

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN JUMLAH ERITROSIT PADA WANITA SESUDAH SENAM
AEROBIK DI SANGGAR RINI AEROBIK KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH :

DEVI RISMA VATIKASARI

NIM : P01750123076

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
PROGAM STUDI D-III TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
TAHUN 2026**

HALAMAN JUDUL

SEMINAR HASIL KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN JUMLAH ERITROSIT PADA WANITA SESUDAH SENAM
AEROBIK DI SANGGAR RINI AEROBIK KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Diploma (DIII) Program Studi Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



DISUSUN OLEH :

DEVI RISMA VATIKASARI

NIM : P01750123076

**PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN JUMLAH ERITROSIT PADA WANITA SESUDAH SENAM
AEROBIK DI SANGGAR RINI AEROBIK KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan Dan Dipresentasikan Oleh :

DEVI RISMA VATIKASARI

NIM : P01750123076

**Karya Tulis Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk
Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Tanggal : 05 Juni 2026**

Oleh :

Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing



Halimatussa'diah, SKM., MKM

NIP.197204011992032003

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

**GAMBARAN JUMLAH ERITROSIT PADA WANITA SESUDAH SENAM
AEROBIK DI SANGGAR RINI AEROBIK KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Disusun Oleh :

DEVI RISMA VATIKASARI

NIM : P01750123076

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji

Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis

Tanggal : 12 Juni 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji

Ketua Dewan penguji



Wiwit Sulistyasmi, S.S.T., M.Imun

NIP.1997020520240420001

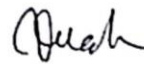
Penguji I



Tedv Febriyanto, SST., M.Bmd

NIP.198302202008041002

Penguji II



Halimatussa'diah, S.KM., M.KM

NIP.197204011992032003

Mengesahkan,

**Ka. Prodi D III Teknologi Laboratorium Medis
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



Tedv Febriyanto, SST., M.Bmd

NIP.198302202008041002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Devi Risma VatikaSari

NIM : P01750123076

Judul KTI :Gambaran Jumlah Eritrosit pada Wanita Sesudah
Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu
Tahun 2026

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah betul-betul

hasil karya penulis dan bukan hasil jiplakkan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini apabila kelak hari terbukti dalam penelitian ada unsur
penjiplakkan, maka penulis bersedia mempertanggung-jawabkan sesuai dengan
ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 09 Juni 2026

Yang Menyatakan



Devi Risma VatikaSari

BIODATA



Nama : Devi Risma Vatika Sari

Tempat,tanggal lahir : Lamongan, 17 Desember 2003

Agama : Islam

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Lubuk Kebur, Seluma

No HP/WA : 085746401536

Email : devirismavatikasari7@gmail.com

Riwayat Pendidikan : SD Negeri Pucangtelu (2010 – 2016)
MTs Putra-Putri Simo (2016 – 2019)
MA Matholi'ul Anwar (2019 – 2022)
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Prodi DIII
Teknologi Laboratorium medis Jurusan Analis
Kesehatan (2023 – 2026)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Memulai dengan penuh keyakinan menjalankan dengan penuh keikhlasan dan menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin

Segala puji dan syukur yang mendalam saya persembahkan untuk Mu Ya Allah, dengan selesainya Karya Tulis Ilmiah ini sebagai ibadah kepada Mu Ya Allah. Sebagai langkah akhir perjuangan dibangku kuliah yang telah engkau Ridhoi dan engkau mudahkan sehingga dapat di lewati, namun aku sadar ini bukanlah akhir tetapi ini adalah awal dari perjuangan-perjuangan yang harus di tempuh selanjutnya. Meski terkadang terasa berat dan sering mengeluh tetapi saya yakin engkau tidak akan memberikan sesuatu diluar batas kemampuan seorang, semuanya dapat di lalui dengan Ridhomu Ya Allah.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu bukan hanya karena kekuatan diri sendiri, melainkan atas dukungan, do'a, dan motivasi dari berbagai pihak yang luar biasa. Dengan rasa syukur yang tulus, saya ucapkan terima kasih dan mempersembahkan karya ini kepada:

