surakarta dan dapat dikatakan kebiasaan makan pagi yang tidak baik merupakan faktor resiko untuk terjadinya penurunan nilai hematokrit, yakni mahasiswi yang memiliki kebiasaan makan pagi yang tidak baik mempunyai resiko penurunan nilai hematokrit 24 kali lebih besar dibandingkan mahasiswi yang memiliki kebiasaan makan pagi yang baik.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Masyarakat ( Mahasiswa, Dosen, Masyarakat )

Diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan makan pagi dan lebih memperhatikan asupan gizi sehari-hari dan mengkonsumsi tablet penambah darah bila diperlukan. Diadakan penyuluhan kesehatan untuk mahasiswa terutama tentang pentingnya kebiasaan makan pagi.

2. Bagi Universitas

Menambah referensi dan perbendaharaan skripsi penelitian di bidang Hematologi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dilengkapi dengan memperhitungkan/meneliti kualitas makanan/gizi responden serta pemeriksaan penunjang anemia lebih lengkap pada remaja, dengan memperkecil faktor yang mempengaruhi dan memperluas populasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alberthina, S. 2011. "Tutor Hematologi - Slideshare", (Online), (<http://www.slideshare.net/andreei/tutor-hematologi> , diakses 21 Agustus 2014).
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arijanto, A., Apriyantini,V., Wijoyo, M, Namolia., Anita, Angelia, P., Wijayanti, I. 2008. "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar yang Dicapai dalam Bidang IPA,IPS,Olahraga,Total Nilai dan Daya Ingat pada Siswa Kelas VI SDN Pranti Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo". Surabaya: Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Bakta, I. M. 2007. *Hematologi klinik Ringkas*. EGC Penerbit Buku Kedokteran: Jakarta
- Direktorat Gizi Masyarakat. 2000. "Gizi bagi Pertumbuhan dan Perkembangan Reproduksi Remaja". ([www.ceria.bkkbn.go.id](http://www.ceria.bkkbn.go.id)). diakses 11 Maret 2014.
- Fitriani, K. 2014. "Hubungan Asupan Makanan dengan Kejadian Anemia dan Nilai Praktik pada Siswi kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo". *E-journal boga*,Vol.03,No.1, Edisi yudisium periode Februari tahun 2014, (<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/6457>, diakses 20 Maret 2014).
- Gandasoebrata, R. 2008. *Penuntun Laboratorium Klinik*. Dian Rakyat: Jakarta.
- Guyton dan Hall. 2007. *Fisiologi Kedokteran Edisi II*. EGC: Jakarta.
- Hapzah., Yulita, R. 2012. "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar". *Media Gizi Pangan*, (Online),Vol.XIII,Edisi1, (<http://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2012/07/hubungan-tingkat-pengetahuan-dan-status-gizi-terhadap-kejadian-anemia-remaja-putri.pdf> , diakses 04 Maret 2014).
- Husaini, M. A. 1997. "Untuk Mendeteksi Anemia : Apakah Sama Hasil Test Hemoglobin dengan Hasil Test Hematokrit ? ". *Buletin Penelitian Kesehatan*, 25(1) : 9-18.
- Ikhmawati, Y., Sarbini, D., P. Susy, D. 2013. "Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama SMA MTA Surakarta". Surakarta:Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Ismiyati, 2010. Perbedaan Nilai Hematokrit Mikro Menggunakan Darah Vena Dan Darah Kapiler. UNIMUS, Semarang. (<http://digilib.unimus.ac.id> diakses tanggal 16 September 2011).
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kosasih, dkk .2008. *Tafsiran Hasil Pemeriksaan Laboratorium Klinik*. Karisma Publishing Group: Tangerang.
- Laksananno, S.G. 2009. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMU Muhammadiyah kotaTegal. FIK\_UI. Jakarta.(<http://152.118.80.2/opac/themes/green/detail.jsp?id=124839&loka si=lokal> diakses pada 17 September 2011).
- Maxwell, M.W. 1974. *Clinical Hematology*. Sevent Edition Tokyo: Igaki Shoin Ltd.
- Moehji, S. 2003. *Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Papas Sinar Siranti.
- Muwakhidah. 2009. “Efek Suplementasi Fe, Asam Folat dan Vitamin B12 terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Pekerja Wanita (Di Kabupaten Sukoharjo)”. Tesis, Semarang ; Program Pasca Sarjana, UNDIP Semarang.
- Nursari, D. 2010. “Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009”. Skripsi, Jakarta ; Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rasmaliah. 2004. Anemia Kurang Besi Dalam Hubungannya Dengan Infeksi Cacing Pada Ibu Hamil. Sumatera: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara : 1-9.( <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3676/1/fkm-rasmaliah8.pdf> diakses tanggal 3 Desember 2011).
- Rinjani, M. A. 2013. “Hubungan Antara Asupan Energi Sarapan Pagi dengan Kebugaran Jasmani Siswi Kelas VII di SMP Negeri 26 Semarang Tahun Ajaran 2011/2012”. Skripsi. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jemderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidil Nasional.
- Tahono, B. Rina A. Sidharta, MID Pramudianti. 2012. *Buku Ajar Flebotomi*. Surakarta: UNS Press: 51-52
- Tandirerung, E. V., Mayulu, N., Kawengian,S. E. S. 2013. “Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Murid SD Negeri 3 Manado”. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Vol.1, No.1,

