

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KESEGRAN  
JASMANI (STUDI PADA MAHASISWA SEMESTER II TAHUN 2014  
JURUSAN PENJASKES UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO)**

**OLEH**

**SRI WAHYUNI BAGU**

**841 410 160**

Telah diperiksa dan disetujui

**Pembimbing I**



**dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes**

**NIP : 19740106 200604 2 001**

**Pembimbing II**

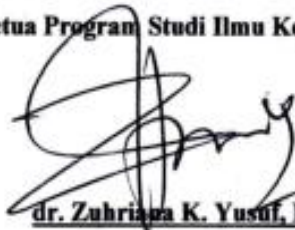


**Nasrun Hakava, S. Kep, Ns, M. Kep**

**NIP : 19761118199602 1 002**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**dr. Zuhriana K. Yusuf, M.kes**

**NIP : 19740106 200604 2 001**

## ABSTRAK

**Sri Wahyuni Bagu. 2014.** Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kesegaran Jasmani Studi Pada Mahasiswa Semester II Tahun 2014 Jurusan Penjaskes Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **dr. Zuhriana K. Yusuf, M. Kes** dan Pembimbing II **Nasrun Pakaya, S. Kep, NS, M. Kep.** Daftar Pustaka : 21 (2002-2013).

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kadar hemoglobin. Orang dengan kadar *hemoglobin* yang rendah akan menjadi mudah lelah karena sel-sel tidak mendapatkan oksigen yang cukup untuk melaksanakan aktifitasnya.

Dengan penelitian adalah survey analitik dengan pendekatan waktu cross sectional. Populasi adalah Mahasiswa Semester II Tahun 2014 Jurusan Penjaskes Universitas Negeri Gorontalo. Sampel peneliti diambil menggunakan purposive sampling. Analisis yang digunakan Univariat dan Bivariat. Data diolah dengan menggunakan computer serta dianalisis dengan menggunakan Uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian didapatkan 46 responden, hasil penelitian terdapat hubungan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani dengan p-Value (0,003), 27 responden mempunyai kadar hemoglobin normal dengan kesegaran jasmani baik, 9 responden mempunyai kadar hemoglobin normal dengan kesegaran jasmani cukup, 2 responden mempunyai kadar hemoglobin normal dengan kesegaran jasmani kurang, 2 responden mempunyai kadar hemoglobin tidak normal dengan kesegaran jasmani baik, 2 responden mempunyai kadar hemoglobin tidak normal dengan kesegaran jasmani cukup, 4 responden mempunyai kadar hemoglobin tidak normal dengan kesegaran jasmani kurang.

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada mahasiswa penjaskes agar dapat memperhatikan makanan yang mengandung zat besi dan melakukan latihan kesegaran jasmani secara teratur, agar kadar hemoglobinya tetap normal.

Kata kunci : *Kadar Hemoglobin, Kesegaran Jasmani*

## ABSTRACT

**Sri Wahyuni Bagu. 2014.** Relation of Hemoglobin Levels And Physical Fitness, Study on Students of Second Semester in 2014 Of Departement of Physical Education, Universitas Negeri Gorontalo. Skripsi, Department of Nursing, Faculty of Health And Sport Sciences. The Principal Supervisor was **dr. Zuhriana K. Yusuf, M. Kes** and co supervisor was **Nasrun Pakaya, S. Kep, Ns, M. Kep.** Bibliography : 21 (2002-2013).

Physical fitness is generally affected by hemoglobin level. Person with low hemoglobin level will be easily tired due to cells absorb less oxygen to do the activity.

The research was analytic survey through cross sectional approach. Population were students at second semester in 2014 of Department of Physical Education of Universitas Negeri Gorontalo. Sampling used purposive sampling. Data analysis used univariate and bivariate through computerized analysis and *spearman rank* test.

The result showed that there were 46 respondents as it was verified to have relation of hemoglobin levels and physical fitness in p-Value (0,003). There were 27 respondents to have normal hemoglobin and good physical condition, 9 respondents had normal hemoglobin and sufficient physical condition, 2 respondents had normal hemoglobin and less physical condition, 2 respondents had abnormal hemoglobin and good physical condition, 2 responden had abnormal hemoglobin and sufficient physical condition, 4 respondents had abnormal hemoglobin and sufficient physical condition.

It is suggested to students of physical education department to pay more attention to food containing of iron and do physical fitness exercise regularly toward normal hemoglobin remains steady.

Keywords : *Hemoglobin Levels, Physical Fitness*