ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Zat Besi (Fe) dan Latihan Jogging terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh: Muhammad Rizki

Penelitian dilatar belakangi oleh kadar hemoglobin sebagian mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan yang masih di bawah normal. ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian zat besi (Fe) dan latihan *jogging* terdapat peningkatan kadar hemoglobin mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. populasi adalah seluruh mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekresasi lokal A regular tahun masuk 2013, yang berjumlah sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive.* Pengambilan sampel ditujukan kepada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan lokal A Regular tahun masuk 2013 yang memiliki kondisi kadar hemoglobin rendah, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Setelah dilakukan verifikasi berdasarkan kehadiran mengikuti seluruh program latihan maka jumlah resonden yang menjadi sampel menjadi 6 orang. Instrumen yang digunakan untuk penelitian berupa pengukuran kadar hemoglobin dengan metode *sianmethemoglobin*. Pengujian hipotesisi penelitian menggunakan analisis uji t komparasi.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa pemberian zat besi (Fe) dan latihan *jogging* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa nilai thitung (5,567) > ttabel (2,571), sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran atau masukan bagi mahasiswa yang ingin meningkatkan kadar hemoglobin darah, dapat dilakukan dengan mengkonsumsi zat besi secara teratur selama waktu tertentu. Selain itu, melakukan latihan jogging secara teratur juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin darah