

# Pola Makan Dan Kualitas Tidur Pendonor Gagal Seleksi Hemoglobin Di UDD PMI Kabupaten Sleman Tahun 2025

*by Salsabila Fikra Irvani*

---

**Submission date:** 20-Jun-2025 08:05AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2702590594

**File name:** CEK\_PLAGIARISME\_SALSABILA\_FIKRA\_IRVANI\_1\_1.docx (163.16K)

**Word count:** 5807

**Character count:** 36238

**POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR PENDONOR GAGAL  
SELEKSI HEMOGLOBIN DI UDD PMI KABUPATEN  
SLEMAN TAHUN 2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli Madya Kesehatan  
Program Studi Teknologi Bank Darah (D-3) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**SALSABILA FIKRA IRVANI**

**221206008**

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI BANK DARAH (D-3)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA 2025**

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BABI** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Unit **Donor Darah** (UDD) adalah bagian dari sistem pelayanan Kesehatan yang memiliki tugas penting dalam mengumpulkan, mengolah, dan mendistribusikan darah serta komponen-komponen kepada pasien yang membutuhkan. Umumnya, unit ini beroperasi di rumah sakit atau lembaga kesehatan yang telah mendapatkan izin untuk melakukan transfusi darah (Permenkes91, 2015).

Donor darah adalah upaya untuk mengambil beberapa darah yang ada dalam tubuh, yang selanjutnya disimpan di bank darah untuk digunakan kapan saja dalam transfusi. Kegiatan ini dilakukan dengan sukarela, dimana bertujuan sebagai bantuan kepada seseorang yang membutuhkan. Darah yang disumbangkan disimpan di Palang Merah Indonesia dan disalurkan untuk mereka yang memerlukan transfusi. Donor darah tidak hanya bermanfaat untuk mereka yang membutuhkannya, namun bisa memberi keuntungan kepada para pendonor. Melalui donor darah yang dilakukan rutin bisa mempercepat proses regenerasi darah dan oksidasi kolestrol bisa melambat. Kemudian, aliran darah akan semakin lancar yang membantu memberikan pencegahan penumpukan lemak dan hasil pengoksidasi kolesterol yang terdapat pada dinding pembuluh darah jantung. Dengan demikian, kegiatan tersebut bisa memberikan pengurangan resiko terkena penyakit jantung koroner (Ginting *et al.*, 2023).

Darah donor belum bisa digantikan dengan darah sintesis sehingga donor darah masih diperlukan. Darah donor berfungsi sebagai terapi atau obat yang sangat penting untuk keselamatan dalam situasi tertentu. Sebelum melaksanakan kegiatan donor darah, terlebih dahulu melakukan seleksi donor untuk mengetahui kondisi kesehatan pendonor darah. Hal ini diterapkan agar bisa meminimalisir adanya reaksi donor darah ketika pengambilan darah. Terdapat pemeriksaan pencegahan sebelum donor darah diantaranya pemeriksaan berat badan dan riwayat

kesehatan terkait golongan darah ABO dan Rhesus, kadar hemoglobin, tekanan darah, riwayat penyakit dan perilaku kesehatan calon pendonor (Iqbal *et al.*, 2024).

Seleksi donor bertujuan sebagai perlindungan dan kepastian atau melindungi kesehatan pendonor, untuk melakukan identifikasi calon pendonor agar bisa melakukan donor darah atau ditolak sementara atau selamanya. Syarat donor darah antara lain yaitu usia pendonor minimal 17-60 tahun, kadar hemoglobin 12,5-17,0 gr/dl, suhu badan 36,5-37,5 °C, berat badan minimal 45 kg, denyut nadi 50-100 x/menit, tekanan darah sistolik 100-160 mmHg, tidak ada infeksi kulit di lengan (sehat, tidak terdapat bekas tusukan), serta tekanan darah diastolik 60-100 mmHg (Armayanti *et al.*, 2023).

Pemeriksaan hemoglobin merupakan pemeriksaan penting untuk dinyatakan bisa melakukan donor darah. Hemoglobin (Hb) yaitu protein sel darah merah tetramerik yang berikatan dengan molekul non protein yakni senyawa polifin besi yang dinamakan heme. Hemoglobin memiliki beberapa fungsi transportasi utama pada tubuh seseorang, yaitu mengangkut oksigen pada jaringan serta mengangkat karbon dioksida dan proton dari jaringan perifer ke saluran pernapasan. Hemoglobin memiliki beberapa sub unit polipeptida yang tidak sama. Susunan subunit polipeptidanya adalah  $\alpha_2\beta_2$  (hemoglobin dewasa normal),  $\alpha_2\gamma_2$  (hemoglobin janin),  $\alpha_2\delta_2$  (hemoglobin dewasa resesif), dan  $\alpha_2S_2$  (hemoglobin anemia sel sabit) (Saraswati & Made, 2021). Hemoglobin merupakan salah satu komponen sel darah merah serta mempengaruhi besar keadaan tubuh. Kadar hemoglobin pada darah bisa mendapat pengaruh dari jenis kelamin, kadar normal pada pria adalah 13 g/dl hingga 17 g/dl dan pada wanita 12 g/dl hingga 15 g/dl. Kadar hemoglobin disesuaikan dengan banyaknya sel darah merah. Oleh karena itu, bila terdapat kehilangan darah, misalnya ketika wanita menstruasi, konsentrasi hemoglobin dalam darah bisa menurun, yang sebagai tanda terjadinya anemia (Putri & Afrianti, 2024).

Terdapat berbagai prosedur yang perlu dilakukan sebelum darah bisa diterapkan. Bermulai dari proses mengambil darah hingga mengolah darah. Proses ini wajib diterapkan secara maksimal berdasarkan standar ketetapan yang ada, maka

darah yang didapatkan merupakan darah yang aman. Begitupun pada pendonor yang sudah menyumbangkan darahnya juga harus dengan keadaan sehat. Langkah awal yang harus dilakukan oleh calon pendonor darah sebelum melakukan donor darah yaitu harus memastikan tidur yang cukup minimal 4 jam sebelum donor darah, calon pendonor harus makan sekitar tiga hingga empat jam sebelum donor darah. Hindari mengonsumsi obat-obatan serta minum air putih sebelum proses donor darah. Setelah melakukan donor darah, pendonor harus melakukan istirahat minimal 10 menit setelah mendonorkan darahnya, setelah beristirahat pendonor dapat kembali beraktivitas normal. Namun, menghindari angkat beban dalam waktu 12 jam sesudah donor darah. Penting juga minum lebih banyak air sesudah melakukan donor darah agar bisa menjaga tubuh bisa terhidrasi (Aprilina, 2022).

