

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEBIASAAN
SARAPAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI
LABORATORIUM MEDIS POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR**



Oleh:
FA'IS MUNANDAR
NIM. P07134120102

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PRODI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEBIASAAN
SARAPAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI
LABORATORIUM MEDIS POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III
Jurusan Teknologi Laboratorium Medis**

**Oleh:
FA'IS MUNANDAR
NIM. P07134120102**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PRODI TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEBIASAAN
SARAPAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI
LABORATORIUM MEDIS POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR

Oleh:
FA'IS MUNANDAR
NIM. P07134120102

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



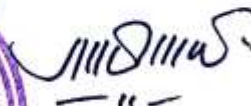
Dr. drg. I.G.A. Ayu Dharmawati, M. Biomed
NIP. 196912172002122001

Pembimbing Pendamping:



Drs. I Gede Sudarmanto, B.Sc., M.Kes
NIP. 196005061983021001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR






Cokorda Dewi Widhya Hana Sundari, S.KM., M.Si
NIP. 196906211992032004

**KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL
GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEBIASAAN
SARAPAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI
LABORATORIUM MEDIS POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR**

**Oleh:
FA'IS MUNANDAR
NIM. P07134120102**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI: KAMIS
TANGGAL: 8 JUNI 2023**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1. apt. Gst. Ayu Md. Ratih K.R.D.,
S.Farm., M.Farm | (Ketua Penguji) |  |
| 2. Dr. drg. I.G.A. Ayu Dharmawati,
M. Biomed | (Pembahas Penguji) |  |
| 3. I Nyoman Purna, S.Pd, M.Si | (Anggota Penguji) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLITEKKES KEMENKES DENPASAR





Cokorda Dewi Widhya Hana Sundari, S.KM., M.Si
NIP. 196906211992032004

LEMBAR PERSEMBAHAN

Sembah sujud dan syukur aku panjatkan kehadiran Allah Swt. Yang Maha Esa. Cinta dan kasih sayang-Mu telah memberiku kekuatan dan membekaliku dengan ilmu. Segala puji bagi-Mu atas segala kemudahan yang Engkau berikan pada hamba-Mu ini sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Sholawat dan salam tidak lupa selalu tercurahkan kepada kekasih-Mu Rasulullah Muhammad saw.

Karya Tulis Ilmiah ini aku persembahkan untuk orang tercinta Ibu dan Ayah serta keluarga yang senantiasa selalu mendoakan, menasehati, dan mendukung tanpa kenal lelah, serta semua bentuk pengorbanannya yang tidak bisa aku sebutkan dan tidak akan pernah terbalaskan.

Terima kasih Ibu, terima kasih Ayah, terima kasih keluarga. Selebar kertas persembahan ini tidak mungkin mampu membalas semua pengorbananmu, tetapi aku berharap dapat melukis senyum kebahagiaan untukmu.

Terima kasih juga aku ucapkan kepada pembimbing utama dan pembimbing pendamping Karya Tulis Ilmiah ini yang selalu bersabar dalam membimbing hingga Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan dengan baik.

Terima kasih aku ucapkan kepada Bapak/Ibu dosen Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah mengajarkan ilmunya dengan baik.

Tidak lupa juga rasa terima kasih aku ucapkan untuk seluruh temanku yang telah mendukung dan membantu selama menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Denpasar.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fa'is Munandar
NIM : P07134120102
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Teknologi Laboratorium Medis
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Dsn. Langsungan, Kel. Sukamakmur, Kec. Ajung, Kab.
Jember

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul *Gambaran Kadar Hemoglobin Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar* adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan



Fa'is Munandar
NIM. P07134120102

RIWAYAT PENULIS



Penulis bernama Fa'is Munandar, dilahirkan di Jember pada tanggal 4 Februari 2002. Penulis berasal dari Dusun Langsung, Desa Sukamakmur, Kecamatan Ajung, Kabupaten Jember. Penulis merupakan anak kedua dari 3 bersaudara yang dilahirkan dari pasangan suami istri bernama Lissolihin dan Sofiyati. Pada tahun 2007, penulis bersekolah di TK At Taqwa dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2008, setelah itu di tahun 2008 penulis melanjutkan sekolah di SD Negeri Jenggawah 06 dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2014, setelah itu di tahun 2014 penulis melanjutkan sekolah di SMP Negeri 2 Ajung dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2017, setelah itu di tahun 2017 penulis melanjutkan sekolah di SMK Analis Kesehatan Jember dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2020. Kemudian di tahun 2020, penulis melanjutkan pendidikan Diploma Tiga Jurusan Teknologi Laboratorium Medis dan diterima sebagai mahasiswa di Politeknik Kesehatan Denpasar.