(<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/1162/938>  
diakses pada 04 Maret 2014).

Widiastuti, H. 2013. “Upaya Meningkatkan Konsentrasi Anak Melalui Variasi Menu Sarapan Pagi pada Kelompok B TK Tunas Rimba II Semarang Tahun Ajaran 2012/2013”. Skripsi . Semarang : Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Semarang.

Widmann, F. K. 1989. *Tinjauan Klinis Atas Hasil Pemeriksaan Laboratorium*. Jakarta.

Wirawan, R. dkk. 1996. *Pemeriksaan Laboratorium Hematologi Sederhana*. FKUI: Jakarta.

Lampiran 1

**Kuisoneer Penyaring**

**Nama** :  
**Umur** :  
**Alamat** :  
**Jenis Kelamin** :

**Berilah tanda √ pada jawaban yang dianggap benar!**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
<b>1</b>	Apakah Anda sedang menstruasi (wanita)?		
<b>2</b>	Apakah Anda mengkonsumsi suplemen penambah darah?		
<b>3</b>	Apakah Anda sedang menderita diare?		
<b>4</b>	Apakah Anda sedang menderita gastritis/ maag kronis?		
<b>5</b>	Apakah Anda menderita hemoroid/ambeien kronis?		
<b>6</b>	Apakah Anda mengalami perdarahan akut dalam 3 bulan terakhir ini yaitu kehilangan darah karena kecelakaan atau trauma?		
<b>7</b>	Apakah Anda sedang didiagnosa terinfeksi cacing?		

Lampiran 2

**Kuisoneer Makan Pagi**

Nama :  
Umur :  
Alamat :  
Jenis Kelamin :

**Berilah tanda  $\surd$  pada jawaban yang dianggap benar!**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda mempunyai kebiasaan <b>makan pagi*</b> lebih dari 3x dalam seminggu?		

**Keterangan :**

**\*makan pagi** : dapat berupa nasi dan lauk pauk, roti / sereal, telur, susu dan produk olahan susu, minuman bernutrisi.

2. Apakah Anda makan rutin 3x dalam sehari?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Bila tidak, apa yang menjadi alasan Anda tidak mempunyai kebiasaan makan pagi?  
(Pilih salah satu yang menurut Anda paling benar)
  - a. tidak adanya nafsu makan
  - b. tidak terbiasa makan pagi
  - c. tidak mempunyai waktu yang cukup untuk melakukannya
  - d. disebabkan oleh hidangan yang kurang menarik
  - e. lainnya : ....
4. Makanan atau minuman apa yang sering menjadi makan pagi Anda?  
Jawab: ....