Berdasarkan penelitian Nuraini & Kwarto (2021) yang diterapkan di UDD PMI Bojonegoro, dari total 668 pendonor yang ditolak, terdapat 105 calon pendonor yang gagal memenuhi syarat dikarenakan kadar hemoglobin yang tidak mencukupi. Dari jumlah tersebut, 55 adalah laki-laki dan 50 adalah perempuan. Sesuai data yang ada, calon pendonor laki-laki mempunyai hemoglobin yang lebih tinggi dan untuk perempuan mempunyai kadar hemoglobin yang lebih rendah karena mereka memiliki siklus menstruasi yang bisa berpengaruh terhadap hemoglobinya. Ini bisa berhubungan pada pola makan serta kualitas tidur yang tidak teratur bisa berpengaruh terhadap kadar hemoglobin tersebut (Nuraini & Kwarto, 2021).

Adapun hal yang mempengaruhi penurunan kadar hemoglobin yaitu dikarenakan kualitas tidur dan pola makan. Pola makan menjadi metode dan pendekatan sebagai pengaturan jenis dan jumlah makanan melalui informasi gambaran untuk penjangaan kesehatan, status gizi dan untuk membantu pencegahan atau mengobati penyakit (Wahyuni, 2024). Kebiasaan seperti malas minum air putih, melewati sarapan pagi, dan kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menghalangi calon pendonor untuk mengonsumsi berbagai zat nutrisi yang diperlukan dalam membentuk hemoglobin, maka dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin dan terjadinya anemia.

Hubungan kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin bisa dipaparkan karena durasi tidur yang semakin pendek dan kualitas tidur yang menurun dapat menyebabkan gangguan biosintesis pada sel somatik, misalnya gangguan biosintesis hemoglobin. Kualitas tidur yang buruk meningkatkan pengeluaran energi. Oleh karena itu harus seimbang pada asupan makanan yang cukup agar bisa meregenerasi energi yang diterapkan dalam biosintesis serta perbaikan pada sel tubuh yang rusak. Tidur dianggap sebagai aktivitas yang penting dalam membentuk sel-sel baru di dalam tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, memberikan waktu istirahat bagi organ, serta mempertahankan keseimbangan biokimia tubuh dan metabolisme. Kekurangan tidur bisa berpengaruh pada tubuh dengan mengganggu proses biologis yang berlangsung saat tidur, seperti pembentukan kadar hemoglobin di bawah normal. Jika kurang tidur hingga 120 jam, plasma besi akan berkurang yaitu setengah dari tingkat normalnya. Penurunannya sangat cepat dalam 48 jam pertama dan kemudian menurun secara bertahap. Diperlukan waktu setidaknya seminggu untuk mengubah kembali ke angka normal (Rosyidah *et al.*, 2022).

Unit Donor Darah PMI Kabupaten Sleman adalah unit pelayanan darah di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Unit pelayanan darah ini di wilayah Yogyakarta merupakan satu-satunya yang menyediakan Program Layanan Darah Gratis Warga Sleman (Lada Manis). Program tersebut merupakan inisiatif yang memberikan produk darah gratis kepada pasien asal Kabupaten Sleman yang menjalani perawatan serta memerlukan transfusi darah. Program Lada Manis ini tidak diberlakukan adanya batasan kuota kantong darah untuk pasien. Program ini dilaksanakan hanya di unit rumah sakit yang bekerjasama dengan UDD PMI Kabupaten Sleman. Biaya pengolahan darah ditanggung oleh Pemerintah Kabupaten Sleman, sehingga pasien tidak perlu membayar. Adanya Program Layanan Darah Gratis Warga Sleman (Lada Manis) yang dilaksanakan oleh UDD PMI Kabupaten Sleman telah meningkatkan antusias masyarakat untuk mendonorkan darah. Namun, peningkatan jumlah calon pendonor juga diiringi dengan tingginya angka pendonor yang gagal seleksi, salah satunya karena kadar hemoglobin yang tidak memenuhi syarat. Oleh karena itu, ada hubungan antara pola

makan dan kualitas tidur dengan kegagalan seleksi hemoglobin pada calon pendonor darah.

Program Lada Manis di UDD PMI Kabupaten Sleman ini diluncurkan pada 1 Januari 2019 sesuai Peraturan Bupati Sleman No 38. 26 tahun 2018, kemudian diperbaharui pada Perbup NO. 7. 1 tahun 2020. Setiap tahunnya, program ini memberikan 10.000 kantong darah siap digunakan. Untuk masyarakat yang memerlukan, mereka bisa melakukan pengajuan permintaan darah dengan mengisi formulir dari rumah sakit tempat mereka dirawat, disertai identitas diri seperti KTP elektronik serta Kartu Keluarga pasien, dan surat keterangan dari fasilitas kesehatan yang menjelaskan pasien tidak lagi menerima pelayanan darah melalui program jaminan kesehatan nasional. Seluruh darah yang ada pada Unit Donor Darah PMI Kabupaten Sleman diproses berdasarkan dengan ketentuan manajemen kualitas yang ketat. Distribusi dan kualitas produk darah ini juga diawasi oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman bekerja sama bersama RSUP dr. Sardjito. Maka, masyarakat tidak boleh merasa ragu akan kualitas darah yang dihasilkan dari PMI Kabupaten Sleman. Program Lada Manis ini secara tidak langsung mendukung ketersediaan darah dan pendonor darah di wilayah Sleman (Nurtjahjo,2021).

Sesuai pada studi pendahuluan di Unit Donor Darah PMI Sleman yang diterapkan melalui wawancara menunjukkan bahwa jumlah pendonor darah pada bulan November-Januari 2025 sebanyak 6.491 pendonor dan jumlah pendonor darah yang ditolak sebab kadar hemoglobin pada bulan tersebut sejumlah 7,38% (hemoglobin tinggi sebanyak 65 pendonor darah dan hemoglobin rendah sebanyak 673 pendonor darah). Pendonor yang ditolak karena faktor lain meliputi, riwayat medis lainnya seperti hipertensi, hipotensi, minum obat, pasca operasi sebanyak 141 pendonor, gagal pengambilan darah (mislek) sebanyak 26 pendonor, berat badan kurang sebanyak 3 pendonor, dan alasan lain (belum waktu donor, tidak jadi donor dan tanpa keterangan) sebanyak 20 pendonor Hemoglobin rendah adalah salah satu alasan utama kegagalan dalam proses seleksi donor darah, salah satunya disebabkan karena pola makan dan kualitas tidur yang kurang baik. Penelitian terkait bagaimana gambaran pola makan pendonor gagal seleksi akibat kadar

hemoglobin di UDD PMI Kabupaten Sleman belum pernah dilaporkan tetapi terkait kualitas tidur pendonor gagal seleksi akibat kadar hemoglobin sudah pernah dilaporkan. Maka, peneliti tertarik mengkaji terkait gambaran pola makan dan kualitas tidur pendonor gagal seleksi akibat kadar hemoglobin di UDD PMI Kabupaten Sleman.

