

KARYA TULIS ILMIAH

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



DI SUSUN OLEH :

NERI

NIM : P01750123101

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN ANALIS KESEHATAN
PRODI DIII TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KADAR HEMATOKRIT PADA ORANG
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 :

Neri

NIM : P01750123101

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul :

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

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

NERI

NIM : P01750123101

**Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui
untuk dipresentasikan dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Tanggal : 10 Juni 2026**

Oleh :

Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing



Sahidan, S.Sos., M.Kes

NIP. 196510021984121001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul:

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

Disusun Oleh:

NERI

NIM : P01750123101

**Telah Diuji dan Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Pada tanggal : 18 Juni 2026
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima**

Tim Penguji

Ketua Dewan Penguji



**Wiwit Sulistyvasmi, S.S.T., M.Imun
NIP. 199702052024042001**

Penguji I



**Putri Widelia Welkriana, S.Si., M.Sc
NIP. 198701092012122001**

Penguji II



**Sahidan, S.Sos., M.Kes
NIP. 196510021984121001**

Mengesahkan,

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



**Tedy Febrivanto, SST., M.Bmd
NIP.198302202008041002**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawa :

Nama : Neri

Nim : P01750123101

Judul Proposal Penelitian : Gambaran Kadar Hematokrit pada Orang Senam
Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu
Tahun 2026.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa proposal penelitian ini adalah betul-betul hasil karya penulis dan bukan hasil jiplakan dari hasil karya orang lain. Demikian pernyataan ini dan apabila kelak hari terbukti dalam proposal penelitian ada unsur penjiplakan, maka penulis bersedia mempertanggung-jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 15 Juni 2026

Yang Menyatakan


Neri

BIODATA



Nama : Neri

Tempat,tanggal lahir : Ulak Kemang, 27 Maret 2005

Agama : Islam

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : JL. Raden Patah 6 Sumur Dewa, Kota Bengkulu

No HP/WA : 085783878041

Email : yusmarlitaneri@gmail.com

Riwayat Pendidikan : SDN 2 Ulak Kemang (2010 – 2016)
SMPN 2 Pampangan (2016 – 2019)
SMAN 1 Sirau Pulau Padang (2019 – 2022)
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Prodi
DIII Teknologi Laboratorium medis
Jurusan Analis Kesehatan (2023 – 2026)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

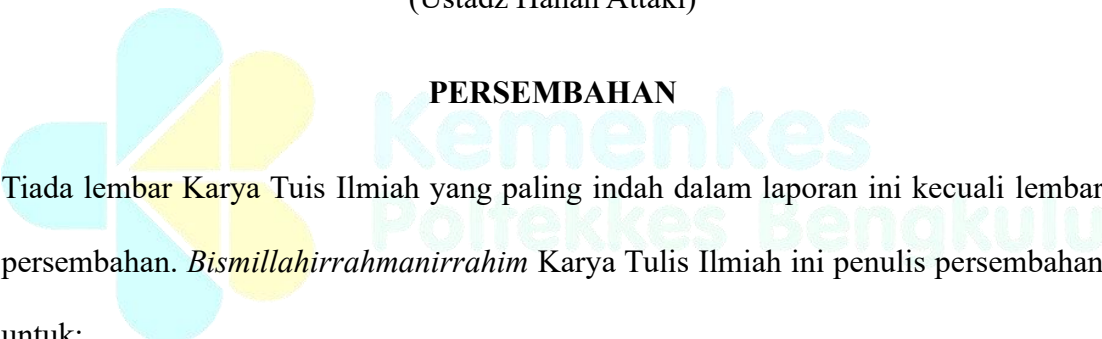
MOTTO

“Yang Terlambat Bukan Berarti Gagal, Tidak Semua Orang Punya Starting Point Yang Sama”

“Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan katakan “seandainya” , tapi katakan “Qadarullah” karna semua yang terjadi adalah takdir dan takdir Allah itu selalu baik, karena Allah maha baik”

(Ustadz Hanan Attaki)

PERSEMBAHAN



Tiada lembar Karya Tulis Ilmiah yang paling indah dalam laporan ini kecuali lembar persembahan. *Bismillahirrahmanirrahim* Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada pemilik dan pencipta alam semesta, yang menguasai, mengatur, dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT. Sang maha pemilik arah. Terima kasih telah Menjadi salah satu rumah tempat penulis mengadu saat dunia terasa begitu berisik dan melelahkan, bahkan di saat penulis hampir menyerah.
2. Teruntuk cinta pertama penulis, Ayahanda tercinta yang lebih dahulu berpulang sebelum mengantarkan penulis ke bangku perkuliahan. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan yang layak yang telah diberikan semasa ayah hidup.

