

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di Politeknik Kesehatan Denpasar yang berada di Jalan Sanitasi Nomor 1 Sidakarya, Denpasar. Pada lokasi penelitian ini terdapat 2 Jurusan, yaitu Jurusan Teknologi Laboratorium Medis dan Jurusan Kesehatan Lingkungan. Jurusan Teknologi Laboratorium Medis yang berada di lokasi penelitian terdapat 2 jenjang pendidikan, yaitu jenjang pendidikan Diploma Tiga dan jenjang pendidikan Diploma IV.

Berdasarkan data mahasiswa aktif Jurusan Teknologi Laboratorium Medis jenjang pendidikan Diploma Tiga semester genap tahun 2022, yaitu sebanyak 338 mahasiswa yang terdiri dari tingkat 1 sebanyak 106 mahasiswa, tingkat 2 sebanyak 100 mahasiswa, dan tingkat 3 sebanyak 132 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Tingkat-III Prodi D-III Jurusan Teknologi Laboratorium Medis yang memiliki kebiasaan sarapan dengan jumlah mahasiswa diketahui berdasarkan data survei sebanyak 78 mahasiswa.

2. Karakteristik subjek penelitian

a. Umur

Karakteristik umur responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7
Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur (tahun)	Jumlah	Persentase (%)
1	20	27	61,3
2	21	15	34,1
3	22	1	2,3
4	23	1	2,3
Total		44	100

Berdasarkan tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa umur responden dari 44 mahasiswa dengan jumlah terbanyak adalah kelompok umur 20 tahun dengan jumlah responden sebanyak 27 mahasiswa (61,3%).

b. Jenis kelamin

Karakteristik jenis kelamin responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	7	15,9
2	Perempuan	37	84,1
Total		44	100

Berdasarkan tabel 9 di atas, menunjukkan bahwa jenis kelamin responden dari 44 mahasiswa dengan jumlah terbanyak adalah jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden sebanyak 37 mahasiswa (84,1%).

3. Hasil penelitian terhadap subjek berdasarkan variabel penelitian

a. Kebiasaan sarapan

Hasil penelitian kebiasaan sarapan mahasiswa didapatkan melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh mahasiswa di lokasi penelitian. Adapun hasil penelitian kebiasaan sarapan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9
Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

No.	Kebiasaan Sarapan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	44	100
2	Kurang Baik	0	0
Total		44	100

Berdasarkan tabel 10 di atas, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan responden dari 44 mahasiswa (100%) memiliki kebiasaan sarapan baik.

b. Kadar Hemoglobin

Hasil pengukuran kadar Hb mahasiswa didapatkan melalui pemeriksaan secara langsung di lokasi penelitian dengan metode POCT menggunakan alat *Easy Touch* GCHb. Adapun hasil pengujian kadar Hb dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10
Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin

No.	Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persentase (%)
1	Rendah	3	6,8
2	Normal	28	63,6
3	Tinggi	13	29,6
Total		44	100

Berdasarkan tabel 11 di atas, menunjukkan bahwa kadar Hb mahasiswa bervariasi dengan jumlah terbanyak, yaitu normal dengan jumlah responden sebanyak 28 mahasiswa (63,6%).

c. Kadar Hemoglobin dengan kebiasaan sarapan

Hasil penelitian kadar Hemoglobin dengan kebiasaan sarapan didapatkan melalui hasil penggabungan antara hasil kuesioner kebiasaan sarapan dengan hasil pengukuran kadar Hb. Adapun hasil penelitian kadar Hb dengan kebiasaan sarapan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 11
Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin dengan Kebiasaan Sarapan

No.	Kadar Hemoglobin	Kebiasaan Sarapan	Jumlah	Persentase (%)
1	Rendah	Baik	3	6,8
2	Normal	Baik	28	63,6
3	Tinggi	Baik	13	29,6
Total			44	100

Berdasarkan tabel 12 di atas, menunjukkan bahwa kadar Hb dengan kebiasaan sarapan dari 44 mahasiswa dengan jumlah terbanyak adalah kadar Hb normal dengan kebiasaan sarapan baik dengan jumlah responden sebanyak 28 mahasiswa (63,6%).