### B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan penjelasan yang dipaparkan, maka diberikan rumusan permasalahan yaitu “Bagaimana gambaran pola makan dan kualitas tidur pendonor gagal seleksi akibat kadar hemoglobin di UDD PMI Kabupaten Sleman tahun 2025”?

### C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah

#### 1. Tujuan Umum

Untuk memahami gambaran pola makan dan kualitas tidur pendonor gagal seleksi akibat kadar hemoglobin di UDD PMI Kabupaten Sleman tahun 2025

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik pendonor darah yang ditolak karena kadar hemoglobin berdasarkan karakteristik meliputi usia, jenis kelamin dan jenis pekerjaan pada pendonor darah di UDD PMI Kabupaten Sleman.
- b. Mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada pendonor darah yang ditolak di UDD PMI Kabupaten Sleman.
- c. Mengetahui gambaran kegagalan seleksi donor karena kadar hemoglobin berdasarkan pola makan pada pendonor darah di UDD PMI Kabupaten Sleman.
- d. Mengetahui gambaran kegagalan seleksi donor karena kadar hemoglobin berdasarkan kualitas tidur pada pendonor darah di UDD PMI Kabupaten Sleman.

### D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa ditunjukkan untuk menambah referensi terkait kegagalan donor darah akibat kadar hemoglobin berdasarkan pola makan dan kualitas tidur terhadap calon pendonor

## 2. Manfaat Praktis

### a. Manfaat untuk UDD PMI Kabupaten Sleman

Penelitian ini bisa diterapkan sebagai referensi bagi UDD PMI Kabupaten Sleman dalam hal peningkatan kualitas calon pendonor dengan rekrutmen pendonor mengenai penyiapan kadar hemoglobin yang sesuai dengan ketentuan.

### b. Manfaat untuk penelitian selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan menjadi masukan pada penelitian mendatang agar menambah informasi yang bermanfaat.

### c. Manfaat bagi pendonor

Memberikan informasi kepada pendonor mengenai kesadaran menjaga pola makan dan kualitas tidur agar kadar hemoglobin pada pendonor dalam kategori normal dan dapat lolos seleksi donor.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

### E. Keaslian Penelitian

Keaslian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.1 di bawah ini:

**Tabel 1.1** Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Nia Lukita Ariani	Pengaruh kualitas tidur terhadap hemoglobin calon pendonor di UTD Kabupaten Sidoarjo, 2022	Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik yang disebabkan oleh kualitas tidur.	Variabel penelitian yaitu kualitas tidur	Peneliti menerapkan desain rancangan cross-sectional, lokasi dan tahun penelitian
2	Yasirotul Hikmah	Hubungan pola makan dan status gizi terhadap kadar hemoglobin mahasiswa fakultas kesehatan universitas muhammadiyah gresik, 2023	Sebagian besar responden (69,4%) memiliki kadar hemoglobin yang rendah (<12 g/dl), sedangkan 30,6% memiliki kadar normal (12-14 g/dl).	Variabel penelitian yaitu pentingnya pola makan dalam mempengaruhi kadar hemoglobin	Mengukur hubungan antara pola makan, status gizi, dan kadar hemoglobin secara langsung menggunakan pengujian statistik seperti uji Spearman, tempat dan tahun penelitian
3	Fauziah Haunannisa Sri Hazaraini	Gambaran kadar haemoglobin berdasarkan durasi tidur pada santri di pondok pesantren alfalah biru kabupaten garut, 2022	Penelitian melibatkan 30 santri dari Pondok Pesantren Alfalah Biru, 11 responden (36,7%) mempunyai kadar haemoglobin pada batasan normal, 19 responden (63,3%) memiliki kadar haemoglobin di bawah 14 g/dl.	Menunjukkan bahwa ada hubungan antara faktor yang diteliti (seperti durasi tidur) dan kadar haemoglobin	Metode penelitian melibatkan pengumpulan data dari santri di pondok pesantren, tempat, dan tahun penelitian

36 No	Nama Peneliti	Judul Penelitian, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4	Rudina Azimata Rosyidah	Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa prodi D3 TBD semester VI poltekkes bhakti setya indonesia Yogyakarta, 2022	Rata-rata skor kualitas tidur mahasiswa adalah 12,33, yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Skor ini jauh di atas nilai normal yang seharusnya di bawah 5 14) menurut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami masalah tidur, dengan faktor penyebab seperti lingkungan tidur yang terang dan suhu yang biasa.	Kualitas tidur menjadi variabel utama yang dianalisis dengan tujuan untuk memahami bagaimana kualitas tidur mempengaruhi kondisi kesehatan (hemoglobin dalam satu dan kesehatan umum dalam yang lainnya	Peneliti menerapkan pendekatan metode survei analitik dengan desain retrospektif (case control), tempat, dan tahun penelitian

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif kuantitatif, dimana memiliki tujuan sebagai deskripsi dan menerangkan ciri-ciri suatu peristiwa, kelompok, atau peristiwa tertentu tanpa memanipulasi variabel, dalam hal ini, peneliti melakukan pengumpulan data agar bisa memperoleh gambaran yang jelas mengenai topik yang diamati, peneliti hendak menjelaskan kegagalan donor dikarenakan kadar hemoglobin yang dilihat sesuai pola makan dan kualitas tidur (Susanto *et al.*, 2024).

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi**

Penelitian ini hendak diterapkan pada UDD PMI Kabupaten Sleman, dengan alamat Jl. Dr. Radjimin, Sucen, Triharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55514.

##### **2. Waktu**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei Tahun 2025.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi pada sebuah penelitian kuantitatif adalah semua individu, obyek, ataupun peristiwa yang menjadi fokus penyelidikan. Populasi sangat penting untuk memastikan gambaran yang tepat dari kelompok yang diteliti, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengekstrapolasi temuan ke populasi yang lebih luas (Syahrizal & Jailani, 2023).

