

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA TIM SEPAK
BOLA REMAJA PUTRI SEBELUM DAN SETELAH
MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA**

KARYA TULIS ILMIAH



**SHOLU MAULIDA KUSHARDIAN
20121096**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2024**

**GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA TIM SEPAK
BOLA REMAJA PUTRI SEBELUM DAN SETELAH
MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Analisis Kesehatan**



**SHOLU MAULIDA KUSHARDIAN
20121096**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2024**

ABSTRAK

Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Tim Sepak Bola Remaja Putri Sebelum Dan Setelah Melakukan Aktivitas Olahraga

Sholu Maulida Kushardian¹, Yane Liswanti², Meri Meri³

(Program DIII Analisis Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada)

Abstrak

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik juga di kategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan jumlah dan kalori yang dikeluarkan. Aktivitas fisik berat termasuk dalam kategori kegiatan yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin. Selama aktivitas fisik, kontraksi otot yang kuat akan menyebabkan kehilangan zat besi karena penghancuran membrane sel darah merah yang berdampak pada kadar hemoglobin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran hasil pemeriksaan hemoglobin pada tim sepak bola remaja putri sebelum dan setelah melakukan aktivitas olahraga. Hasil penelitian kadar hemoglobin dari 20 orang remaja putri sebelum melakukan aktivitas olahraga didapatkan nilai terendah 11,9 gr/dl, nilai tertinggi 14,6 gr/dl, dan rata rata 12,99 gr/dl. Kemudian kadar hemoglobin setelah melakukan aktivitas olahraga didapatkan nilai terendah 9,5 gr/dl, nilai tertinggi 15,4 gr/dl, dan rata rata 12,43 gr/dl. Kesimpulan pada penelitian tentang gambaran kadar hemoglobin pada tim sepak bola remaja putri sebelum dan setelah melakukan aktivitas olahraga terdapat nilai rerata penurunan 8,32% , rerata peningkatan 14,28% dan tetap 0%.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Hemoglobin, Remaja putri, Sepak bola

Abstract

Physical activity is any body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity is also categorized into light, moderate and heavy based on the amount and calories expended. Heavy physical activity is included in the category of activities that can affect hemoglobin levels. During physical activity, strong muscle contractions will cause iron loss due to the destruction of red blood cell membranes which has an impact on hemoglobin levels. The aim of this study was to determine the results of hemoglobin examinations in female youth soccer teams before and after carrying out sports activities. The results of research on the hemoglobin levels of 20 young women before doing sports activities showed that the lowest value was 11.9 gr/dl, the highest value was 14.6 gr/dl, and the average was 12.99 gr/dl. Then the hemoglobin level after carrying out sports activities obtained the lowest value of 9.5 gr/dl, the highest value of 15.4 gr/dl, and the average value was 12.43 gr/dl. The conclusion of the research regarding the description of hemoglobin levels in female youth soccer teams before and after carrying out sports activities was that the average value decreased by 8.32%, the average increase was 14.28% and remained 0%.

Keywords: *Physical activity, Hemoglobin, Young women, Football*