Lampiran 3

**Data Hasil Penelitian**

no	Hasil Vol %	keterangan	kebiasaan		Rutin		alasan	menu
			baik	tidak	ya	tidak		
1	41	N	√		√		-	Nasi,lauk
2	37	N	√		√		-	Nasi,lauk
3	32	A	√		√		-	Nasi
4	41	N	√		√		-	Nasi
5	39	N	√			√	Tidak cukup waktu	Nasi
6	36	A		√		√	Tidak nafsu makan	Nasi
7	40	N	√		√		-	Susu
8	43	N	√			√	-	Roti
9	43	N	√		√		-	Roti,susu
10	39	N	√		√		-	Nasi
11	43	N	√			√	tidak cukup waktu	Nasi
12	38	N	√			√	-	Nasi
13	38	N	√			√	-	Roti,sereal
14	40	N	√		√		-	Sereal,roti,susu
15	41	N	√		√		-	Nasi
16	37	N	√		√		-	Roti,sereal
17	39	N	√		√		-	Nasi
18	41	N	√			√	-	Nasi
19	37	N	√		√		-	Nasi,lauk
20	38	N	√		√		-	Nasi,sayur,lauk
21	36	A		√		√	Tidak cukup waktu	Snack
22	37	N	√			√	-	Nasi,lauk
23	38	N		√		√	Tidak cukup waktu	Nasi,sayur,lauk
24	39	N		√		√	Tidak nafsu makan	Air putih
25	38	N	√		√		-	Nasi,sayur,lauk
26	35	A		√		√	Tidak cukup waktu	Nasi
27	34	A		√		√	Tidak cukup waktu	Nasi,lauk,susu
28	35	A		√		√	Tidak cukup waktu	-
29	42	N	√		√		-	Susu
30	37	N	√		√		-	Susu,sereal
31	36	A		√		√	Tidak cukup waktu	Nasi
32	41	N	√		√		-	Susu,sereal
33	35	A		√		√	Tidak cukup waktu	Susu
34	38	N	√		√		-	Susu
35	42	N	√		√		-	Nasi,lauk
36	41	N	√		√		-	Nasi,lauk,sayur
37	36	A		√		√	Tidak cukup waktu	Air putih
38	42	N	√		√		-	Nasi,lauk,sayur
39	36	A		√		√	Tidak nafsu makan	Nasi
40	43	N	√		√		-	Nasi ,lauk pauk
41	36	A		√		√	Tidak terbiasa	-

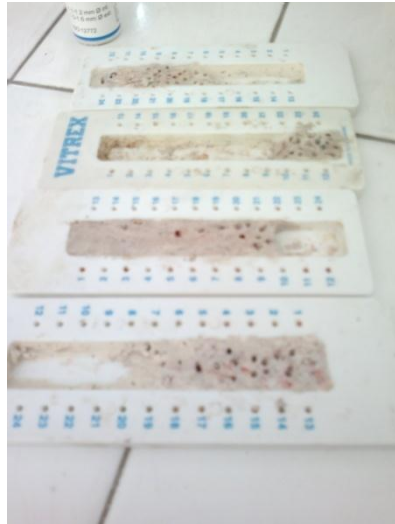


## Lampiran 4

### Gambar penelitian



1. Pipet kapiler tanpa antikoagulan



2. Dempul



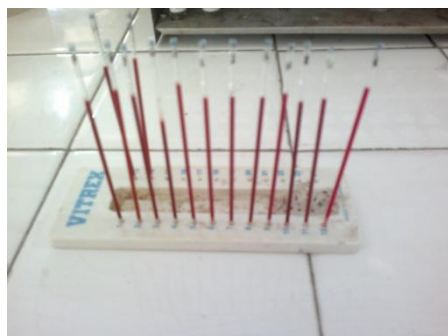
3. Skala hematokrit



4. Pengambilan Sampel



5. Hasil sampel



6. Hasil pemipetan

## Uji Chi-Square

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kebmakan * hematokrit	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%

## kebmakan \* hematokrit Crosstabulation

			hematokrit		Total	
			Htkurang	htnormal		
kebmakan	tdkbaik	Count	10	2	12	
		Expected Count	3.2	8.8	12.0	
	baik	Count	1	28	29	
		Expected Count	7.8	21.2	29.0	
Total			Count	11	30	41
			Expected Count	11.0	30.0	41.0

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	27.592 <sup>a</sup>	1	.000	.000	.000
Continuity Correction <sup>b</sup>	23.673	1	.000		
Likelihood Ratio	28.174	1	.000		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	26.919	1	.000		
N of Valid Cases	41				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,22.

b. Computed only for a 2x2 table