Berdasarkan data populasi calon pendonor darah yang diterapkan oleh peneliti yakni data terakhir pendonor darah yang di tolak karena kadar hemoglobin pada bulan November-Januari 2025 (bulan terdekat waktu penelitian) sebanyak 738 pendonor di UDD PMI Kabupaten Sleman.

## 2. Sampel

Peneliti menerapkan sampel pada beberapa calon pendonor yang mendatangi Unit Donor Darah PMI Kabupaten Sleman tahun 2025.

Pentuan sampel berdasarkan *Quota Sampling* menurut Sugiyono teknik pengambilan sampel kuota yaitu metode pemilihan sampel dari populasi yang memiliki karakteristik spesifik hingga mencapai jumlah (kuota) yang diinginkan. Dalam teknik ini populasi tidak dihitung secara keseluruhan, melainkan dikelompokkan ke dalam beberapa kategori. Sampel diambil dengan memberikan alokasi atau kuorum tertentu kepada masing-masing kelompok. Pengumpulan data dilakukan langsung pada unit yang diambil sebagai sampel setelah kuota tercapai proses pengumpulan data akan dihentikan (Soleman, 2020). Adapun sampel yang digunakan sejumlah 30 pendonor, melalui kriteria inklusi dan eksklusi dibawah:

### a. Kriteria inklusi

1. Pendonor darah yang ditolak karena kadar hemoglobin
2. Pendonor darah yang bersedia untuk menjadi responden penelitian
3. Pendonor yang tidak memiliki riwayat penyakit keganasan

### b. Kriteria eksklusi

1. Pendonor yang tidak memenuhi kriteria inklusi
2. Pendonor darah yang ditolak selain kadar hemoglobin

## D. Variabel

Variabel yang diamati yaitu karakteristik pendonor (usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan), pola makan, kualitas tidur calon pendonor, dan kadar hemoglobin.

**E. Definisi Operasional**

**Tabel 3.1** Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Jenis Kelamin	Perbedaan fisiologis, anatomis, atau identitas dari laki-laki dan perempuan pada calon pendonor	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Usia	Usia mulai dari kelahiran hingga saat penelitian dilaksanakan	Kuesioner	Jumlah usia dalam satuan tahun: 1. Remaja akhir (17-24 tahun) 2. Dewasa (25-44 tahun) 3. Lansia awal (45-60 tahun) 4. Lansia akhir (>61 tahun)	Ordinal
Jenis Pekerjaan	Kategori kegiatan yang diterapkan seseorang ataupun kelompok dalam mewujudkan suatu tujuan pada konteks organisasi atau masyarakat.	Kuesioner	1. IRT 2. Wiraswasta 3. Pegawai negeri 4. Mahasiswa 5. Karyawan swasta	Nominal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pola Makan	Kebiasaan mengonsumsi makanan diterapkan para calon pendonor yang mengalami kegagalan donor dikarenakan hemoglobin memiliki kadar yang tidak sesuai dengan syarat dalam penelitian mengenai frekuensi makan dan zat gizi yang dimakan	Kuesioner <i>Food Frequency Questioner (FFQ)</i>	1. Baik (605-850) 2. Cukup (360-605) 3. Kurang (115-359)	Ordinal
Kualitas Tidur	Penilaian pada tidur nyenyak yang dijelaskan melalui gangguan ketika tidur serta kondisi ketika bangun tidur dalam 24 jam	Kuesioner <i>Pittsbrugh Sleep Quality (PSQI)</i>	1. Baik (jika skor $\leq 5$ ) 2. Buruk (jika skor $> 5$ )	Nominal
Kadar Hemoglobin	Hasil rata-rata pemeriksaan kadar hemoglobin yang diperoleh dari pemilihan sampel darah kapiler dengan ujung jari	Hemoglobin meter	1. Rendah ( $< 12,5$ g/dl) 2. Tinggi ( $> 17$ g/dl)	Ordinal

## F. Alat dan Pengumpulan Data

### 1. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang akan diterapkan sebagai pengumpulan data data riset dinamakan Instrumen pengumpulan data. Peneliti melakukan pengumpulan informasi melalui formulir seleksi di UDD PMI Kabupaten Sleman serta kuesioner penelitian.

Instrumen dalam penelitian untuk menentukan kadar hemoglobin pada calon pendonor pria dan wanita yang dinyatakan gagal, menggunakan alat pengukur kadar Hemoglobin metode fotometri menggunakan Hb Checker.

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur pola makan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ) yang diadopsikan dari penelitian Fathimah (2023) serta untuk kuesioner kualitas tidur menerapkan kuesioner dari PSQI dari penelitian Febriani (2022).

## 2. Metode Pengumpulan Data

Data penelitian didapat dari data primer, yaitu menggunakan kuisioner yang dibagikan langsung kepada pendonor yang gagal seleksi. Metode pengumpulan data untuk pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan Hb Checker dengan pemeriksaan secara langsung.

## G. Validitas dan Realibitas

### 1. Uji Validitas

Validitas asalnya dari kata "validity" artinya kebenaran atau keabsahan. Pada konteks pengukuran uji validitas berfokus terhadap seberapa jauh kecermatan dan ketepatan alat ukur mampu menerapkan fungsi ukur masing-masing. Dengan kata lain, uji validitas bisa memberikan pengukuran apa yang akan diukur (Sugiono *et al.*, 2020). Semakin besar validitas dalam alat ukur maka semakin akurat hasil pengukuran yang dihasilkan. Kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ) ini telah di uji validitasnya oleh Fathimah (2023) Tingkat validitas ( $r = 0,48$ ) dinyatakan valid.

Kuesioner *Pittsbrugh Sleep Quality* (PSQI) ini telah di uji validitasnya oleh Febriani (2022) kepada 41 responden dilibatkan dalam penelitian ini, dan semua item pertanyaan dinilai valid sebab skor  $r$  hitungnya lebih tinggi daripada  $r$  tabel mealui signifikansi 0.308. Skor  $r$  hitung yang diperoleh dalam uji validitas ini berkisar antara 0.105 hingga 0.694.

### 2. Uji Realibitas

Uji realibitas yaitu suatu proses pengujian yang mengukur seberapa jauh alat pengukur bisa diandalkan dan dipercaya. Ini menjelaskan seberapa jauh hasil pengukuran dinilai konsisten jika diterapkan beberapa kali pada peristiwa yang serupa. Alat ukur dianggap reliabel jika memberikan hasil yang konsisten meskipun diukur berulang kali. Kuesioner dikatakan reliabel jika dari konsistensi atau kestabilan jawaban yang diberikan seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, kuesioner adalah alat ukur harus memiliki tingkat reliabilitas

besar untuk memastikan akurasi data yang diperoleh (Amanda *et al.*, 2019). Kuesioner *Food Frequency Questioner* (FFQ) ini telah di uji realibitasnya oleh Fathimah (2023) nilai realibitas kuat (Kappa 0,67 sampai 0,73).

1 Kuesioner *Pittsbrugh Sleep Quality* (PSQI) ini telah di uji validitasnya oleh Febriani (2022) dengan hasil nilai *Alpha Cronbach 0.737* adalah kriteria reliabel tinggi.

## 1 H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Metode Pengolahan

Tahapan olah data pada penelitian ini mencakup pemberian kode, transformasi, memasukkan data, serta membersihkan.

#### a. Editing

Proses pemeriksaan pada data yang telah terkumpul dilakukan sebagai kepastian bahwa data telah sesuai, lengkap serta relevan, sehingga bisa diproses kembali.

#### b. Entry Data

Input data merupakan tahap pengisian informasi dalam format Microsoft Excel lalu dilakukan proses lebih lanjut. Hasil dari pencatatan pada tabel data penelitian menunjukkan nilai hemoglobin darah calon pendonor.

#### c. Cleaning

Cleaning data yakni tahap untuk memeriksa apakah data yang telah diinput terjadi kekeliruan ataupun tidak, yang mana dalam mengolah data ini menerapkan komputer.

#### d. Coding

Coding yakni proses dalam pemberian kode yang bertujuan dalam memudahkan pengolahan data. Berikut contoh hasil pengukuran:

##### 1) Jenis kelamin

Kode 1 untuk laki-laki

Kode 2 untuk perempuan.

##### 2) Usia

Kode 1 untuk Remaja akhir

Kode 2 untuk Dewasa

Kode 3 untuk Lansia

Kode 4 untuk Lansia akhir

3) Jenis Pekerjaan

Kode 1 untuk Tidak bekerja

Kode 2 untuk Wiraswasta

Kode 3 untuk Pegawai negeri

Kode 4 untuk TNI/Polri

Kode 5 untuk Karyawan swasta

4) Kadar hemoglobin

Kode 1 untuk nilai kadar Hemoglobin lebih dari normal ( $>17\text{g/dl}$ )

Kode 2 untuk nilai kadar Hemoglobin kecil dari normal ( $<12,5\text{g/dl}$ )

5) Pola makan

Kode 1 untuk Baik

Kode 2 untuk cukup

Kode 3 untuk kurang.

6) Kualitas tidur

Kode 1 untuk Baik

Kode 2 untuk Buruk

e. *Skoring*

Skoring dalam penelitian ini adalah untuk menghitung pola makan sebagai berikut:

- a) Baik jika frekuensi skor yaitu 605-850
- b) Cukup jika frekuensi skor yaitu 360-605
- c) Kurang jika frekuensi skor yaitu 115-359

Untuk pengolahan skoring dengan kriteria

- a) Mendapatkan skor 50 jika makanan dikonsumsi  $> 3\text{x/hari}$
- b) Mendapat skor 25 jika makanan yang dikonsumsi  $1\text{x/hari}$
- c) Mendapatkan skor 15 jika makanan yang dikonsumsi  $3-6\text{x/minggu}$
- d) Mendapatkan skor 10 jika makanan yang dikonsumsi  $1-2\text{x/minggu}$
- e) Mendapatkan skor 5 jika makanan yang dikonsumsi  $2\text{x/sebulan}$
- f) Mendapatkan skor 0 jika makanan yang dikonsumsi tidak pernah

Guna menentukan skor akhir dengan kesimpulan kualitas tidur semua jumlah hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 9

- a) Dikatakan baik jika  $\leq 5$
- b) Dikatakan buruk jika  $> 5$
- f. *Tabulating*

Tabulasi adalah proses pengelompokan data yang memudahkan dalam penjumlahan, penyusunan, dan pengaturan informasi agar dapat disajikan dengan baik dan dianalisis secara efisien.

## 2. Analisis Data

Analisa data pada penelitian ini ialah analisa deskriptif. Analisa yang dilaksanakan untuk tiap variable yang ada dalam hasil penelitian, yang bertujuan menerangkan karakter tiap variable. Data akan ditampilkan pada tabel serta grafik guna mempermudah untuk dipahami. Teknik analisa dihitung memakai rumus yakni:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket:

P: Persentase

F: Frekuensi responden

N: Jumlah sampel/data

## I. Etika Penelitian

Penelitian ini sudah lolos uji etik dari komite etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor surat, No.Skep/275/KEP/VI/2025. Penelitian ini memperhatikan kaidah etik meliputi:

1. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan merupakan hal yang sangat penting, peneliti mempunyai hak atas privasi serta bebas membagikan informasi. Tetapi, peneliti juga berhak untuk tidak membagi data yang dimilikinya pada pihak manapun.
2. Untuk menjaga privasi subyek, peneliti tidak menulis nama lengkap, melainkan hanya memakai kode berupa huruf awal nama mereka.
3. Diharap pada penelitian ini bisa berkontribusi positif pada peningkatan layanan donor darah, terkhusus yang terkait kadar hemoglobin.

## J. Rencana Pelaksanaan Penelitian Karya Tulis Ilmiah

### 1. Tahap persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Pengajuan judul penelitian dan dikonsultasikan kepada pembimbing hingga judul diterima.

- b. Membuat lembar persetujuan judul.
- c. Mengumpulkan sumber pustaka.
- d. Melaksanakan studi pendahuluan.
- e. Menyusun proposal KTI Bab I, II, III.
- f. Melaksanakan diskusi dengan pembimbing.
- g. Melaksanakan ujian proposal lalu revisi proposal.

## 2. Tahap pelaksanaan

Proses pelaksanaan penelitian dilaksanakan dengan tahap:

- a. Pelaksanaan dilakukan dari April-Mei 2025.
- b. Melengkapi berkas serta mengurus surat izin penelitian ke bagian LPPM kampus.
- c. Menghubungi petugas UDD PMI Kabupaten Sleman untuk melakukan pengambilan data primer.
- d. Pengambilan data primer: Pendorong yang ditolak karena kadar hemoglobin diberikan kuesioner pola makan dan kualitas tidur.
- e. Data di kumpulkan serta dianalisa menerapkan microsoft excel dan *Statistic Package for the Soscial Science* (SPSS).

