

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR  
HEMOGLOBIN (Hb) PADA MAHASISWI  
DI ASRAMA BTH *STUDENT HOUSE***

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Analisis Kesehatan**



**SILVI MAHARANI**

**11035122048**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN/TLM  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
JULI 2025**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (HB) PADA MAHASISWI DI ASRAMA BTH *STUDENT HOUSE*

**Silvi Maharani**

( Program Studi D-III Analis Kesehatan/TLM, Universitas Bakti Tunas Husada Kota Tasikmalaya)

#### Abstrak

Hemoglobin (Hb) merupakan indikator penting dalam menilai status kesehatan darah dan mendeteksi anemia. Aktivitas fisik teratur menstimulasi eritropoiesis sehingga meningkatkan kadar hemoglobin dan kapasitas transportasi oksigen. Mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki pola aktivitas fisik yang berbeda dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarganya, sehingga menjadi populasi yang relevan untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kadar hemoglobin pada mahasiswa yang tinggal di asrama BTH *Student House*, metode pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 15 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan untuk pemeriksaan kadar Hb diperiksa menggunakan fotometer dengan metode sianmethemoglobin. Uji normalitas data dilakukan dengan Shapiro-Wilk, dan uji statistik inferensial menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan pada pemeriksaan kadar Hb didapatkan hasil dengan rata-rata 12,74 g/dL. Berdasarkan skor IPAQ, sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas sedang dengan persentase rata-rata 47%. Uji chi-square menghasilkan nilai  $p = 0,196$  ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kadar Hb sesudah aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Hemoglobin, Mahasiswa BTH *student house*.

#### Abstract

Hemoglobin (Hb) is an important indicator for assessing blood health status and detecting anemia. Regular physical activity stimulates erythropoiesis, thereby increasing hemoglobin levels and oxygen transport capacity. Female students living in dormitories have different physical activity patterns compared to those living with their families, making them a relevant population to study. This research aimed to determine whether there is a relationship between physical activity and hemoglobin levels among female students residing at BTH *Student House*. The study employed a descriptive research design with a quantitative approach. The sample consisted of 15 female students selected using purposive sampling. Physical activity was measured using the *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), while hemoglobin levels were examined using a photometer with the cyanmethemoglobin method. Data normality was tested using the Shapiro-Wilk test, and inferential statistics were analyzed using the chi-square test. The results showed that the mean hemoglobin level was 12.74 g/dL. Based on IPAQ scores, most respondents were in the moderate activity category with an average percentage of 47%. The chi-square test yielded a  $p$ -value of 0.196 ( $p > 0.05$ ), indicating no statistically significant relationship between hemoglobin levels and physical activity during the past seven days.

**Keywords:** Physical activity, Hemoglobin, Female students of BTH *Student House*.