

---

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN PROKRASTINASI PADA  
SISWA KELAS XII DI SMAN 1 PURWOHARJO KABUPATEN BANYUWANGI**

**Rima Nur Khasanah<sup>1</sup>, Maya Primayanti<sup>2</sup>, Renita Rizky Danti<sup>3</sup>**

- 1) Dosen Prodi Kebidanan STIKes Banyuwangi, email: rimameyma@gmail.com
- 2) Dosen Prodi Kebidanan STIKes Banyuwangi
- 3) Dosen Prodi Kebidanan STIKes Banyuwangi

**ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Banyaknya angka anemia yang dapat menyebabkan prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kadar hemoglobin dengan prokrastinasi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

Metode penelitian ini adalah observasional analitik yang berdesain *cross sectional*. Populasinya siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Purwoharjo sebanyak 96 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *random sampling*. Variabel independennya kadar hemoglobin, variabel dependennya prokrastinasi. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan pengukur kadar hemoglobin digital. Sumber data adalah data primer. Analisis data menggunakan *Spearman rank*.

Hasil penelitian dari 77 responden, 48,05% memiliki kadar hemoglobin rendah. Hasil uji *spearman rank* didapatkan harga  $p=0,000$  dimana  $p < \alpha$  maka  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan prokrastinasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan sangat penting untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan pemberian tablet besi serta konseling terkait dampak negatif dari anemia dan prokrastinasi.

**Kata kunci:** *kadar hemoglobin, remaja, prokrastinasi*

**PENDAHULUAN**

Remaja adalah harapan bangsa, sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi tujuan utama bagi orang tua, praktisi pendidikan, ataupun remaja itu sendiri. Dalam siklus

kehidupan, masa remaja merupakan masa keemasan. Pada masa ini banyak terjadi perubahan aktivitas dan masalah kesehatan, jika tidak dapat ditangani akan menjadi masalah yang berkepanjangan dan berdampak serius. Salah satu masalah remaja saat ini adalah masalah remaja yang sering menunda-nunda mengerjakan sesuatu pekerjaan atau tugas

dimana hal ini merupakan bagian penting manusia agar dapat hidup produktif. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif sesuai dengan tahap perkembangannya. Masa depan individu masyarakat, dan Negara sangat ditentukan oleh individu-individu di masa remaja. Untuk membangun Negara diperlukan generasi penerus yang memiliki kedisiplinan dalam memanfaatkan waktu dan kesehatan jasmani serta rohani. Keadaan yang sehat menjadi dambaan setiap orang, karena sehat bukan saja menentukan produktifitas seseorang baik dalam belajar maupun bekerja (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Kenyataan yang banyak terjadi di lingkungan adalah remaja lebih sering menyalahgunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang dianggap menyenangkan bagi remaja tersebut dan sedikit memiliki manfaat bagi dirinya. Sebagai contoh remaja kini lebih sering menghabiskan waktunya untuk melakukan hal-hal yang dianggap menyenangkan seperti berkumpul dengan teman tanpa ada tujuan untuk melakukan hal yang penting, bermain *gadget*. Hal ini yang mendorong remaja untuk menunda pekerjaan atau menunda belajar dan mengerjakan tugas. Karena dianggap hal tersebut kurang menyenangkan sehingga

remaja lebih memilih menunda mengerjakan tugas dan lebih mementingkan kegiatan yang dianggap menyenangkan tetapi kurang bermanfaat (Sarwono, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis hubungan kadar hemoglobin dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMAN 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. Desain penelitian menggunakan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas XI di SMAN 1 Purwoharjo sejumlah 96 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *random Sampling* dengan cara mengacak sederhana (mengundi) presensi siswa tiap kelas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 77 siswa dengan menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat prokrastinasi siswa dan alat ukur hemoglobin digital untuk mengukur kadar hemoglobin. Analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat untuk melihat hubungan antara masing-masing variabel independen

dengan variabel dependen dengan uji *spearman rank* menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Umum Responden**

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
<b>Pendidikan Orang tua</b>		
SMP	21	27,27%
SMA	37	48,05%
S1	19	24,68%
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tani	37	48,05%
Swasta	22	28,57%
PNS	18	23,38%
<b>Sakit Diderita 6 Bulan terakhir</b>		
Demam	24	36,25%
Batuk Pliiek	14	13,11%
Pusing	39	50,64%
<b>Pola Makan</b>		
Tidak Teratur	44	57,14%
Teratur	33	42,86%
<b>Kebiasaan Tidur Malam Hari</b>		
20.00 WIB	8	7,19%
21.00 WIB	11	10,40%
22.00 WIB	24	36,25%
>22.00 WIB	34	46,16%
<b>Nilai Raport</b>		
<1275	38	49,36%
>1275	19	50,64%

**Tabel.2 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Prokrastinasi**

Hemoglobin	Prokrastinasi						Total	%	Nilai p
	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%			
Normal	Laki	4	32,5	15	67,5	-	0	40	1
	Perempuan	9		12		-			0
Rendah	Laki	-	2,7	20	94,6	-	2	37	1
	Perempuan	1		15		1	7		0
<b>Total</b>		14		62		1	77	100	

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir setengah (48,05%) orang tua responden berpendidikan akhir SMA, (48,05%) pekerjaan ibu responden sebagai petani. Dan sebagian besar (50,64%) responden 6 bulan terakhir mengalami pusing, (57,14%) memiliki

pola makan yang tidak teratur, (50,64%) memiliki nilai >1275.

Pada tabel.2 dari 40 responden memiliki kadar hemoglobin normal sebagian besar yaitu 27 responden (67,5%) melakukan prokrastinasi sedang dan 37 responden yang memiliki kadar

hemoglobin rendah hampir seluruhnya yaitu 35 responden (94,5%) melakukan prokrastinasi sedang. Hasil uji statistik menggunakan *spermean rank* (dengan  $\alpha=0.05$ ) didapatkan hasil nilai signifikansi (*p value*) = 0,000, karena nilai *p value* <  $\alpha$ , maka  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan prokrastinasi.

Hal ini sesuai dengan teori Ghufron (2012) yang menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang salah satunya adalah faktor fisik individu yang dimana keadaan fisik individu juga akan dipengaruhi oleh kadar hemoglobin karena fungsi hemoglobin yaitu mengikat dan membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, mengikat dan membawa karbondioksida dari seluruh jaringan tubuh ke paru, memberi warna merah pada darah, mempertahankan keseimbangan asam basa dari tubuh (Hoftbrand, 2013).

Kadar hemoglobin normal maupun rendah didapatkan nilai tertinggi pada prokrastinasi sedang. jika dikaitkan dengan nilai raport 49,36% siswa berada dibawah nilai KKM, hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi sedang tersebut berdampak pada nilai raport responden. Beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu seperti kondisi psikososial,

gaya pengasuhan orang tua, dan kondisi lingkungan namun dalam penelitian ini faktor-faktor tersebut tidak diteliti. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Kondisi fisik individu Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya kadar hemoglobin yang rendah. Seseorang dengan kadar hemoglobinnya rendah akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif (Ghufron, 2012)

Dari hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dan prokrastinasi. Sedangkan hasil uji regresi sederhana juga menunjukkan bahwa signifikansi dari

hubungan antara kadar hemoglobin dan prokrastinasi terpenuhi ( $p=0,000$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif dari penelitian ini dinyatakan diterima, yang berarti bahwa ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan prokrastinasi. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Brian A. Wilson dan Peacock Foundation California State University pada tahun 2012 bahwa kondisi fisik individu akan mempengaruhi tingkat prokrastinasi.

Dalam penelitian ini ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan prokrastinasi. Tetapi ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi antara lain Kondisi psikososial individu, gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan. Yang dalam penelitian ini faktor-faktor tersebut tidak diteliti, menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna maka peneliti memberi masukan untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel lain selain kadar hemoglobin.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan prokrastinasi.

Pencanangan program pemberian suplemen tablet besi pada siswa secara berkala. Agar siswa terhindar dari kadar hemoglobin rendah yang dapat

menimbulkan Prokrastinasi dan menjadi individu yang produktif serta berkualitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M. 2005. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasa Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S.2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakta, I Made. 2007. *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Demeter, D. 2013. *Procrastination as a Tool: Exploring Unconventional Components of Academic Success*. International Journal School of Professional Psychology, Pacific University, Hillsboro, USA, Vol 4.
- Djaali. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah S, B. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwi Fibrianti, I. 2009. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi.
- Ellis, Knaus. 1977. *Academic Procrastination: frequency and*

- Cognitive-Behavioral Correlate.*  
<http://rothblum.sdsu.edu/AcademicProcrastination/universityvermontanggal12041997>
- Faroug, A. 2010. *Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waktu*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Ferrari, J. 2010. *No Procrastination The No-Regrets Guide in Getting It Done*. New Jersey, Canada: Woley & Sons, Inc.
- Gufron, M. Nur & Risnawati, Rini. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Aar-Ruzz Media.
- Guyton A.C. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan Teknis Analisis Data*. Jakarta: Salema Medika.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hoffbrand, A.V. 2013. *Kapita Selekta Hematologi*. Jakarta: EGC.
- Ilfindra. 2011. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa SMA x*.  
[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR\\_PSIKOLOGI PEND DAN BIMBINGAN tanggal23022011](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR_PSIKOLOGI/PEND_DAN_BIMBINGAN tanggal23022011)
- Lyza. 2010. *Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Produktivitas Kerja*:  
[http://www.repository.usu.ac.id.12 Januari 2012](http://www.repository.usu.ac.id.12Januari2012)
- Mescher, Anthony. 2012. *Histologi Dasar Junqueira*. Jakarta: EGC.
- Nadjamudin. 1998. *Disiplin Tanpa Teriakan atau Pukulan*. Jakarta: Djambatan.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam.2009. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pajares, F.2002. *Self-efficacy Beliefs in Academic Contexts: An outline*.  
[http://www.Emory.edu/EDUCATION/mfp/efftalk.10 Mei 2014](http://www.Emory.edu/EDUCATION/mfp/efftalk.10Mei2014)
- Papila, Diana. 2011. *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Reza, J.J. 2010. *Manage your time for succes*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Saifuddin, 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sari. 2008. *Hubungan Management Waktu dengan Prokrastinasi pada mahasiswa psikologi Unuversitas Sumatra Utara: An outline*.  
<http://www.Sari.USU/EDUCATION/mfp/efftalk.18november2014>

- Sarwono, W.Sarlito. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sibagariang, E.E. (2010). *Buku Saku Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Statistik Nonparametris*. Bandung: Alfabeta.
- Surjadi, Muhammad. 2002. *Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Bina Kasih.
- Syamsudin A. 2006. *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wikipedia. 2011. *Hemoglobin*: <http://id.wikipedia.org.21>  
Desember 2011