## 3. Tahap akhir

Penyusunan laporan penelitian dilaksanakan sesudah semua data terkumpul dengan rencana yakni:

- a. Menganalisa serta menginput data .
- b. Membuat Bab IV berisi hasil penelitian serta uraian lalu menyusun Bab V yang berisi simpulan serta saran.
- c. Melaksanakan diskusi dengan pembimbing KTI serta revisi laporan sampai diterima.
- d. Mempersiapkan pendaftaran serta mengajukan berkas untuk bisa mengikuti ujian Karya Tulis Ilmiah.
- e. Merevisi KTI lalu mengajukan naskah publikasi ke bagian perpustakaan kampus.

26  
**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil**

**1. Hasil Analisis Data**

**a. Karakteristik Penelitian**

Berdasar pada penelitian yang sudah dilaksanakan terhadap 30 sampel, hasil analisa karakter responden mencakup umur serta jenis kelamin. Umur terbagi pada beberapa kategori yaitu Remaja (17-24 Tahun), Dewasa (25-44 tahun), lansia awal (45-60 tahun), dan lansia akhir (>60 tahun). Kategori jenis kelamin dibagi 2 yakni pria serta wanita. Karakteristik responden penelitian ini bisat di lihat dalam tabel 4.1:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakter	Frekuensi (F)	%
<b>Usia</b>		
Remaja	10	33.3
Dewasa	18	60.0
Lansia Awal	2	6.7
Lansia Akhir	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	23.3
Perempuan	23	76.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	8	26.7
Wiraswasta	10	33.3
PNS	2	6.7
Mahasiswa	7	23.3
Swasta	3	10.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 responden penelitian dengan kategori usia meliputi Dewasa 18 responden (60.0%), remaja akhir 10 reponden (33.3%), dan lansia 2 responden (6.7%), kategori jenis kelamin meliputi perempuan 23 responden (76.7%), laki-laki 7 reponden (23.3%), dan ketegori pekerjaan meliputi wiraswasta 10 responden (33.3%), IRT 8 responden (26.7%), mahasiswa 7

responden (23.3%), swasta <sup>28</sup> 3 responden (10.0%) dan PNS 2 responden (6.7%).

#### b. Gambaran Kadar Hemoglobin

Berdasar pada penelitian yang sudah dilaksanakan terhadap 30 sampel, hasil analisis data untuk kadar hemoglobin menunjukkan kategori anemia (<12,5 g/dl), dan <sup>23</sup> tinggi (>17 g/dl). Hasil analisis data kadar hemoglobin bisa diketahui dalam tabel 4.2 :

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin**

Kadar Hemoglobin	Frekuensi (F)	%
Anemia	26	86.7
Tinggi	4	13.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasar pada Tabel 4.2 responden penelitian dengan kategori anemia sejumlah 26 responden (86.7%) serta tinggi 4 responden (13.3%).

#### c. Gambaran Pola Makan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada 30 sampel, hasil analisis Pola Makan meliputi Pola Makan Baik (605-850), Cukup (360-604), dan Kurang (115-359). Hasil analisis data pola makan bisa diketahui dalam tabel 4.3 :

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan**

Pola Makan	Frekuensi (F)	%
Baik	0	0
Cukup	20	66.7
Kurang	10	33.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasar pada Tabel 4.3 responden penelitian dengan persentase terbesar untuk Pola Makan adalah kategori pola makan cukup sejumlah 20 responden (66.7%), kurang 10 responden (33.3%) serta baik 0 responden (0%).

#### d. Gambaran Kualitas Tidur

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada 30 sampel, hasil analisis Kualitas Tidur meliputi kualitas tidur baik ( $\leq 5$ ), dan buruk ( $> 5$ ). Hasil analisis data kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	%
Baik	9	30.0
Buruk	21	70.0
<b>total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2025

Berdasar pada Tabel 4.4 responden penelitian menunjukkan yakni persentase terbesar untuk Kualitas Tidur adalah kategori kualitas tidur buruk sejumlah 21 responden (70.0%) serta baik 9 responden (30.0%).

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden Penelitian

#### a. Usia

Merujuk pada Tabel 4.1, mayoritas responden berusia antara 25 hingga 44 tahun dengan jumlah 18 orang, sedangkan kelompok usia dengan jumlah paling sedikit adalah 45–60 tahun, yaitu hanya 2 orang. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pendonor sukarela di PMI Kabupaten Sleman berasal dari kelompok usia dewasa. Berdasarkan klasifikasi usia, kelompok 17–24 tahun termasuk remaja, 25–44 tahun masuk dalam usia dewasa, 45–60 tahun merupakan lansia awal, dan di atas 61 tahun termasuk lansia akhir. Temuan ini selaras dengan penelitian Padila (2021), yang menunjukkan bahwa dari 98 responden pendonor di UDD PMI Kabupaten Banyumas, sebagian besar berusia 42–50 tahun (32 orang atau 32,7%). Selain itu, Septiana (2021) juga mengungkapkan yakni dari total 368 pendonor di UTD PMI Kab. Gunungkidul, kelompok usia terbanyak adalah 26–44 tahun sebanyak 194 orang (52,7%), diikuti oleh usia 45–64 tahun sebanyak 119 orang (32,3%). Donor darah sering ditemukan pada kelompok usia muda karena pada rentang usia ini tingkat penolakan untuk mendonorkan darah sangat sedikit. Pada usia lanjut, partisipasi dalam donor darah cenderung menurun disebabkan oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan masalah kesehatan. Adanya batasan usia untuk tidak mendonorkan darah pada usia di bawah 17 tahun

adalah karena pada usia tersebut masih membutuhkan zat besi yang tinggi, sementara usia di atas 60 tahun jika diambil darah akan mengancam pendonor disebabkan oleh kenaikan jumlah kasus penyakit kardiovaskuler dan serebrovaskular di kalangan orang tua yang memiliki risiko tinggi karena adanya kemungkinan yang semakin besar, terjadinya penyakit kardiovaskuler dserta serebrovaskular pada usia lanjut (Lazuardi, 2021).

**b. Jenis Kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden yang gagal untuk mendonorkan darah karena kadar hemoglobin tidak memenuhi syarat donor darah. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin diketahui responden dengan jenis kelamin pria sejumlah 7 orang (23.3%) dan responden dengan jenis kelamin wanita sejumlah 23 orang (76.7%). Sebagian besar pendonor yang memiliki kadar hemoglobin rendah adalah wanita dibandingkan pria. Ini disebabkan oleh fakta bahwa wanita lebih rentan menurun kadar hemoglobin. Secara alami, wanita mengalami menstruasi tiap bulan yang menyebabkan kehilangan darah dan berkontribusi pada turunnya kadar hemoglobin dalam darah. Sukmawati (2020). Hal ini relevan dengan temuan studi yang sudah dilaksanakan sebelumnya oleh Robithoh (2023) menerangkan yakni dari 86 pendonor di UDD PMI Kab. Klaten, paling banyak pendonor berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (67.44%). Hal ini disebabkan oleh adanya lebih banyak persyaratan bagi perempuan dalam donor darah dibandingkan laki-laki. Perempuan yang sedang menstruasi, hamil, atau menyusui dilarang untuk mendonorkan darah. Rata-rata angka donor darah pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Jika perempuan bisa menjaga gaya hidupnya, maka ia bisa mendonasikan darah secara teratur seperti laki-laki. Jika seorang perempuan menjaga pola hidupnya dengan memastikan asupan gizi yang cukup dan mengandung zat besi, maka ia akan memenuhi syarat saat pemeriksaan. Pendahuluan sebelum mendonorkan darah karena kesehatannya yang memadai (Saputro et al.,

2023).

c. Jenis Pekerjaan

Pada penelitian ini menunjukkan hubungan antara pekerjaan seseorang dengan kadar hemoglobin. Menurut Meytriana, (2020) Pekerjaan adalah salah satu elemen yang dapat mempengaruhi turunnya kadar hemoglobin akibat adanya peningkatan beban kerja. Karakteristik responden sebagian besar terdiri dari pekerja yang berstatus wiraswasta, yaitu sebanyak 10 responden (33.3%).

**2. Gambaran Kadar Hemoglobin**

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui hasil dari penelitian berdasarkan data kuesioner kemudian di analisis menggunakan SPSS. Kadar hemoglobin dikategorikan berdasarkan normal, tinggi dan anemia, didapatkan kadar hemoglobin pada pendonor darah sebanyak 26 responden (86.7%) yang mempunyai kadar hemoglobin rendah. Hal ini memengaruhi kriteria untuk lolos seleksi donor. Sesuai dengan PMK No. 91 Tahun 2015 mengenai standar pelayanan darah, ditetapkan bahwa kadar hemoglobin minimum harus antara 12,5-17g/dl. Hal ini relevan dengan penelitiannya Ningsih (2021) menerangkan yakni dari 89 responden di UDD PMI Kabupaten Sleman yaitu hb tinggi 62 orang (69.66%) dan hb rendah 27 orang (30,34%). Pendonor dengan kadar hemoglobin rendah lebih banyak berjenis kelamin wanita sejumlah 23 responden (76.7%) dibandingkan dengan pendonor berjenis kelamin pria sejumlah 7 responden (23.3%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian (Tirtana et al., 2025) menerangkan yakni pendonor dengan kadar Hb rendah terbanyak adalah perempuan, yakni sebanyak 31 orang (62,0%). Kadar hemoglobin antara wanita dan pria tidak sama, disebabkan oleh fakta bahwa wanita mengalami menstruasi setiap bulan, yang menyebabkan kehilangan darah yang signifikan serta sebagian zat besi yang sangat diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Karena alasan itu, wanita memerlukan lebih banyak zat besi dibandingkan pria.

**3. Gambaran Pola Makan**

Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang.

Hal ini terjadi karena jumlah dan mutu makanan serta minuman yang dikonsumsi berperan penting dalam menentukan kecukupan gizi, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan seseorang maupun kelompok masyarakat (Waluyo & Daud, 2022). Berdasarkan penelitian mengenai pola makan yang menggunakan kuesioner FFQ, ditemukan bahwa calon pendonor dengan kadar hemoglobin dalam kategori anemia sejumlah 26 orang (86,7%), sementara yang mempunyai kadar tinggi hanya 4 orang (13,3%). Penelitian ini mengungkapkan yakni ada kegagalan dalam proses donor yang disebabkan oleh kadar hemoglobin, di mana dari 30 responden, 26 di antaranya mengalami hemoglobin rendah (anemia). Hal ini mungkin berkaitan dengan pola makan pendonor, yang dapat dilihat dari hasil kuesioner FFQ, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), sementara 10 orang (33,3%) termasuk dalam kategori kurang. Pola makan seseorang sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makannya, yang berhubungan erat dengan jenis pekerjaan yang dimiliki. Dalam penelitian ini, mayoritas responden bekerja sebagai wiraswasta, sesuai dengan temuan yang dihasilkan oleh (Susanti et al., 2024), Kelompok wiraswastawan memiliki pola makan yang paling tidak sehat, diikuti oleh siswa dan mahasiswa. Ini terjadi karena mereka sangat sibuk dan tidak memiliki waktu untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan sehat.

#### 4. Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai hal seperti usia, kondisi lingkungan, kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan tekanan dari akademik. Hal-hal yang berkaitan dengan kualitas tidur mencakup waktu tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, masalah tidur, penggunaan obat tidur, masalah saat siang hari, serta seberapa efisien tidur setiap hari. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada proses regenerasi sel tubuh, terutama dalam hal produksi hemoglobin, yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin di dalam tubuh menjadi tidak cukup. (Purwaningsih & Zulala, 2023). Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki kadar hemoglobin di bawah 12,5 g/dl

paling banyak terdapat pada kelompok tidur yang buruk, yaitu sebanyak 21 responden (70,0%). Sementara itu, responden yang kadar hemoglobinnya lebih dari 17,0 g/dl memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 9 responden (30,0%). Tidur yang tidak berkualitas dapat menghambat regenerasi sel tubuh, termasuk proses pembentukan hemoglobin. Hal ini bisa menyebabkan kadar hemoglobin tidak tercapai secara optimal, sehingga jumlahnya menurun. Hemoglobin yang mencukupi sangat penting bagi tubuh, terutama dalam kaitannya dengan kualitas darah saat melakukan donor (Ariani et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk sering kali disebabkan oleh aktivitas yang berlebihan, yang mengakibatkan kelelahan dan membutuhkan waktu tidur lebih lama untuk mengisi kembali energi. Ketika seseorang mencapai tingkat kelelahan ia akan lebih cepat tertidur, dan seiring bertambahnya usia, orang cenderung mengalami masalah serta penurunan kualitas tidur. Hal ini dipengaruhi oleh pertumbuhan dan kondisi fisiologis sel-sel tubuh. Pada fase dewasa muda, terdapat keunikan karena terjadinya perubahan pada ritme sirkadian yang berakibat pada perubahan waktu tidur yang disebabkan oleh fluktuasi hormonal. Pada waktu yang biasanya, seperti pukul 21.00 atau 22.00, banyak orang mulai merasa mengantuk, tetapi di usia dewasa muda, mereka justru lebih antusias untuk beraktivitas, baik itu belajar ataupun menyelesaikan berbagai pekerjaan. (Marpaung et al., 2013).

