

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

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

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 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 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
Total	30	100

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
Total	30	100

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 (≤ 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
Total	30	100

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. Penelitian ini sejalan 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 serta 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.