

Intisari

Latar Belakang : Hemoglobin merupakan salah satu protein berpigmen merah yang terdapat dalam sel darah merah yang merupakan suatu protein tetrameric eritrosit yang mengikat molekul bukan protein yaitu senyawa porfirin besi yang disebut heme. Hemoglobin kadang mengalami peningkatan dan Penurunan. Meningkatnya kadar hemoglobin dapat membuat pasokan oksigen ke seluruh tubuh menjadi adekuat sehingga energi yang dibutuhkan tubuh untuk aktivitas sehari-hari menjadi tercukupi. kadar hemoglobin yang menurun juga dapat menyebabkan darah tidak cukup mengalir dan pengakutan oksigen dari paru paru ke seluruh tubuh berkurang. Sehingga ini akan berdampak pada sulitnya berkonsentrasi dan penurunan daya tahan fisik, dan aktivitas fisik menurun sehingga menjadi mudah lelah. Remaja dalam melakukan aktivitas fisiknya untuk menjaga tubuhnya agar tetap bugar harus melakukan olahraga secara rutin dengan cara melakukan kegiatan sehari hari dengan berjalan atau bersepeda.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul Yogyakarta.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 55 responden dengan metode total sampling. Pengumpulan data menggunakan *easy touch* GCHb untuk pengukuran kadar Hb dan kuesioner GPAQ. Teknik analisis data menggunakan Spearman Rank.

Hasil : Kadar hemoglobin pada remaja putri dalam kategori normal sebesar 80,0% dan aktivitas fisik dalam kategori sedang sebesar 45,5%. Hasil korelasi *spearman* didapatkan nilai $P = 0,309$ ($P > 0,05$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan aktivitas fisik pada remaja putri.

Kata Kunci : *Kadar hemoglobin, aktivitas fisik, remaja putri*

Abstract

Background: Hemoglobin is one of the red pigmented proteins present in red blood cells which is a tetrameric erythrocyte protein that binds to a non-protein molecule, an iron porphyrin compound called heme. Hemoglobin sometimes increases and decreases. Increased levels of hemoglobin can make the supply of oxygen throughout the body to be adequate so that the energy needed by the body for daily activities to be fulfilled. decreased hemoglobin levels can also cause insufficient blood flow and oxygen uptake from the lungs to the rest of the body is reduced. So this will have an impact on the difficulty of concentrating and decreasing physical endurance, and physical activity decreases so that it becomes tired easily. Teenagers in doing physical activity to keep his body in order to stay fit should exercise regularly by way of daily activities with walking or cycling.

Purpose : to know the relations between hemoglobin's level with physical activity on female adolescent of junior high school Aisyiyah Bantul Yogyakarta.

Methods : This research is a correlation research with cross sectional approach. The samples were 55 respondents with total sampling method. Data collection using GCHb easy touch and questionnaire. Data analysis technique using Spearman Rank.

Results : Levels of hemoglobin in female adolescent in the normal category of 80.0% and physical activity in the medium category of 45.5%. Spearman correlation result obtained value $P = 0,309$ ($P > 0,05$).

Conclusion : There is no relationship between hemoglobin levels and physical activity in female adolescent.

Keywords : Hemoglobin level, physical activity, female adolescent