### C. Keterbatasan

#### 1. Kelemahan

Kelemahan dari penelitian ini adalah hanya terbatas pada variabel karakteristik pola makan dan kadar hemoglobin sehingga tidak menganalisis variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap penolakan donor, kadar hemoglobin, dan kualitas tidur.

#### 2. Kesulitan

Proses pengambilan data membutuhkan waktu yang lama dikarenakan peneliti ada kriteria inklusi sehingga menyulitkan pada saat mendapatkan responden.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## 2 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini ialah:

1. Karakteristik responden penelitian presentase terbesar untuk kategori usia adalah dewasa 18 responden (60.0%), untuk jenis kelamin perempuan 23 responden (76.7%) dan jenis pekerjaan wiraswasta 10 responden (33/3%).
2. Gambaran kadar hemoglobin dengan persentase terbesar adalah kategori anemia 26 responden (86.7%) dan persentase terkecil hemoglobin tinggi sebanyak 4 responden (13.3%).
3. Gambaran pola makan dengan persentase terbesar untuk pola makan adalah kategori pola makan yang cukup sejumlah 20 responden (66.7%) lalu kategori pola makan yang kurang sejumlah 10 responden (33.3%) dan pola makan yang baik sejumlah 0 responden (0%).
4. Gambaran kualitas tidur dengan persentase terbesar adalah kategori kualitas tidur yang buruk sejumlah 21 responden (70.0%) dan persentase terkecil adalah kualitas tidur baik sejumlah 9 responden (30.0%).

### B. Saran

Berdasarkan hasil, maka saran penelitian ini ialah:

- a. Bagi UDD PMI Kabupaten Sleman  
Agar terus memberikan informasi mengenai cara mempertahankan kadar hemoglobin, pola makan yang sehat, dan tidur yang berkualitas, terutama kepada calon pendonor yang telah ditolak untuk mendonorkan darah.
- b. Bagi penelitian selanjutnya  
Peneliti berikutnya diharapkan bisa melibatkan lebih banyak responden, variabel, dan durasi penelitian untuk memperkuat temuan yang ada..
- c. Bagi pendonor  
Ditingkatkan frekuensi pola makan pendonor terutama makanan yang mengandung zat penting untuk pembentukan hemoglobin dalam darah dan meningkatkannya.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# Pola Makan Dan Kualitas Tidur Pendonor Gagal Seleksi Hemoglobin Di UDD PMI Kabupaten Sleman Tahun 2025

## ORIGINALITY REPORT

<b>20%</b> SIMILARITY INDEX	<b>17%</b> INTERNET SOURCES	<b>6%</b> PUBLICATIONS	<b>9%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="https://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<b>5%</b>
<b>2</b>	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<b>5%</b>
<b>3</b>	<a href="https://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<a href="https://rama.binahusada.ac.id:81">rama.binahusada.ac.id:81</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<a href="https://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	Devi Nadila, Nurulfuadi Nurulfuadi, Aldiza Intan Randani, Aulia Rakhman et al. "Hubungan Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Tadulako", Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 2024 Publication	<b>&lt;1%</b>

9	Internet Source	<1 %
10	<a href="http://digilib2.unisayogya.ac.id">digilib2.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	Dewi Fitriani, Gilang Rahmatulloh, Firman Yudiatma, Asep Fiqri Hidayat. "Implementasi aplikasi m-health model psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan dan kepatuhan minum obat pada pasien tuberkulosis paru", <i>Holistik Jurnal Kesehatan</i> , 2025 Publication	<1 %
12	<a href="http://repository.lp4mstikeskhg.org">repository.lp4mstikeskhg.org</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://repository.unfari.ac.id">repository.unfari.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://kr.co.id">kr.co.id</a> Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
17	<a href="http://journal.umg.ac.id">journal.umg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Adita Puspitasari Swastya Putri Adita Puspitasari Swastya Putri. "Pemeriksaan Tekanan Darah, Golongan Darah, Kadar Hemoglobin untuk Mengetahui Kelayakan Donor Darah", <i>Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains</i> , 2024 Publication	<1 %

[publikasi.unitri.ac.id](http://publikasi.unitri.ac.id)

19	Internet Source	<1 %
20	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
21	Umi Faizah, Muhammad Nur Ihwan Afif, Maslihan M. Ali. "PENGARUH PROMOSI TERHADAP PREFERENSI PRODUK PEMBIAYAAN MURABAHAH", Islamic Review : Jurnal Riset dan Kajian Keislaman, 2018 Publication	<1 %
22	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
23	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
24	www.powtoon.com Internet Source	<1 %
25	Submitted to Universitas Binawan Student Paper	<1 %
26	docplayer.info Internet Source	<1 %
27	id.wikihow.com Internet Source	<1 %
28	ojs.stikesgrahaedukasi.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
31	siat.ung.ac.id Internet Source	<1 %

32	123dok.com Internet Source	<1 %
33	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
34	jurnal.akperkesdam-padang.ac.id Internet Source	<1 %
35	opac.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	<1 %
36	vdocuments.mx Internet Source	<1 %
37	ejournal.atmajaya.ac.id Internet Source	<1 %
38	id.123dok.com Internet Source	<1 %
39	journal.ipb.ac.id Internet Source	<1 %
40	namaku.me Internet Source	<1 %
41	www.ruangguru.com Internet Source	<1 %
42	Nur'Aini Purnamaningsih, Rizky Novianingsih, Ratna Prahesti. "Gambaran Motivasi Donor Darah pada Pendonor Sukarela di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Sleman Tahun 2021", Jurnal Sehat Mandiri, 2022 Publication	<1 %

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA