

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Kadar Hemoglobin pada mahasiswa semester II Tahun 2014 Jurusan Penjaskes Universitas Negeri Gorontalo sebanyak 38 responden yang memiliki kadar hemoglobin normal <12 gr/dl dan terdapat 8 responden yang memiliki kadar hemoglobin tidak normal ≥ 12 gr/dl.
2. Kesegaran jasmani pada mahasiswa semester II Tahun 2014 Jurusan Penjaskes Universitas Negeri Gorontalo sebanyak 29 responden yang memiliki kesegaran jasmani baik dan terdapat 11 responden yang memiliki kesegaran jasmani cukup, dan terdapat 6 responden yang memiliki kesegaran jasmani kurang.
3. Terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani Pada Mahasiswa Semester II Tahun 2014 Jurusan Penjaskes Universitas Negeri Gorontalo. didapatkan bahwa nilai *p-Value* 0,003.

5.2 Saran

1. Bagi pihak instisusi agar dapat melakukan program agar dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan acuan pada phak Jurusan Penjaskes khususnya dosen atau pelatih dalam memberikan porsi latihan yang sesuai karena dari hasil penelitian ini terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani.

2. Bagi mahasiswa jurusan Penjaskes yang memiliki kadar hemoglobin rendah dianjurkan untuk meningkatkannya dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur. Sedangkan bagi mahasiswa yang memiliki kadar hemoglobin yang sudah normal untuk tetap mempertahankannya dengan melakukan hal sama, karena secara garis besar kadar hemoglobin juga dipengaruhi oleh latihan secara teratur.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode lain dalam menentukan kadar hemoglobin, karena dalam penelitian ini masih menggunakan metode yang masih terdapat kekurangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, 2012. *Darah*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Depdiknas, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia* (untuk anak usia 16 – 19 tahun). Jakarta : Pusat pengembangan kualitas jasmani
- Depkes RI, Departemen Kesehatan Republik Indonesia.2012. Menkes :Ada Tiga Kelompok Permasalahan Gizi di Indonesia. Dikutip dari : <http://www.depkes.go.id> Diakses pada tanggal 2 Februari 2012.
- Eko, Endang. 2013. *Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Bangsal*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Haryanto, 2004. *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak dari Keluarga Pra-Sejahtera pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri Se-Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes Tahun 2004/2005*. Skripsi. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2004.
- Krisdiyanto, 2004. *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera Kelas II SLTPN 2 Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2003/2004*. Skripsi. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2004.
- Mohamad, 2011. *Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, Dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa Di Mts Al Asror Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang 2011. (<http://www.Journal.unnes.Ac.Id/index.Php/miki>)
- Muhlilal, 2002. *Pengaruh Interaksi Antara Zat Gizi Mikro Dan Makro Pustlibang Gizi Dan Makanan*. Prosiding Kongres Nasional PERSAGI Dan Temu Ilmiah XII. PERSAGI. Jakarta
- Nurhaema, V, S. 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Hemoglobin Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Makassar Tahun 2013*. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Pakaya. N. (2013) *Metologi Penelitian, Materi Perkuliahan Riset Keperawatan Fikk Ung (Tidak Dipublikasikan)* Gorontalo.
- Pradipta, 2008. *Pengaruh Suplemen Besi Dan Seng Terhadap Kesegaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar* Skripsi. Fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro.

- Rosmalina & Dewi, 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Aktifitas Fisik Murid SMP Nonanemia Yang Tinggal Diwilayah Kota Dan Desa.*
- Syamsianah & Handarsari, 2009. *Ketersediaan Sumber Zat Besi, Zat Pemacu Dan Penghambat Absorpsi Zat Besi Dalam Hubungannya Dengan Kadar Hemoglobin Dan Daya Tahan Fisik Atlet Senap Persaji Jateng.* Unimus
- Setiadi, 2013. *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistiywati, 2005. *Hubungan Status Gizi (Kadar Hemoglobin, Indeks Masa Tubuh)Dan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswi Smk Cut Nyak Dien Semarang.* Skripsi. Fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro.
- Ulvie. Y. , 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi dan Asupan Zat Gizi Makan Pagi pada Siswa SMP Negeri di Kota Yogyakarta.* Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia 1. Edisi 1. Juli 2011. ISSN: 2088-6808.
- Umasangaji, s, 2012. *Hubungan Antara Asupan Energi Protein, Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Pada Anggota Klub Meja Satelite Salero Star Kota Tarnate.* Politeknik Kesehatan Kemenkes Ternate.
- Universitas Negeri Gorontalo.2013. *Buku Panduan Penulisan Proposal/Skripsi. Gorontalo. UNG.*
- Valentino, 2011. *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Dengan Model Modifikasi Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sd Negeri 2 Delanggu Kelas 4.* Skripsi, Surabaya :Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surabaya, Februari 2011
- Prince & Wilson, 2004. *Patofisiologi.* Jakarta: egc.
- Yuni, 2003. *Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kesegaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Remaja Putri Di Asrama Putri Gabungan Organisasi Wanita (Gow) Cirebon.* Skripsi