

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data

a. Karakteristik Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 91 responden mencakup analisis karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin. Rentang usia diklasifikasikan menjadi empat kelompok, yaitu remaja (17–24 tahun), dewasa (25–44 tahun), lansia awal (45–60 tahun), dan lansia lanjut (di atas 60 tahun). Sementara itu, kategori jenis kelamin dikelompokkan menjadi dua, yaitu laki-laki dan perempuan.

Karakteristik responden penelitian ini dapat di lihat pada tabel 4.1 di bawah ini:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (F)	%
Usia		
Remaja	11	12.1
Dewasa	63	69.2
Lansia Awal	17	18.7
Lansia Akhir	0	0
Total	91	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	62	68.1
Perempuan	29	31.9
Total	91	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik responden penelitian dengan kategori usia meliputi Dewasa 63 responden (69,2%), lansia awal 17 responden (18,7%) dan remaja 11 responden (12,1%), kategori jenis kelamin meliputi laki-laki 62 responden (68,1%) dan perempuan 29 responden (31,9%).

b. Gambaran Pola Makan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada 91 sampel, hasil analisis Pola makan meliputi Pola makan Baik (605-850), Cukup (360-604), dan Kurang (115-359). Hasil analisis data pola makan dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan

<u>Pola Makan</u>	<u>Frekuensi (F)</u>	<u>%</u>
Baik	26	28.6
Cukup	46	50.5
Kurang	0	20.9
Total	91	100

Berdasarkan Tabel4.2 responden penelitian dengan kategori pola makan meliputi cukup 46 responden (50,5%), baik 26 responden (28,6%) dan kurang 19 responden (20,9%).

c. Gambaran Kadar Hemoglobin

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada 91 sampel, hasil analisis data kadar hemoglobin, dikategorikan normal (12,5-17 g/dl), anemia (<12,5 g/ dl), dan tinggi (>17 g/dl). Hasil analisis data kadar hemoglobin dapat dilihat pada tabel

4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin

<u>Kadar Hemoglobin</u>	<u>Frekuensi (F)</u>	<u>%</u>
Normal	70	76.9
Anemia	19	20.9
Tinggi	2	2.2
Total	91	100

Berdasarkan Tabel 4.3 responden penelitian dengan kategori normal 70 responden (76,9%), Anemia 19 responden (20,9%), dan tinggi 2 responden (2,2%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 91 responden, karakteristik responden dianalisis berdasarkan karakteristik, yaitu usia dan jenis kelamin. Klasifikasi usia dibagi dalam empat kelompok, yaitu: Remaja (17–24 tahun), Dewasa (25–44 tahun), Lansia Awal (45–60 tahun), dan Lansia Akhir (>60 tahun). Sedangkan jenis kelamin dikategorikan menjadi laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden yang paling banyak dari calon pendonor dengan kategori usia Dewasa (25–44 tahun) sebanyak 63 responden dengan presentase (69,2%), penelitian ini sejalan dengan (Nurulita *et al.*, 2022) berdasarkan distribusi frekuensi, pendonor darah sukarela sebagian besar berasal dari kelompok usia 26–35 tahun, yakni sebanyak 35 orang (35,7%). Dimana usia ini termasuk Kelompok usia remaja hingga dewasa umumnya dalam keadaan kesehatan yang cukup baik dan memiliki risiko penyakit yang relatif rendah. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas pendonor darah berasal dari kalangan usia dewasa. Hal ini diakibatkan pada usia produktif, individu cenderung lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya serta memiliki kesadaran tinggi untuk menjaga kebugaran, sehingga lebih berpeluang untuk menjadi pendonor yang memenuhi syarat.

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden yang paling dominan yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 62 responden (68,1%) dibandingkan jenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden (39,1%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ariani *et al.*, 2022) bahwa sebagian besar dari 74 responden adalah berjenis kelamin laki-laki. Wanita cenderung lebih sering mengalami penolakan donor diakibatkan oleh kondisi fase, hamil, menstruasi melahirkan, dan menyusui yang berpengaruh terhadap kadar hemoglobin.

2. Gambaran Pola Makan

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui berdasarkan data kuesioner dari responden kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Pola makan dikategorikan berdasarkan baik, cukup, dan kurang. Berdasarkan Tabel 4.2 responden penelitian dengan persentase terbesar adalah kategori pola makan cukup Sebanyak 46 responden (50,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Chibriyah, 2017) pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan responden adalah cukup sebanyak 37 orang (82,2%) dan responden dengan pola makan rendah sebanyak 8 orang (17,8%).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi seseorang meliputi frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik akibatnya menjadi kebiasaan makan makanan seimbang Vitamin C mendukung penyerapan zat besi non-heme dari sayur dan makanan nabati. Ini menjelaskan mengapa pola makan yang cukup konsumsi buah-buahan seperti jeruk dan mangga mampu menjaga hemoglobin tetap normal.

Menurut (Musung, 2022) pola makan kurang atau tidak teratur menyebabkan defisiensi zat gizi seperti kekurangan protein serta zat besi yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin Zat besi merupakan salah satu nutrisi esensial yang tidak hanya terkandung dalam Asupan protein hewani dan nabati bisa didapat dari makanan misalnya, ikan, ayam, telur, daging sapi serta produk nabati seperti tahu dan tempe, juga dapat ditemukan dalam berbagai jenis sayuran hijau, seperti bayam dan brokoli. Apabila asupan zat besi tidak mencukupi, tubuh akan mengalami penurunan kadar hemoglobin yang signifikan, sehingga memicu terjadinya anemia. Kondisi ini biasanya ditandai dengan gejala seperti tubuh cepat lelah, lesu, dan tidak bertenaga.

3. Gambaran Kadar Hemoglobin

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui berdasarkan data kuesioner yang telah diisi dari responden kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Kadar hemoglobin dikategorikan berdasarkan normal, tinggi, dan anemia. Berdasarkan Tabel 4.3 responden penelitian dengan persentase terbesar untuk

kadar hemoglobin adalah kategori normal sebanyak 70 responden (76,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikerjakan (Tarigan, 2023) dimana dalam penelitiannya diketahui bahwa sebanyak 68,4% memiliki kadar hemoglobin normal. Standar kadar hemoglobin yang dianggap normal untuk calon pendonor darah dewasa berkisar antara 12,5 hingga 17 g/dL. Tingkat hemoglobin sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kualitas makanan, dalam hal ini asupan zat besi, sistem kekebalan tubuh, serta pola makan.

Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Pengetahuan gizi ialah salah satu aspek yang berperan dalam membentuk pola makan seseorang. Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap rendahnya asupan makanan adalah minimnya kesadaran akan pentingnya konsumsi bahan pangan yang mengandung zat besi. Di samping itu, meskipun jumlah makanan yang dikonsumsi telah mencukupi secara keseluruhan, kandungan zat besi dalam makanan tersebut mungkin memiliki tingkat ketersediaan hayati yang rendah, sehingga tubuh tidak mampu mencerna zat besi dalam jumlah yang optimal. Penelitian (Ikkeu Nuraeni et al., 2024) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang pola makan terhadap kadar hemoglobin yang normal. Kadar hemoglobin yang normal sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang tepat melalui pola makan sehari-hari.

Hemoglobin merupakan protein dalam sel darah merah yang membutuhkan zat besi sebagai komponen utama untuk pembentukannya. Pola makan yang mengandung zat besi baik dari sumber hewani (zat besi heme) seperti daging merah, hati, dan unggas, maupun dari sumber nabati (zat besi non-heme) seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian berperan penting dalam menjaga ketersediaan zat besi dalam tubuh. Selain itu, nutrisi pendukung seperti vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, sementara vitamin B12 dan asam folat mendukung proses pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang dan

kaya zat gizi esensial sangat berperan dalam mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal dan mencegah anemia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ekasanti *et,al* (2020), pun juga menyatakan bahwa kadar hemoglobin sangat dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan terdiri dari intensitas dan frekuensi kandungan zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh. Zat gizi seperti zat besi dan vitamin C terbukti dapat mempengaruhi kadar hemoglobin. Mengonsumsi makanan yang cukup vitamin C akan membuat tubuh lebih mudah menyerap sari sari makanan terutama yang mengandung zat besi. Penyerapan zat besi dalam bentuk non- heme meningkat empat kali lipat bila terdapat vitamin C yang berperan dalam pemindahan zat besi.

C. Keterbatasan

1. Kelemahan

Penelitian ini data kurang bervariasi. Selain itu, pencatatan karakteristik sampel belum mencakup faktor lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, seperti aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel-variabel tersebut guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

2. Kesulitan

Kesulitan dalam proses pengambilan data muncul karena tidak semua responden bersedia mengisi kuesioner, sebagian terlihat terburu-buru, merasa tidak nyaman atau khawatir terhadap hasil yang akan diperoleh, sehingga menghambat kelancaran pengumpulan data.