Meskipun bukan gelar yang ayah impikan terima kasih telah menjadi salah satu alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana ini, Walaupun berat sekali harus menghadapi kerasnya kehidupan ini tanpa didampingi sosok ayah, rasa iri dan rindu yang muncul ketika melihat orang lain didampingi orang tua yang lengkap membuat penulis sering berkata “Seandainya ayah masih ada”.

3. Teristimewa dan terutama Kepada Ibunda tercinta penulis ucapkan terima kasih telah berjuang dan berkoban atas waktu, tenaga dan upaya untuk kehidupan yang layak untuk anak-anak nya, sekaligus menggantikan peran ayah, terima kasih telah mengajari penulis arti ketebahan, keikhlasan dan keberanian dalam menghadapi hidup ini. Setiap doa yang di panjatkan menjadi kekuatan bagi penulis untuk mencapai jenjang pendidikan ini dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Kepada Saudara-saudari tersayang penulis Fituria, Riki sepratama, dan Cheilvi fortuna rizky yang telah membantu, mendukung, menasehati, memberikan semangat kepada penulis, serta memberikan saran saat penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepada keponakan tersayang Algaizan pradipta, Chiara zevania arrumachery yang selalu menjadi hiburan di saat lelah dan penawar stres di tengah padatnya proses penyusunan tugas akhir ini. Tawa, tingkah lucu, dan kehadiran kalian menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah.

6. Terima kasih kepada bapak Sahidan, S.Sos., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberikan arahan, motivasi serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Terima kasih kepada Bunda Putri widelia w, S.Si., M.Sc dan Bunda Wiwit sulistyasmi, S.S.T., M.Imun selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik, saran, motivasi, dan masukkan yang membangun demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Sahabat-sahabat penulis Vina, Delia, Devi yang memberikan dukungan, semangat, kebersamaan, serta membantu penulis mulai dari masa-masa perkuliahan hingga sampai ke titik sekarang ini. Terima kasih karena selalu hadir, bukan hanya di saat kebahagiaan, tetapi juga disaat penulis merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah. Kehadiran kalian menjadi tempat penulis bercerita, berbagi keluh kesah, serta memberikan semangat dalam setiap proses yg di lalui. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik serta keberkahan dalam setiap perjalanan kalian.
9. Teruntuk sahabat sekaligus saudari penulis Yola amellia, terima kasih karena selalu membantu dan menemani penulis sejak awal memasuki masa SMA hingga sampai pada tahap ini. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, semangat, serta doa yang selalu dipanjatkan dalam setiap proses yg penulis jalani.

10. *Last but not least*, terima kasih untuk Neri yang telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Terima kasih telah mampu bertahan, menghadapi berbagai tantangan, serta terus berupaya menyelesaikan setiap tahapan hingga titik ini, walaupun tidak muda tapi penulis membuktikan bahwa dia mampu menyelesaikan semua tahapan proses hingga sampai pada titik ini.



ABSTRAK

Latar Belakang : Senam aerobik merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilaksanakan oleh individu atau kelompok secara berirama, dengan melibatkan otot-otot besar melalui mekanisme energi aerobik, serta mengikuti irama musik yang di pilih secara selektif untuk menciptakan elemen ritmis, kontinuitas, dan durasi yang spesifik. Hematokrit adalah tes yang digunakan untuk menentukan rasio sel darah merah terhadap volume total dalam 100 ml darah, diukur dalam persentase, dan menggambarkan komposisi sel darah merah dan plasma dalam tubuh manusia. Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan diketahuinya gambaran kadar hematokrit pada orang yang senam aerobik.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Cross-sectional adalah metode memeriksa kedua status secara bersamaan dalam waktu yang sama dan penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan data dikumpulan menjadi suatu informasi.

Hasil : Hasil pemeriksaan kadar hematokrit pada orang senam aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu menunjukkan hasil sebagian besar (54,29%) memiliki kadar hematokrit rendah, dan sebagian besar (45,71%) menunjukkan hasil hematokrit normal.

Kesimpulan : Didapatkan hasil sebagian besar orang yang senam aerobik memiliki nilai hematokrit yang rendah dan hampir sebagian memiliki nilai hematokrit normal.

Kata Kunci : Aerobik, Orang Senam, Hematokrit

ABSTRACT

Background : Aerobic exercise is a form of physical activity carried out by individuals or groups rhythmically, involving large muscles through aerobic energy mechanisms, and following the rhythm of music that is selectively chosen to create specific rhythmic elements, continuity, and duration. Hematocrit is a test used to determine the ratio of red blood cells to the total volume in 100 ml of blood, measured in percentage, and describes the composition of red blood cells and plasma in the human body. **Research Objective :** This study aims to determine the hematocrit levels in people who do aerobik exercise.

Research Method : This study used a descriptive study with a cross-sectional design. Cross-sectional studies examine both statuses simultaneously over time, while descriptive research describes collected data into information.

Results : The results of hematocrit level examinations in aerobic exercisers at the Rini Aerobic Studio in Bengkulu City showed that the majority (54,29%) had low hematocrit levels, and the majority (45,71%) showed normal hematocrit results.

Conclusion : The results showed that most people who did aerobic exercise had low hematocrit values and almost some had normal hematocrit values.

Keywords : Aerobic, Gymnasts, Hematocrit

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

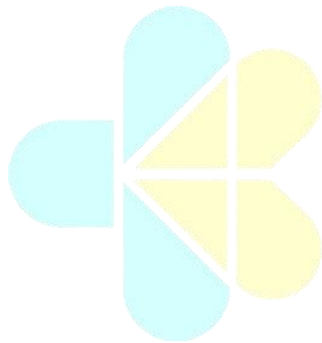
Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Tuhan yang Maha Esa atas rahmat, kekuatan dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : “Gambaran Kadar Hematokrit pada Orang Senam Aerobik di Sanggar Rini Aerobik Kota Bengkulu Tahun 2026”

Dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan baik materil dan moril 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 Dan Dosen Pembimbing yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bunda Wiwit Sulistyasmi, S.S.T., M.Imun selaku Ketua Penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bunda Putri Widelia Welkriana, S.Si., M.Sc selaku penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Putra Adi Irawan, S.ST., M.Si, sebagai Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi dalam menjalani masa perkuliahan.

6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
7. Teruntuk Ayahanda, Ibunda, serta saudara kandungku tercinta yang telah mendoakan dan memberikan semangat dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Dan terima kasih kepada keluarga asuh dan teman-teman semuanya yang telah memberikan semangat.

Mudah-mudahan Proposal ini dapat dilaksanakan penelitiannya.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu,2026

Penulis

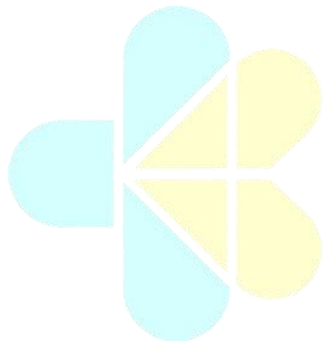
DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
KARYA TULIS ILMIAH	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
BIODATA	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	6
C.Tujuan Penelitian.....	7
D.Manfaat Penelitian	7
E.Keaslian penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A.Hematokrit	9
B.Pemeriksaan Hematokrit	10
C.Senam.....	11
D.Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Pemeriksaan Hematokrit.....	13
E.Hubungan Antara Senam Aerobik Terhadap Kadar Hematokrit	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
A.Desain Penelitian	16
B.Variabel Penelitian.....	16

C.Definisi Operasional.....	17
D.Populasi dan sampel.....	17
E.Lokasi dan waktu penelitian.....	18
F.Pelaksanaan.....	19
G.Pengumpulan data.....	20
H.Analisis data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	22
A.Jalannya Penelitian	22
B.Hasil Penelitian	23
C.Pembahasan	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	28
A.Kesimpulan.....	28
B.Saran	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi	21



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu