KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA PRODI DIII KEBIDANAN AMBON POLTEKKES KEMENKES MALUKU

Kemenkes
Poltekkes Maluku

Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Program Studi Teknologi Laboratorium Medis
Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Disusun Oleh:

WA LETI MASRI
NIM : PO7172323089

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
2026

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBIASAAN SARAPAN MAHASISWA PRODI DIII KEBIDANAN AMBON POLTEKKES KEMENKES MALUKU

Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Kesehatan
Pada Program Studi Teknologi Laboratorium Medis
Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Disusun Oleh:

WA LETI MASRI
NIM : PO7172323089

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
2O26

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini Oleh Wa Leti Masri : P07172323089, dengan Judul "Gambaran Kadar Hemoglobin Dan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku" telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal 10 Juli 2026.

Dewan Penguji

Penguji Ketua

Ns. Jacomina A. Salakory, S.Kep., M.Kes
NIP. 197108241995032001

Penguji Anggota I

Farha Assagaf, S.KM., M.Kes
NIP. 198102192005012001

Penguji Anggota II

Nilfar Ruaida, S.KM., M.PH
NIP. 197406061997032001

Mengesahkan :
Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Maluku

Dr. Betty A. Sahertian, S.Pd., M.Kes
NIP. 197108121994032001

Mengetahui :
Ketua Program Studi
Teknologi Laboratorium Medis

Mintje M. Nendissa, S.Pd., M.Kes
NIP. 196605261989112001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Kebiasaan Sarapan Dan Tidak Sarapan Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku.

Ucapan terima kasih dengan tulus penuh rasa hormat penulis sampaikan kepada Ibu Nilfar Ruaida ,S.KM., M.PH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis. Dengan segala kerendahan hati, melalui kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargan kepada :

1. Dr Betty Anthoineta Sahertian, S.Pd., M. Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku Program Studi Teknologi Laboratiruium Medis.
2. Mintje M Nendissa, S.Pd., M. Kes selaku Ketua Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah memberikan motivasi, masukan,dan arahan selama penulis mengikuti perkuliahan.
3. Najmah Hehanussa, S.Pd selaku wali kelas yang telah memberikan arahan dan motivasi selama penulis mengikuti Pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku Program Studi Teknologi Laboraturium Medis.
4. Ns. Jacomina Anthonete Salakori S.Kep., M.Kes, selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan memberikan masukan kepada penulis.

5. Farha Assagaf, S.KM., M.Kes, selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu dan membimbing dan memberikan masukan kepada penulis.
6. Yang teristimewa kedua orang tua penulis yaitu Papa tercinta La Nggolo, terimakasih sudah menjadi papa terbaik bagi penulis. Kepada wanita hebat Almh Mama Nafsiah, terima kasih yang teramat besar karna Mama selalu menjadi panutan bagi penulis meski mama tak sempat menemani perjalanan penulis secara langsung, tapi mama adalah alasan penulis untuk tetap bertahan dan semangat sampai berada di tahap ini. Dan untuk cinta kasih Kaka serta Adik kandung penulis terimakasih sudah menjadi kaka dan adik terbaik yang selalu mendukung serta mendoakan penulis demi kelancaran finansial studi penulis.
7. Untuk Sahabat-sahabat Endang, Omi, Ain, Jana, Rini, Yani, Ikhsal, Revi yang saling memberikan dukungnan kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Ambon, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL....i
HALAMAN PENGESAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
ABSTRAK ix
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. TujuanPenelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Landasan Teori 6
1. Remaja 6
2. Sarapan 7
3. Hemoglobin 10
4. Anemia 20
5. Hubungan Sarapan dengan kadar Hemoglobin 22
6. Cara Kerja Pemeriksaan Hemoglobin 24
B. Kerangka Konsep 26
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Jenis Penelitian 27
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian 27
C. Populasi Dan Sampel Penelitian 27
D. Variabel Dan Definisi Operasional 30
E. Cara Pengumpulan Data 30
F. Instrumen Penelitan 31
G. Prosedur Kerja 32
H. Cara Pengolahan dan Analisis Data 34
I. Penyajian Data 35
J. Etika Penelitian 35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 36
A. Hasil Penelitian 36
B. Pembahasan 39
BAB V PENUTUP 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 42
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 2.1 Nilai Normal Kadar Hemoglobin 17
Tabel 3.1 Variabel Dan Definisi Operasional 30
Tabel 4.1 Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekes Kemenkes Maluku 37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Berdasarkan Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku 38

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang

1. (= Buka Kurung
2.) = Tutup Kurung
3. % = Persen
4. / = Garis Miring
5. & = Dan

Arti Singkatan

1. WHO = World Health Organization
2. POCT = Poin Of Care Test
3. APD = Alat Pelindung Diri
4. RSKD = Rumah Sakit Khusus Daerah
5. LED = Laju Endap Darah
6. Fe = Besi
7. Hb = Hemoglobin
8. O2 = Oksigen
9. SDM = Sumber daya manusia
10. CO2 = Karbon dioksida
11. NO = Nitrit oxside
12. CO = Karbon monoksida

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 3. Lembaran Konsultasi
Lampiran 4*. Informed consent*
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
Lampiran 6. Lembaran Persetujuan Waktu seminar Usulan Penelitian
Lampiran 7. Lembaran Konsultasi Perbaikan I
Lampiran 8. Lembaran Konsultasi Perbaikan II
Lampiran 9. Lembaran Konsultasi Perbaikan III
Lampiran 10. Surat Pengambilan Sampel
Lampiran 11. Surat Penelitian
Lampiran 12. Surat Izin Pemeriksaan
Lampiran 13. Hasil Penelitian
Lampiran 14. Lembaran Konsutasi KTI
Lampiran 15. Lembaran Persetujuan Seminar Hasil KTI
Lampiran 16. Lembaran Konsultasi Perbaikan KTI Penguji I
Lampiran 17. Lembaran Konsultasi Perbaikan KTI Penguji II
Lampiran 18. Lembaran Perbaikan KTI Pembimbing
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

ABSTRAK

Polteknik Kesehatan Kemenkes Maluku

Jurusan Teknologi Laboratorium Medis

Ambon, Juli 2026

Wa Leti Masri[1], Nilfar Ruaida[2]

X + 69 Halaman + 4 Tabel + 14 Lampiran

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA KEBIASAAN SARAPAN DAN TIDAK SARAPAN MAHASISWA PRODI DIII KEBIDANAN AMBON POLTEKKES KEMENKES MALUKU.

Latar Belakang. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang dilakukan pagi hari sebelum melakukan aktivitas, Melewatkan sarapan dapat mengakibatkan kurangnya energi pada remaja, karena perut yang kosong membuat mereka sulit fokus saat belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademis mereka dengan maksimal Ketika jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah mengalami penurunan, maka kondisi tersebut dinamakan anemia.

Tujuan. Untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada kebiasaan sarapan dan tidak sarapan Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku.

Metode. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dalam pemeriksaan metode *Automatic* menggunakan alat *Hematology Analyzer*. Jumlah populasi 120 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dengan jumlah 14 sampel.

Hasil. Berdasarkan hasil dari total 14 responden mahasiswi yang diperiksa 7 responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan, kategori kadar hemoglobin rendah sebanyak 5 mahasiswi (71,4%) dan hanya 2 mahasiswi (28,6%) yang memiliki kadar hemoglobin normal. Sementara itu, dari 7 responden yang memiliki kebiasaan rutin sarapan, terdapat 3 mahasiswi (42,9%) dengan kadar hemoglobin normal dan sebanyak 4 mahasiswi (57,1%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah.

Kesimpulan. Hasil penelitian mengenai gambaran kadar hemoglobin pada mahasiswa dengan kebiasaan sarapan dan tidak sarapan di Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Maluku, dari 14 responden didapatkan 5 responden memiliki kadar hemoglobin normal sedangkan 9 responden lainya memiliki kadar hemoglobin yang rendah.

Daftar Pustaka : 50 (2019 - 2024)

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin, Kebiasan Sarapan, Kebiasaan Tidak Sarapan, Mahasiswa

---

[1] Mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Maluku

[2] Dosen Poltekkes Kemenkes Maluku

ABSTRACT

Maluku Ministry of Health Polytechnic

Department of Medical Laboratory Technology

Ambon, July 2026

Wa Leti Masri[1], Nilfar Ruaida[2]

X + 69 Pages + 4 Tables + 14 Appendices

Overview of Hemoglobin Levels in Students of the DIII Midwifery Program at Ambon Health Polytechni, Maluku, With and Without Breakfast.

***Background**. Breakfast is an activity done in the morning before engaging in daily activities. Skipping breakfast can lead to a lack of energy in teenagers, as an empty stomach makes it difficult for them to focus while studying, which can ultimately affect their academic performance. When the number of red blood cells or the amount of hemoglobin in the blood decreases, this condition is called anemia.*
***Objective**. To understand the hemoglobin levels in relation to the habits of having or skipping breakfast among students of the DIII Midwifery Program at Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku.*
***Method.** The research used is quantitative descriptive research using the Automatic method with a Hematology Analyzer. The population consisted of 120 people, and the sampling technique used was total sampling, with a total of 14 samples.*
***Results**. Based on the results from a total of 14 female student respondents examined, 7 respondents who had the habit of skipping breakfast included 5 students (71.4%) with low hemoglobin levels and only 2 students (28.6%) who had normal hemoglobin levels. Meanwhile, of the 7 respondents who had the habit of regularly eating breakfast, there were 3 students (42.9%) with normal hemoglobin levels and 4 students (57.1%) with low hemoglobin levels.*
***Conclusion**. The study results regarding hemoglobin levels in college students with habits of eating or skipping breakfast in the Midwifery Study Program at Poltekkes Kemenkes Maluku, from 14 respondents, showed that 5 respondents had normal hemoglobin levels, while 9 other respondents had low hemoglobin levels.*

***References** : 50 (2019 - 2024)*
***Keywords** : Hemoglobin Levels, Breakfast Habits, Skipping Breakfast Habits, Students*

---

[1] *Students of the Medical Laboratory Technology Department at Maluku Health Polytechnic*
[2] *Lecturer at the Poltekkes Kemenkes Maluku*