

DAFTAR PUSTAKA

- Britta, F. P., dan Rosyida, E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo III U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya Elfia Rosyida. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.*, 9–16.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Ap, B., dan Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73. <https://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/1002>
- Harianja, H., dan Garini, A. (2021). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Profil Hematologi. *Jurnal Analis Kesehatan*, 10(2).
- Nindianti, E. et al. (2019) 'Pemeriksaan Kadar Hemaglobin Dengan Metode POCT (Point Of Care Testing) Sebagai Deteksi Dini Penyakit Anemia Bagi Masyarakat Desa Sumbersono, Mojekerto, *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), p 29. doi: 10.26714/jsm.2.1.2019.29-34.
- Nuraeni, M. (2020). Perbandingan Nilai Hematokrit Darah Vena Metode Automatik Dan Darah Kapiler Metode Mikro Hematokrit. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 3(2), 1–6.
- Nurchahyo, A., Christiana, M., dan Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- Putri, Febriyaningrum, A., Kaidah, S., dan Huldani. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Kadar hemoglobin. *Homeostasis*, 4(2), 435–446. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/4047>
- Rahayu, D., dan Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3, 398–416.
- Rahman, A., Kaidah, S., dan Huldani, H. (2021a). Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Sedang terhadap Jumlah Eritrosit. *Homeostasis*, 435–446. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/4043>
- Rahman, A., Kaidah, S., dan Huldani, H. (2021b). Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Sedang terhadap Jumlah Hematokrit. *Homeostasis*, 435–446. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/4043>
- Sembiring, T. U., Kaban, O., Purba, D., dan Aritonang, E. (2021). Gambaran Nilai Hematokrit Sebelum Dan Sesudah Melakukan Aktifitas Ringan Pada Mahasiswa Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 568–573.
- Tamo Inya, J., Halimatus Sya'diah, P. R., dan Nugrahani, A. (2024). Pengaruh

Kecepatan dan Waktu Sentrifugasi terhadap Nilai Hematokrit Mahasiswa AAK Manggala Yogyakarta. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(11), 4751–4761. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i11.1779>

Ulandhary, Naim, N., Hasan, Z. A., dan Armah, Z. (2020). Kadar Hemaglobin, Hitung Jumlah Eritrosit Dan Nilai Hematokrit Pada Pekerja Parkiran Basement di Kota Makasar. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 11(2), 89–95.



L

A

M

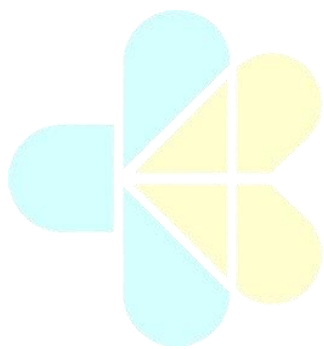
P

I

R

A

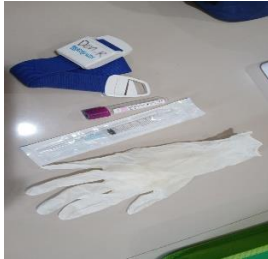
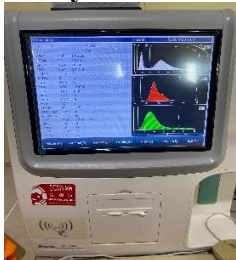
N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dokumentasi Penelitian

Persiapan Alat dan Bahan

Cool Box 	Sprit dan Tourniquet 	Sampel 	Hematology Analyzer 
Plester 	Alkohol swab 		