B. Pembahasan

1. Kebiasaan sarapan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebiasaan sarapan pada 44 mahasiswa dan didapatkan hasil data kebiasaan sarapan mahasiswa dengan jumlah sebanyak 44 mahasiswa (100%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hasil penelitian kuesioner kebiasaan sarapan menunjukkan bahwa sebanyak 19 mahasiswa (43,2%) melakukan kebiasaan sarapan 3-4 kali seminggu dan 12 mahasiswa (27,3%) melakukan kebiasaan sarapan 5-6 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan penelitian Banowati dan Adiyaksa (2017) bahwa kebiasaan sarapan merupakan perilaku yang baik jika dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan.

Menurut Puspitasari dan Rahmani (2018) sarapan berkualitas mengandung nutrisi campuran dari karbohidrat, protein, dan lemak. Ada berbagai macam alasan mahasiswa saat melewatkan sarapan menurut Puspitasari dan Rahmani (2018), yaitu kurangnya waktu sarapan, tidak tersedianya makanan, dan merasa tidak lapar. Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat beberapa pernyataan

mahasiswa melalui kuesioner yang menyatakan bahwa keluhan yang dirasakan saat tidak sarapan, yaitu sebanyak 25 mahasiswa (56,8%) menyatakan keluhan lelah, lemas, lesu, dan kantuk. Hal ini menjadi masalah khususnya bagi mahasiswa yang mengalami gejala tertentu saat tidak sarapan. Sehingga mahasiswa harus mandiri dalam menyiapkan sarapan dan mengatur waktu dengan lebih efektif agar sarapan menjadi kebiasaan yang baik untuk menjaga tubuh sebagai energi tambahan selama beraktivitas.

2. Kadar Hemoglobin

Pemeriksaan kadar Hb dilakukan dengan metode POCT menggunakan alat *Easy Touch GCHb* yang dilakukan secara langsung di lokasi penelitian. Setelah dilakukan pengolahan data hasil pemeriksaan kadar Hb terhadap 44 mahasiswa menunjukkan bahwa didapatkan hasil kadar Hb yang bervariasi, yaitu didapatkan hasil kadar hb rendah sebanyak 3 mahasiswa (6,8%), hasil kadar Hb normal sebanyak 28 mahasiswa (63,6%), dan hasil kadar Hb tinggi sebanyak 13 mahasiswa (29,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi dan Mulyati (2014) berkaitan dengan kadar Hb dengan Kebiasaan sarapan, yaitu didapatkan hasil kadar Hb rendah lebih sedikit pada kelompok sarapan, yaitu 3,7%.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar Hb adalah asupan zat gizi makronutrien dan mikronutrien. Salah satu contoh zat gizi yang mempengaruhi kadar Hb, yaitu zat gizi makronutrien seperti protein. Protein diperlukan sebagai bahan awal untuk sintesis heme, khususnya asam amino glisin. Rendahnya ketersediaan glisin menyebabkan pembatasan heme. Protein juga berperan dalam penyerapan, penyimpanan, dan transportasi besi (Dewi dan Mulyati, 2014).

Salah satu hal yang menyebabkan rendahnya kadar Hb yaitu, kurangnya kandungan nutrisi dalam makanan, seperti kandungan zat besi. Simpanan zat besi yang cukup akan memenuhi kebutuhan dalam pembentukan sel darah merah. Jika asupan zat besi berkurang atau rendah menyebabkan keseimbangan besi dalam tubuh terganggu, sehingga dapat berakibat pada rendahnya kadar Hb dan terjadi anemia. Rendahnya asupan zat besi dapat terjadi karena mengonsumsi bahan makanan yang kurang beragam, sehingga tubuh menerima asupan zat besi yang kurang atau rendah (Latifah dkk., 2019).

