

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II</b> .....	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	6
2.1.1 Donor Darah.....	6
2.1.2 Hemoglobin.....	9
2.1.3 Aktivitas Fisik .....	13
2.1.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin .....	18
2.2 Kerangka Konsep .....	19
<b>BAB III</b> .....	<b>20</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
3.1 Desain Penelitian .....	20
3.2 Subjek Penelitian .....	20

3.2.1	Populasi Penelitian .....	20
3.2.2	Sampel Penelitian .....	21
3.2.3	Teknik Sampling .....	22
3.2.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	22
3.3	Lokasi dan Waktu Peneltian.....	23
3.3.1	Lokasi Penelitian .....	23
3.3.2	Waktu Penelitian .....	23
3.4	Definisi Operasional Variabel .....	23
3.5	Metode Pengumpulan Data .....	25
3.5.1	Metode Pengumpulan Data .....	25
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	25
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	26
3.6.1	Analisis Data .....	26
3.6.2	Penyajian Data .....	27
3.7	Etika Penelitian.....	27
<b>BAB IV</b>	.....	<b>29</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>29</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.1.1	Kriteria Umum Sampel .....	29
4.1.2	Data Fokus Studi .....	30
4.2	Pembahasan .....	33
4.2.1	Kadar Hemoglobin .....	33
4.2.2	Aktivitas Fisik .....	34
4.2.3	Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin .....	36
<b>BAB V</b>	.....	<b>38</b>
<b>PENUTUP</b>	.....	<b>38</b>
5.1	Kesimpulan.....	38
5.2	Saran .....	39
5.2.1	Bagi UDD PMI Kabupaten Tulungagung.....	39
5.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Seleksi Donor.....	8
Tabel 2.2 Kadar Hb Normal.....	11
Tabel 2.3 Kategori Aktivitas Fisik.....	17
Tabel 3.1 Tabel Populasi.....	20
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel.....	24
Tabel 3.3 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	29
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	30
Tabel 4.3 Kadar Hemoglobin.....	31
Tabel 4.4 Aktivitas Fisik.....	31
Tabel 4.5 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur Hemoglobin (Wulandari, 2016) .....	10
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Aktivitas Fisik GPAQ .....	44
Lampiran 2. Informed Consent .....	49
Lampiran 3. PSP .....	50
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian .....	53
Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian .....	54
Lampiran 7. Dokumentasi.....	55
Lampiran 8. Hasil Pengisian Kuesioner GPAQ.....	57
Lampiran 9. Lembar Bimbingan Tugas Akhir.....	61
Lampiran 10. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	62