❖ Orang Tuaku

Teruntuk kedua orang tuaku, Bapak dan Ibu kesayanganku. Terimakasih untuk cintanya dan kasih sayangnya serta pengorbananya yang tak bisa diukur selama ini. Tiada kata yang mampu menggambarkan besarnya pengorbanan, kasih sayang, serta perjuangan Bapak dan Ibu dalam setiap langkah hidupku. Dengan penuh rasa syukur, karya tulis ini kupersembahkan sebagai bentuk cinta dan terima kasih atas segala doa, dukungan, dan kepercayaan yang selalu diberikan kepadaku. Aku akan terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dan memberikan hasil terbaik

untuk setiap harapan yang telah Bapak dan Ibu titipkan. Pencapaian sederhana ini kuhadiahkan khusus untuk dua orang paling berharga dalam hidupku, Bapak dan Ibu, yang telah merawat, membimbing, melahirkan serta menerima segala kekurangan diriku dengan penuh kesabaran dan kasih yang tulus. Maaf apabila sampai saat ini Devi belum sepenuhnya mampu membanggakan Bapak dan Ibu, namun Devi akan terus berjuang dan belajar agar dapat mewujudkan semua harapan serta membahagiakan Bapak dan Ibu di masa depan. Terima kasih tak terhingga untuk cinta pertamaku dan pintu surgaku, atas setiap usaha yang tak pernah mengenal lelah, atas kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta doa-doa yang selalu mengiringi setiap langkahku. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan umur yang panjang agar Bapak dan Ibu dapat menyaksikan keberhasilanku kelak.

❖ Saudaraku

Teruntuk Ketiga Saudaraku tercinta, terima kasih atas do'a, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhingga yang selalu kalian berikan. Kebersamaan dan dukungan kalian adalah alasan ku untuk terus melangkah hingga garis akhir ini dan menyelesaikan setiap tantangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga karya kecil ini bisa menjadi persembahan yang membanggakan bagi kebersamaan kita.

❖ Keponakanku

Teruntuk ketiga unyilku, Rivandra, Rakha, dan Razhif. Terima kasih telah menjadi sumber kebahagiaan, keceriaan, dan pelipur laraku. Tawa, tingkah lucu, dan kehadiran kalian adalah penyemangat uar biasa yang senantiasa memberi energi baru, hingga akhirnya mampu menyelesaikan karya ini. Semoga karya kecil ini bisa menjadi pengingat bagi kalian untuk selalu semangat merah cita-cita di masa depan.

❖ Para Pejuang ATLM

Teruntuk orang-orang baik selama perkuliahanku Delia Fitriani, Neri, Vina Amelia. Terima kasih telah menjadi rumah, tempat teduh, dan pilar penguat selama masa-masa sulit penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Terima kasih atas ribuan jam yang kita habiskan bersama, tawa yang mencairkan lelah, serta do'a dan semangat tulus yang tak pernah putus. Karya Tulis Ilmiah ini adalah bukti dari perjuangan kita bersama, dan aku sangat bersyukur dan bangga bisa menyelesaikan langkah ini bersama dengan kalian.

❖ Keluarga Asuh Simon Citrate

Teruntuk Yunda Dian, Yunda Anis, Yunda Friska terima kasih atas arahan, dan bantuan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga aku mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Teruntuk Adek Asuhku Tiara, terima kasih sudah mau direpotkan selama ini, semangat untuk menempuh perjuangan di puncak perkuliahan ini. Adek Asuhku Widya dan Putri, tetap semangat untuk menjalani masa perkuliahan ini. Semangat dan sukses selalu untuk kalian bertiga.

❖ Rekan Seperjuangan TLM Angkatan 15

Terimakasih atas kebersamaan, gelak tawa, dan perjuangan luar biasa yang telah kita lalui bersama dari awal hingga garis akhir ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari ribuan jam yang kita habiskan di bangku perkuliahan, berbagi ilmu, serta saling menguatkan di tengah lelahnya praktikum, laporan, dan penyusunan tugas akhir. Sukses untuk kita semua, semoga pengabdian dan ilmu yang kita dapatkan mampu menjadi keberkahan bagi masyarakat.

❖ Pembimbing Akademik

Teruntuk Bapak Gani Asa Dudin, S.Si selaku Bapak PA kami. Terima kasih yang tak terhingga atas setiap bimbingan, ketelitian, dan dedikasi Bapak dalam mengarahkan serta membina Devi selama ini. Semoga segala kebaikan, ilmu, dan kesabaran yang Bapak berikan senantiasa menjadi amal jariyah dan membawa keberkahan.

❖ Dosen Pembimbing

Teruntuk Bunda Halimatussa'diah, SKM., MKM terima kasih yang tak terhingga atas segala kesabaran waktu dan ilmu berharga yang telah Bunda berikan kepada Devi. Ditengah keraguan dan keterbatasan Devi, petunjuk,

kritik yang membangun, serta dorongan moral dari Bunda selalu menjadi penuntun disetiap jalan ini. Karya Tulis Ilmiah ini adalah bentuk dari dedikasi dan kebaikan yang Bunda tanamkan selama ini.

❖ Dosen Penguji

Terima kasih yang sebesar-besarnya Devi ucapkan kepada Bunda Wiwit Sulistyasmi, S.S.T., M.Imun, sebagai Ketua Dewan Penguji dan Bapak Tedy Febriyanto, SST., M.Bmd, sebagai Penguji 1. Terima kasih atas dedikasi, kritik yang membangun, serta arahan terbaik yang diberikan. Semoga segala kebaikan, ilmu, dan kesabaran yang Bunda dan Bapak berikan senantiasa menjadi amal jariyah dan membawa keberkahan.

❖ Seseorang Spesial

Teruntuk seseorang yang menemaniku di akhir perjalanan ini, walaupun tidak memulainya bersama dari awal, terima kasih telah menjadi alasan terbesarku untuk bertahan dan tidak menyerah di masa-masa kritis perkuliahan. Terima kasih telah menjadi penopang terbaik, pendengar yang sabar, dan penyemangat setia di ujung masa studi ini. Kelulusan ini adalah salah satu momen paling membahagiakan, terutama karena ada kamu yang merayakannya bersamaku.

❖ Diriku Sendiri

Teruntuk diriku sendiri Devi Risma VatikaSari, Terima kasih sudah bertahan hingga sejauh ini, jiwa yang tidak menyerah meski lelah, ragu, dan air mata yang menyertai dalam setiap proses. Karya ini adalah bukti nyata keberanian, ketangguhan, dan kerja keras selama ini.

ABSTRAK

Latar Belakang : Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang bergantung pada pasokan oksigen (O₂) dan memanfaatkan energi dari proses pembakaran di dalam tubuh tanpa menimbulkan rasa lelah yang berat. Olahraga ini mampu meningkatkan kebugaran fisik, misalnya dengan membuat tubuh lebih efisien dalam menjalankan tugas sehari-hari atau aktivitas lain, sekaligus menyisakan energi cadangan yang cukup. **Tujuan Penelitian :** Untuk diketahui Gambaran Jumlah Eritrosit pada Wanita Sesudah Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan teknik *Accidental Sampling*. **Hasil :** Hasil pemeriksaan jumlah eritrosit 4.148.666 dan yang terendah 3.370.000 yang tertinggi 4.830.000. **Kesimpulan :** Rata-rata jumlah eritrosit 4.148.666 dan yang terendah 3.370.000 yang tertinggi 4.830.000.

Kata Kunci : Aerobik, Sesudah Senam, Eritrosit

ABSTRACT

Background : Aerobic exercise is a form of exercise that relies on oxygen (O₂) and utilizes energy from the body's internal combustion processes without causing significant fatigue. This exercise can improve physical fitness, for example by making the body more efficient in carrying out daily tasks or other activities, while also leaving sufficient energy reserves. **Research Objective :** To determine the description of the number of erythrocytes in women after aerobic exercise at the Rini Aerobics Studio in Bengkulu City in 2026. **Research Method :** The type of research used is descriptive research with the Accidental Sampling technique. **Results :** The results of the examination of the number of erythrocytes were 4,148,666 and the lowest was 3,370,000 and the highest was 4,830,000. **Conclusion :** The average number of erythrocytes is 4,148,666 and the lowest is 3,370,000 and the highest is 4,830,000.

Keywords: Aerobic, After Gymnastics, Erythrocytes

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul **“Gambaran Jumlah Eritrosit pada Wanita Sesudah Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik material maupun moral dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bunda Linda, SST., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bunda Wiwit Sulistyasmi, S.S.T., M.Imun, selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Tedy Febriyanto, SST., M.Bmd, selaku Penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bunda Halimatussa'diah, SKM., MKM, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

6. Bapak Gani Asa Dudin, S.Si., M.Si, sebagai Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi dalam menjalani masa perkuliahan.
7. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Kedua orang tua tercinta dan seluruh keluarga tercintaku yang telah mendo'akan, selaku memberi semangat dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Dan terima kasih kepada keluarga asuh dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat.

Pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun agar dapat membantu perbaikan selanjutnya, terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

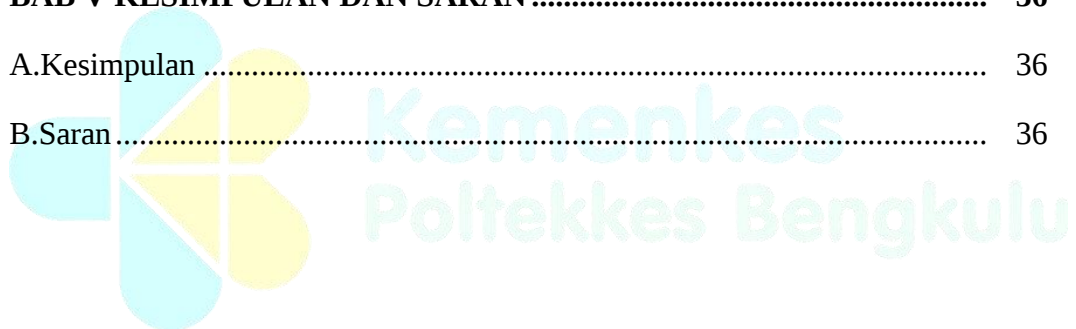
Penulis

Devi Risma VatikaSari

DAFTAR ISI

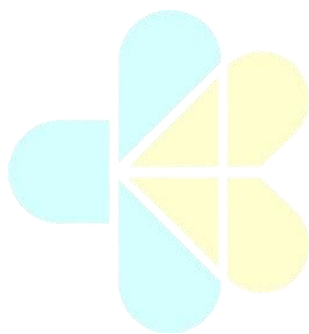
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
BIODATA.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACK	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	5
C.Tujuan Penelitian	5
D.Manfaat Penelitian.....	5
E.Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A.Senam Aerobik	9
B.Eritrosit (Sel Darah Merah)	10
C.Pemeriksaan Jumlah Eritrosit	13
D.Hayem.....	14
E.Metode Otomatis (<i>Hematology Analyzer</i>)	15
F.Metode Manual (<i>Haemocytometer</i>)	16
G.Faktor Yang Mempengaruhi Jumlah Eritrosit	17
H.Lama Penyimpanan dan Suhu	19
I.Mekanisme Peningkatan Jumlah Eritrosit Dengan Senam Aerobik	20
 BAB III METODE PENELITIAN	 23
A.Desain Penelitian	23
B.Variabel Penelitian.....	23

C.Definisi Operasional	23
D.Populasi dan sampel	24
E.Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
F.Pelaksanaan	25
G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Pengolahan Data.....	27
I.Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A.Jalan Penelitian.....	28
B.Hasil Penelitia	30
C.Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A.Kesimpulan	36
B.Saran.....	36



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	22
Tabel 4.1 Rata-Rata Jumlah Eritrosit Wanita Sesudah Senam Aerobik	30
Tabel 4.1 Rata-Rata Usia Wanita Pesenam Aerobik	30
Tabel 4.3 Rata-Rata Lama Waktu Pesenam Aerobik.....	31



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu