

HUBUNGAN KETERATURAN SENAM AEROBIK DENGAN
KADAR HEMOGLOBIN PESERTA SENAM AEROBIK DI
SANGGAR SENAM D'LADIES GUNUNG PANGILUN



Skripsi
Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

RIZCHA SRI OKTAWATY
No. BP. 1310311163

Pembimbing

1. dr. Lili Irawati, M.Biomed
2. dr. Dewi Rusnita, M.Sc

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2018

THE RELATIONSHIP BETWEEN AEROBICS REGULARITY WITH HEMOGLOBIN LEVEL OF AEROBICS PARTICIPANTS IN SANGGAR SENAM D'LADIES GUNUNG PANGILUN

By
Rizcha Sri Oktawaty
1310311163

ABSTRACT

Physical ability will be improved by doing physical exercise regularly. By doing exercise, oxygen consumption will be increased so that the body can perform its functions with enough energy. Oxygen will be bound and carried by hemoglobin. The amount of oxygen required affects the hemoglobin level in the blood. The purpose of this study was to determine the relationship between the regularity of aerobics with the hemoglobin levels in aerobic exercise participants. This observational analytic study was using cross sectional design with 66 aerobic participants in November 2017 that consisting of 39 people doing aerobics regularly and 27 people do it irregularly. The sampling technique is using total sampling technique. The study was conducted by measuring the hemoglobin levels using a digital haemometer, questionnaire that was used to assess the respondents who filled inclusion criteria, the exclusion criteria and the regularity of the participants' exercises. This study were using univariate and bivariate using Chi-square. This study showed that more respondents were doing aerobics regularly (59.1%) compare to those with irregularly aerobics (40.9%). Hemoglobin levels of respondents were more likely to have normal hemoglobin (63.6%) than anemia (36.4%). Statistical test found that there were no significant relationship between aerobics regularity and hemoglobin levels with $p = 0.925$ ($p > 0.05$). It can be concluded that there were no significant relationship between aerobic regularity and hemoglobin levels in aerobics participants. It happened due to other factors that affecting hemoglobin levels like other physical activities and time when hemoglobin levels measurement.

Keywords : Aerobics regularity, hemoglobin levels, aerobics participants

HUBUNGAN KETERATURAN SENAM DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA PESERTA SENAM DI SANGGAR SENAM D' LADIES GUNUNG PANGILUN

Oleh
Rizcha Sri Oktawaty
1310311163

ABSTRAK

Latihan fisik yang teratur akan meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Saat seseorang melakukan latihan fisik terjadi peningkatan konsumsi oksigen sehingga tubuh dapat bekerja melakukan fungsinya dengan energi yang cukup. Oksigen diikat dan dibawa oleh hemoglobin. Jumlah oksigen yang dibutuhkan mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keteraturan senam dengan kadar hemoglobin pada peserta senam aerobik. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2017 terhadap 66 peserta senam D'Ladies Gunung Pangilun yang terdiri atas 39 orang teratur senam dan 27 orang tidak teratur senam. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kadar Hb sampel diukur dengan menggunakan hemometer digital. Keteraturan senam sampel di data melalui kuisioner. Data yang diperoleh dilakukan analisis univariat dan analisis bivariante menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian untuk distribusi frekuensi pada keteraturan senam didapatkan responden lebih banyak melakukan senam teratur (59,1%) dibandingkan senam tidak teratur (40,9%). Kadar Hb responden lebih banyak memiliki kadar hemoglobin normal (63,6%) dibandingkan anemia (36,4%). Berdasarkan uji statistik didapatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan senam dengan kadar hemoglobin dengan nilai $p=0,925$ ($p>0.05$). Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan senam pada peserta senam aerobik. Hal ini dimungkinkan ada faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin seperti aktivitas fisik lain dan waktu pengukuran kadar hemoglobin.

Kata kunci : keteraturan senam, kadar hemoglobin, peserta senam aerobik