Adapun faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar Hb, yaitu dapat terjadi pada penderita dehidrasi/hemokonsentrasi, polisitemia, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dataran tinggi, gagal jantung kongesti, dan luka bakar hebat. Metildopa dan gentamicin merupakan jenis obat yang dapat meningkatkan kadar Hb (Nugraha, 2015; Sutedjo, 2008).

3. Kadar Hemoglobin dengan kebiasaan sarapan

Hasil pengukuran pemeriksaan kadar Hb dengan kebiasaan sarapan didapatkan hasil bahwa seluruh responden sebanyak 44 mahasiswa (100%) memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan hasil pemeriksaan kadar Hb yang bervariasi, yaitu didapatkan hasil pemeriksaan kadar Hb rendah sebanyak 3 mahasiswa (6,8%), hasil kadar Hb normal sebanyak 28 mahasiswa (63,6%), dan hasil kadar Hb tinggi sebanyak 13 mahasiswa (29,6%).

Penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian lainnya, yang pertama terkait penelitian Banowati dan Adiyaksa (2017), yaitu pada responden yang memiliki kebiasaan sarapan menunjukkan hasil kadar Hb normal pada 29 responden (100%). Kedua terkait dengan penelitian Dewi dan Mulyati (2014),

yaitu pada kelompok tidak sarapan lebih banyak ditemukan kadar Hb rendah dengan persentase 22,2%, sedangkan pada kelompok sarapan ditemukan kadar Hb rendah dengan persentase 3,7%.

Berdasarkan hasil pengukuran kadar Hb mahasiswa dengan pernyataan kuesioner kebiasaan sarapan diketahui bahwa dari 3 mahasiswa (6,8%) yang memiliki kadar Hb rendah menyatakan bahwa diantaranya memiliki kebiasaan sarapan 1-2 kali seminggu, memiliki kebiasaan waktu sarapan antara pukul 09.00-10.00, dan memilih roti sebagai menu sarapan. Hal ini dapat menjadi masalah bagi mahasiswa jika berkelanjutan, karena kebiasaan sarapan yang jarang dilakukan atau memilih menu makanan yang kurang zat gizi akan berdampak terhadap kurangnya asupan gizi sarapan bagi tubuh. Menurut Latifah dkk (2019) salah satu hal yang menyebabkan rendahnya kadar Hb yaitu, kurangnya kandungan nutrisi dalam makanan, seperti kandungan zat besi.

Hasil pengukuran kadar Hb yang bervariasi dengan kebiasaan sarapan baik dikarenakan beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi kadar Hb. Asupan makanan atau kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor dari sekian banyaknya faktor yang mempengaruhi kadar Hb, akan tetapi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik pada mahasiswa didapatkan gambaran hasil kadar Hb dengan jumlah terbanyak, yaitu kadar Hb normal dengan jumlah responden sebanyak 28 mahasiswa (63,6%).

Pada masa remaja sarapan pagi sebaiknya dilakukan secara teratur dan memperhatikan kandungan zat gizi dalam menu sarapan. Jika menu sarapan mengandung zat gizi utama yang dibutuhkan tubuh, maka hal ini dapat membantu aktivitas harian di pagi hari karena makanan yang mengandung zat gizi yang

dibutuhkan tubuh dapat memberi tambahan energi dan membantu aktivitas harian. Menurut Banowati dan Adiyaksa (2017) menu sarapan yang cukup protein, vitamin, zat besi dan lemak omega 3 akan memberikan nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang remaja.

Asupan nutrisi yang rendah tidak secara langsung menurunkan kadar Hb dengan cepat. Langkah pertama adalah penipisan zat besi yang menyebabkan penurunan simpanan zat besi di hati, sumsum tulang, dan otot dalam bentuk feritin. Fase kedua terjadi dengan lebih banyak penipisan zat besi, sehingga suplementasi zat besi yang memadai dapat mencegah gangguan pada tahap ini. Fase ketiga ditandai dengan simpanan zat besi yang rendah, namun anemia belum ditemukan. Tahap keempat ditandai dengan rendahnya kadar Hb sebagai indikator anemia (Dewi dan Mulyati, 2014).