Pengambilan Sampel

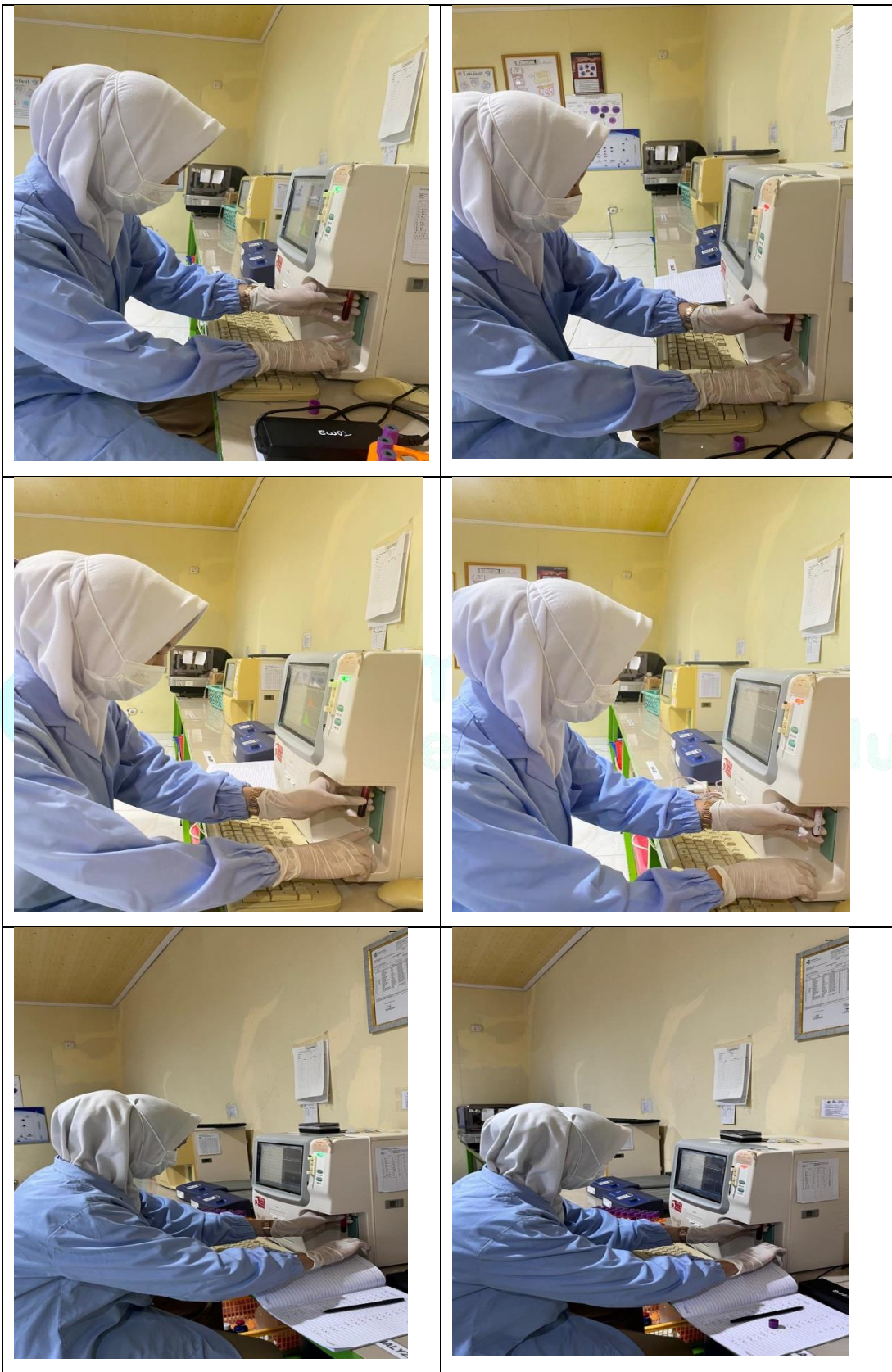
			
Sampel 1	Sampel 2	Sampel 3	Sampel 4

			
Sampel 5	Sampel 6	Sampel 7	Sampel 8
			
Sampel 9	Sampel 10	Sampel 11	Sampel 12
			
Sampel 13	Sampel 14	Sampel 15	Sampel 16
			
Sampel 17	Sampel 18	Sampel 19	Sampel 20

			
Sampel 21	Sampel 22	Sampel 23	Sampel 24
			
Sampel 25	Sampel 26	Sampel 27	Sampel 28
			
Sampel 29	Sampel 30	Sampel 31	Sampel 32
			
Sampel 33	Sampel 34	Sampel 35	

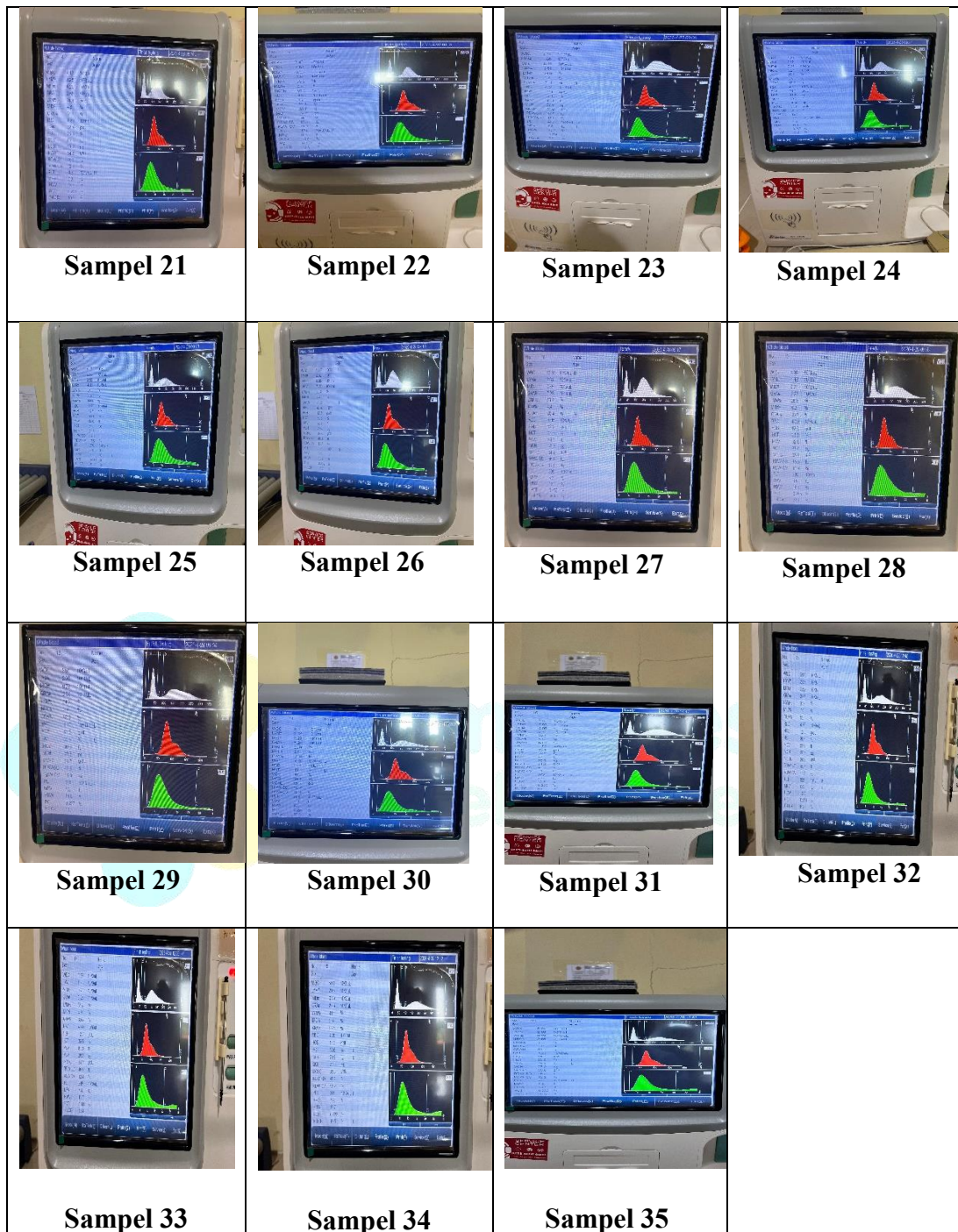
Pelaksanaan Penelitian





Hasil Pemeriksaan





HASIL PEMERIKSAAN

NO	Kode Sampel	Jenis Kelamin	Umur	Hasil	Keterangan
1.	01	P	43 Tahun	37,3 %	Normal
2.	02	P	27 Tahun	36,9 %	Normal
3.	03	P	31 Tahun	36,2 %	Rendah
4.	04	P	33 Tahun	36,1 %	Rendah
5.	05	P	23 Tahun	35,6 %	Rendah
6.	06	P	25 Tahun	39,2 %	Normal
7.	07	P	50 Tahun	38,9 %	Normal
8.	08	P	42 Tahun	36,5 %	Rendah
9.	09	P	40 Tahun	43,1 %	Normal
10.	10	P	45 Tahun	37,3 %	Normal
11.	11	P	38 Tahun	35,6 %	Rendah
12.	12	P	38 Tahun	37 %	Normal
13.	13	P	42 Tahun	37,3 %	Normal
14.	14	P	38 Tahun	37,5 %	Normal
15.	15	P	43 Tahun	36,5 %	Rendah
16.	16	P	19 Tahun	35,3 %	Rendah
17.	17	P	37 Tahun	37,1 %	Normal
18.	18	P	51 Tahun	36,4 %	Rendah
19.	19	P	40 Tahun	36,5 %	Rendah
20.	20	P	20 Tahun	41,1 %	Normal
21.	21	P	21 Tahun	36,3 %	Rendah
22.	22	P	39 Tahun	39,8 %	Normal
23.	23	P	26 Tahun	38,1 %	Normal
24.	24	P	32 Tahun	41,3 %	Normal
25.	25	P	46 Tahun	36,9 %	Normal
26.	26	P	43 Tahun	35,8 %	Rendah
27.	27	P	26 Tahun	34,9 %	Rendah
28.	28	P	35 Tahun	34,6 %	Rendah
29.	29	P	24 Tahun	36,3 %	Rendah
30.	30	P	39 Tahun	33,5 %	Rendah
31.	31	P	43 Tahun	33,7 %	Rendah
32.	32	P	26 Tahun	39,1 %	Normal
33.	33	P	24 Tahun	36,6 %	Rendah
34.	34	P	22 Tahun	36,5 %	Rendah
35.	35	P	21 Tahun	33,6 %	Rendah



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

16 Oktober 2025

Nomor : : PP.06.02/F.XXIII.1/ ~~7734~~ /2025
Perihal : : **Izin Pra Penelitian**

Yth.

Kepala Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu
di

Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) Mahasiswa Program Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Diploma Tiga Jurusan Analis Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Neri
Nim : P01750123101
Tempat : Jl.Timur Indah II,Sido Mulyo,Kec.Gading Cempaka.,Kota Bengkulu
Judul : Gambaran Kadar Hematokrit Pada Orang Yang Sesudah Senam Aerobik Di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 085783878041

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Maklil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd





Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Bengkulu

Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan

Bengkulu 38225

(0736) 341212

<https://www.poltekkesbengkulu.ac.id>

21 April 2026

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 5121/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Ka. Unit Laboratorium Terpadu Poltekkes Kemenkes Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah(KTI) Progam Studi Teknologi Laboratorium Medis Program Diploma Tiga Jurusan Analis Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : Neri
NIM : P01750123101
Tempat Penelitian : Laboratorium Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Waktu Penelitian : 21 April s/d 31 Mei 2027
Judul : Gambaran Kadar Hematokrit pada Orang Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026
No Handphone : 085783878041

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik

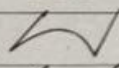
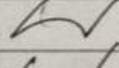
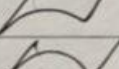
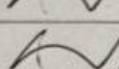
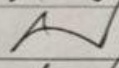
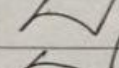
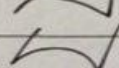
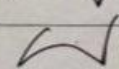
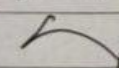
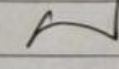
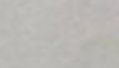
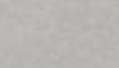
Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

3hr



LEMBAR KONSULTASI

Nama Pembimbing : Sahidan, S.Sos., M.Kes
NIP : 196510021984121001
Nama Mahasiswa : Neri
NIM : P01750123101
Judul KTI : Gambaran Kadar Hematokrit pada Orang Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1	22 Januari 2026	Pengajuan Judul	
2	30 Januari 2026	ACC Judul	
3	19 Februari 2026	Bimbingan BAB I, II, dan III	
4	27 Februari 2026	Perbaikan BAB I, II, dan III	
5	14 Maret 2026	Perbaikan BAB I, II, dan III	
6	23 April 2026	Perbaikan BAB I, II, dan III	
7	28 April 2026	ACC ujian Proposal	
8	4 Mei 2026	Perbaikan Proposal	
9	29 Mei 2026	Bimbingan Hasil Penelitian	
10	4 Juni 2026	Bimbingan BAB IV dan V	
11	11 Juni 2026	Perbaikan BAB IV dan V	
12	12 Juni 2026	ACC Ujian Hasil	

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/833/12/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Neri
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"GAMBARAN KADAR HEMATOKRIT PADA ORANG SENAM AEROBIK DI SANGGAR RINI AEROBIK KOTA
BENGKULU TAHUN 2026"**

*"A PICTURE OF HEMATOCRIT LEVELS IN AEROBIC EXERCISERS AT THE RINI AEROBIC STUDIOS IN BENGKULU
CITY IN 2026"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Desember 2025 sampai dengan tanggal 31 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 31, 2025 until December 31, 2026.



December 31, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

MATRIKS RENCANA KEGIATAN PENELITIAN
GAMBARAN KADAR HEMATOKRIT PADA ORANG SENAM AEROBIK DI SANGGAR RINI AEROBIK
KOTA BENGKULU TAHUN 2026

No	Kegiatan	Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
I.	Tahap Pendahuluan																																								
	1. Pemilihan Judul																																								
	2. Pembuatan Proposal																																								
	3. Seminar Proposal																																								
	4. Perbaikan proposal																																								
II.	Tahap Pelaksanaan																																								
	1. Menghubungi Tempat Penelitian																																								
	2. Pengambilan Sampel																																								
	3. Penelitian																																								
III.	Tahap Pelaporan																																								
	1. Pengolahan Data																																								
	2. Konsultasi KTI																																								
	3. Seminar KTI																																								
	4. Perbaikan KTI																																								
	5. Publikasi																																								

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

NOMOR : PP.06.02/F.XXIII.1/125/2026

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd
NIP : 197409161997032001
Jabatan : Wakil Direktur I

dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Neri
NIM : P01750123101
Jurusan : Analis Kesehatan
Prodi : DIII TLM

Telah selesai melaksanakan penelitian di Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul
"Gambaran Kadar Hematokrit pada Orang Senam Aerobik Di Sanggar Rini Aerobik Kota
Bengkulu Tahun 2026"

Bengkulu, 6 Mei 2026

Wadir I Poltekkes Kemenkes Bengkulu,



SEPTIYANTI, S.Kep, Ners, M.Pd



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/921/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/888/2026 tanggal 27 Januari 2026 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : NERI
NPM : P01750123101
Pekerjaan : Mahasiswa/i
Prodi/ Fakultas : D3 Teknologi Laboratorium Medis
Judul Penelitian : Gambaran Kadar Hematokrit pada Orang Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026

Tempat Penelitian : Laboratorium Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Waktu Penelitian : 21 April 2026 s.d 31 Mei 2026
Penanggung Jawab : Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan
Ketentuan

- : 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 21 April 2026

a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Saipul, S.Sos
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 197207091992021001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).