**DESCRIPTION OF HEMOGLOBIN LEVELS WITH BREAKFAST
HABITS IN STUDENTS DEPARTMENT OF MEDICAL
LABORATORY TECHNOLOGY IN HEALTH
POLYTECHNIC DENPASAR**

ABSTRACT

Irregular breakfast habits among students are caused by feeling not hungry, lack of time for breakfast, and unavailability of breakfast. This will cause problems, including affecting problem-solving skills, affecting short-term memory, reasoning abilities, reducing concentration, and decreasing work productivity. Lack of food intake causes a lack of reserves of nutrients such as iron, which can cause low hemoglobin levels. The purpose of this study was to describe Hemoglobin levels with breakfast habits in Level-III students of D-III Study Program, Department of Medical Laboratory Technology, Health Polytechnic of Denpasar. This type of research is descriptive research. This research was conducted by examining Hemoglobin levels using the POCT method with the *Simple Random Sampling* method and filling out breakfast habit questionnaires for 44 students. The characteristics of the respondents were 37 female students (84,1%) and 7 male students (15,9%). The results showed that 44 students (100%) had good breakfast habits with varying Hemoglobin levels, namely normal for 28 students (63,6%), high for 13 students (29,6%), and low for 3 students (6,8%). The conclusion of this study was that 44 students (100%) had good breakfast habits with the highest Hemoglobin levels, namely normal with a total of 28 students (63,6%).

Keywords: Breakfast habits, Hemoglobin levels, Students.

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEBIASAAN
SARAPAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI
LABORATORIUM MEDIS POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR**

ABSTRAK

Kebiasaan sarapan yang tidak teratur pada mahasiswa disebabkan karena merasa tidak lapar, kurangnya waktu sarapan, dan tidak tersedianya sarapan. Hal ini akan menimbulkan permasalahan, di antaranya adalah mempengaruhi kemampuan memecahkan masalah, mempengaruhi memori jangka pendek, kemampuan penalaran, menurunkan konsentrasi, dan menurunkan produktivitas kerja. Kurangnya asupan makanan menyebabkan kurangnya cadangan zat gizi seperti zat besi, sehingga dapat menyebabkan rendahnya kadar Hemoglobin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kadar Hemoglobin dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan pemeriksaan kadar Hemoglobin metode POCT dengan metode pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling* dan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan pada 44 mahasiswa. Karakteristik responden didapatkan perempuan sebanyak 37 mahasiswa (84,1%) dan laki-laki sebanyak 7 mahasiswa (15,9%). Hasil Penelitian menunjukkan 44 mahasiswa (100%) memiliki kebiasaan sarapan baik dengan kadar Hemoglobin yang bervariasi, yaitu normal pada 28 mahasiswa (63,6%), tinggi pada 13 mahasiswa (29,6%), dan rendah pada 3 mahasiswa (6,8%). Simpulan penelitian ini dari 44 mahasiswa (100%) didapatkan kebiasaan sarapan baik dengan hasil kadar Hemoglobin terbanyak, yaitu normal dengan jumlah sebanyak 28 mahasiswa (63,6%).

Kata kunci: Kebiasaan sarapan, Kadar Hemoglobin, Mahasiswa.

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEBIASAAN SARAPAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Oleh: Fa'is Munandar

Kebiasaan sarapan yang tidak teratur pada sebagian mahasiswa disebabkan karena mahasiswa merasa tidak lapar, kurangnya waktu untuk sarapan, dan tidak tersedianya sarapan. Berbagai alasan tersebut menyebabkan mahasiswa memilih untuk membeli jajan di kantin. Pilihan makanan untuk sarapan mereka adalah makanan dalam bentuk snack dengan kandungan utama karbohidrat tanpa memperhitungkan berapa kontribusi energi yang diperoleh (Puspitasari dan Rahmani, 2018).

Kebiasaan sarapan mahasiswa yang tidak teratur akan menimbulkan berbagai permasalahan, di antaranya adalah mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memecahkan masalah, mempengaruhi memori jangka pendek, dan kemampuan penalaran menurunkan konsentrasi, serta menurunkan produktivitas kerja. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa yang melewatkan sarapan diketahui bahwa sebagian responden mengalami lapar, lemas, pusing, mengantuk, namun ada juga yang tidak menimbulkan dampak apapun bagi mahasiswa (Puspitasari dan Rahmani, 2018).

Asupan makanan yang tidak mencukupi menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya kadar Hemoglobin (Hb). Rendahnya kadar Hb disebabkan karena masukan (*intake*) makanan yang tidak memenuhi kebutuhan, sehingga menyebabkan kurangnya cadangan zat gizi besi dalam tubuh (Banowati dan Adiyaksa, 2017).

Berdasarkan penelitian Srinigrat dkk (2019) yang dilakukan pada remaja putri di Denpasar ditemukan kejadian anemia sebesar 45,9%. Proporsi kejadian anemia tersebut relatif lebih besar bila dibandingkan dengan penelitian anemia remaja putri di Kabupaten Rembang (2011) yaitu sebesar 40,5% dan penelitian anemia di Abiansemal (2009) yang menemukan kejadian anemia sebesar 34,8%.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran kadar Hb dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di area kampus Politeknik Kesehatan Denpasar pada pagi hari hingga pukul 10.00 pagi di bulan Februari hingga April 2023. Penelitian ini dilakukan dengan pemeriksaan kadar Hemoglobin metode POCT menggunakan alat *Easy Touch* GCHb dan pengisian kuesioner kebiasaan sarapan dari total populasi sebanyak 78 mahasiswa didapatkan besar sampel sebanyak 44 mahasiswa.

Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden jenis kelamin perempuan sebanyak 37 mahasiswa (84,1%) dan laki-laki sebanyak 7 mahasiswa (15,9%) dengan sebaran umur 20 tahun sebanyak 27 mahasiswa (61,3%), 21 tahun sebanyak 15 mahasiswa (34,1%), 22 tahun sebanyak 1 mahasiswa (2,3%), dan 23 tahun sebanyak 1 mahasiswa (2,3%). Hasil penelitian menunjukkan 44 mahasiswa (100%) memiliki kebiasaan sarapan baik dengan kadar Hemoglobin yang bervariasi, yaitu 28 mahasiswa (63,6%) memiliki kadar Hemoglobin normal, 13 mahasiswa (29,6%) memiliki kadar Hemoglobin tinggi, dan 3 mahasiswa (6,8%) memiliki kadar Hemoglobin rendah.

Simpulan penelitian ini dari 44 mahasiswa (100%) didapatkan kebiasaan sarapan baik dengan hasil kadar Hemoglobin terbanyak, yaitu normal dengan jumlah sebanyak 28 mahasiswa (63,6%). Berdasarkan simpulan penelitian, dapat disarankan bagi mahasiswa atau masyarakat diharapkan untuk melakukan rutinitas sarapan dengan memperhatikan kandungan zat gizi makanan dalam menu sarapan agar mendapatkan masukan energi yang cukup untuk aktivitas harian dan dapat mencegah terjadinya anemia.

Daftar bacaan: 24 bacaan (2008-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Kadar Hemoglobin Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Diploma III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menemukan banyak kesulitan namun akhirnya dapat terlewati berkat bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Cokorda Dewi Widhya Hana Sundari, S.KM., M.Si., selaku Ketua Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu I Gusti Ayu Sri Dhyanaputri, S.KM., M.PH., selaku Ketua Prodi Teknologi Laboratorium Medis Program D-III yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Teknologi Laboratorium Medis hingga pada tahap penelitian sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Denpasar.

4. Dr. drg. I.G.A. Ayu Dharmawati, M. Biomed., selaku Pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Drs. I Gede Sudarmanto, B.Sc., M.Kes., selaku Pembimbing pendamping yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Prodi Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
7. Bapak, Ibu, adik-adik dan seluruh keluarga yang telah memberi motivasi, dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman mahasiswa Prodi Teknologi Laboratorium Medis Politeknik Kesehatan Denpasar dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	vi
RIWAYAT PENULIS	vii
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK	ix
RINGKASAN PENELITIAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
DAFTAR SINGKATAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Pengertian Hemoglobin.....	8
B. Struktur Hemoglobin.....	8
C. Jenis Hemoglobin.....	10
D. Turunan Hemoglobin	10
E. Pembentukan Hemoglobin	11
F. Penghancuran Hemoglobin	12
G. Faktor Pengaruh Kadar Hemoglobin	13
H. Metode Pemeriksaan Hemoglobin <i>Point of Care Testing</i> (POCT).....	14
I. Nilai Rujukan Kadar Hemoglobin	14
J. Tanda Gejala Hemoglobin Rendah	15
K. Masalah Klinis	15
L. Pengertian Sarapan.....	15
M. Manfaat Sarapan.....	17
N. Akibat Tidak Sarapan.....	18
O. Zat Gizi Penting Bagi Tubuh	18
P. Kecukupan Gizi.....	21
Q. Daftar Bahan Makanan Penukar	22
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel Penelitian	27

C. Definisi Operasional.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Alur Penelitian	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	30
E. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Pengolahan Data dan Analisis Data	36
G. Etika Penelitian	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil	39
B. Pembahasan.....	42
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Contoh Makanan Sumber Zat Besi	21
Tabel 2 Rata-rata AKG	22
Tabel 3 Contoh Sumber Karbohidrat	23
Tabel 4 Contoh Sumber Protein Hewani	24
Tabel 5 Contoh Sumber Protein Nabati	25
Tabel 6 Definisi Operasional Variabel.....	28
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	40
Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	41
Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin	41
Tabel 11 Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin dengan Kebiasaan Sarapan	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 (a) Struktur Hemoglobin (b) Struktur Heme Mengikat Besi.....	10
Gambar 2 Proses Sintesis Hemoglobin di Dalam Eritrosit	12
Gambar 3 Bagan Kerangka Konsep.....	26
Gambar 4 Bagan Alur Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 2 Persetujuan Etik.....	52
Lampiran 3 Formulir Persetujuan Setelah Penjelasan	53
Lampiran 4 Formulir Kuesioner Kebiasaan Sarapan	55
Lampiran 5 Tabulasi Data Kadar Hemoglobin	57
Lampiran 6 Tabulasi Data Kebiasaan Sarapan	59
Lampiran 7 Tabulasi Data Kadar Hemoglobin dengan Kebiasaan Sarapan	61
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 9 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	64
Lampiran 10 Daftar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	65
Lampiran 11 Hasil Turnitin Karya Tulis Ilmiah	66

DAFTAR SINGKATAN

ALA	: Asam δ -aminolevulinat
CO	: Karbon monoksida
CO ₂	: Karbondioksida
Da	: Dalton
D-III	: Diploma tiga
DURT	: Daftar ukuran rumah tangga
Fe	: Zat besi
Fe ²⁺	: Ferro
g	: gram
g/dL	: gram per desiliter
g%	: gram persen
Hb	: Hemoglobin
HbA	: <i>Adult</i> Hemoglobin
HbA2	: minor <i>Adult</i> Hemoglobin
HbCO	: Karboksihemoglobin
HbF	: <i>Fetal</i> Hemoglobin
HbO ₂	: Oksihemoglobin
HbS	: Hemoglobin sel sabit
Hi	: Methemoglobin
ICSH	: <i>International Council for Standardization of Hematology</i>
kkal	: Kilokalori
mg	: miligram
mL	: mililiter
O ₂	: Oksigen
PPOK	: Penyakit paru obstruktif kronik
Prodi	: Program studi
RDA	: <i>Recommended Dietary Allowances</i>

SHb : Sulfhemoglobin

VCO : *Virgin Coconut Oil*

°C : Derajat Celcius

% : Persen