

INTISARI

Dewinta Ayu Nirmala Kirana. NIM 1191020. Gambaran Kadar Hemoglobin pada Tim Basket STIKES Nasional.

Hemoglobin adalah protein berpigmen merah yang terdapat dalam sel darah merah. Hemoglobin merupakan unsur yang sangat penting bagi tubuh seseorang karena hemoglobin memiliki peran untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh sebagai zat pembakar untuk menghasilkan energi. Salah satu faktor yang memengaruhi kadar hemoglobin adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat. Pada masa pandemi Covid-19 ini rata-rata masyarakat mengalami penurunan frekuensi aktivitas fisik, khususnya aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin pada tim basket STIKES Nasional.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode pemeriksaan yang digunakan adalah metode sianmethemoglobin dengan menggunakan alat fotometer MC RAL 15. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021 sampai Mei 2022. Jumlah sampel penelitian sebanyak 13 responden dengan teknik *total sampling*.

Data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan secara deskriptif dengan membuat tabel karakteristik responden. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 13 responden didapat hasil kadar hemoglobin normal sebanyak 8 responden (61,54%), sedangkan hasil kadar hemoglobin kurang dari normal sebanyak 5 responden (38,46%) dengan rata-rata yaitu 13,1 gram/dL, dengan kadar hemoglobin minimum 11,7 gram/dL, nilai maksimum 15,2 gram/dL, dan nilai standar deviasi 1,04.

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (61,54%) anggota tim basket STIKES Nasional memiliki kadar hemoglobin yang normal.

Kata kunci : Hemoglobin, Basket, Aktivitas Fisik.

ABSTRACT

Dewinta Ayu Nirmala Kirana. NIM 1191020. Description of Hemoglobin Levels in The STIKES Nasional Basketball Team.

Hemoglobin is a red pigmented protein found in red blood cells. Hemoglobin is a very important element for a person's body because hemoglobin has a role to transport oxygen throughout the body as a burning substance to produce energy. One of the factors that affect hemoglobin levels is physical activity. Physical activity that can affect hemoglobin levels is moderate to heavy intensity physical activity. During the Covid-19 pandemic, the average community experienced a decrease in the frequency of physical activity, especially sports activities. This study aims to determine the description of hemoglobin levels in the National STIKES basketball team.

This type of research is descriptive research. The examination method used is the cyanmethemoglobin method using a photometer MC RAL 15. The time of the study was carried out in December 2021 to May 2022. The number of research samples was 13 respondents with a total sampling technique.

The data obtained were then processed and presented descriptively by making a table of the characteristics of the respondents. Based on the results of the study, it was found that from 13 respondents the results of normal hemoglobin levels were 8 respondents (61,54%), while the results of hemoglobin levels were less than normal as many as 5 respondents (38,46%) with an average of 13,1 grams/ dL, with a minimum hemoglobin level of 11,7 grams/dL, a maximum value of 15,2 grams/dL, and a standard deviation of 1,04.

It can be concluded that most (61,54%) members of the National STIKES basketball team have normal hemoglobin levels.

Keyword : Hemoglobin, Basketball, Physical Activity.