

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) TERHADAP WANITA SETELAH AKTIVITAS SENAM DENGAN ALAT HEMATOLOGI ANALYZER DI CAKUNG JAKARTA TIMUR

**Selly Rahayu
NIM.201903026**

Abstrak

Hemoglobin (Hb) merupakan suatu protein yang sangat penting dalam eritrosit dan dibentuk di dalam sumsum tulang. Hb dibentuk dari heme dan globin. Heme sendiri artinya satu derivat porfirin yang mengandung besi dan kandungan zat besi yang terdapat dalam hemoglobin membuat darah berwarna merah. Aktivitas senam dapat meningkatkan Hb, sehingga dapat meningkatkan kapasitas pembawa oksigen. Senam merupakan aktivitas secara fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan tubuh manusia secara alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin Hb terhadap wanita setelah aktivitas senam dengan alat *Hematology Analyzer* di RT03/RW05, Cakung, Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan alat *Hematologi Analyzer* Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu primer, desain penelitian yang diambil yaitu deskriptif. Penelitian ini menggunakan desain pendekatan *Cross Sectional* dan mengambil data secara *purposive sampling*, yang dilakukan pada bulan maret hingga Juni 2022. Lokasi penelitian Cakung Jakarta Timur. Pada penelitian ini nilai kadar Hb terendah 8.2 g/dl. Hal ini menunjukkan bahwa kadar kurang dari nilai normal dan ada faktor yang bisa mempengaruhinya. Nilai kadar Hb tertinggi 14.6 g/dl, yang artinya nilai kadar tersebut sudah sesuai dengan nilai normal yang ada. Dari 40 sampel yang dilakukan pemeriksaan diperoleh 12 wanita memiliki kadar Hb rendah (30%) dan 28 wanita memiliki kadar Hb normal (70%).

Kata Kunci : Darah, Kadar Hemoglobin, Wanita, Aktivitas senam, Hematology Analyzer

DESCRIPTION OF HEMOGLOBIN (HB) LEVEL ON WOMEN AFTER GYSSING ACTIVITY WITH HEMATOLOGIC ANALYZER AT CAKUNG JAKARTA TIMUR

Selly Rahayu
NIM.201903026

Abstrack

Hemoglobin (Hb) is a very important protein in erythrocytes and is formed in the bone marrow. Hb is formed from heme and globin. Heme itself means a porphyrin derivative that contains iron and the iron content in hemoglobin makes blood red. Gymnastics activity can increase Hb, so it can increase oxygen-carrying capacity. Gymnastics is a physical activity that can optimize the natural development of the human body. This study aims to determine the description of hemoglobin Hb levels in women after exercise using a Hematology Analyzer at RT03/RW05, Cakung, East Jakarta. This study uses a Hematology Analyzer. The type of research used in this study is primary, the research design taken is descriptive. This study uses a cross sectional approach design and takes data by purposive sampling, which was carried out from March to June 2022. The research location is Cakung, East Jakarta. In this study, the lowest Hb level was 8.2 g/dl. This shows that the level is less than the normal value and there are factors that can influence it. The highest Hb level value is 14.6 g/dl, which means that the level value is in accordance with the existing normal value. Of the 40 samples that were examined, 12 women had low Hb levels (30%) and 28 women had normal Hb levels (70%).

keywords : blood, hemoglobin levels, women, gymnastic activities, Hematology Analyzer