

ABSTRAK

Della Ana Tasya (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Calon Pendoron Di UDD PMI Kabupaten Tulungagung*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Diploma III Teknologi Bank Darah, Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Dr. Nur Rahman, STP, MP.

Aktivitas fisik merupakan semua pergerakan dari tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori. Aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang ringan dapat mengakibatkan metabolisme sel dalam tubuh menurun sehingga metabolisme besi dalam tubuh juga menurun. Kadar hemoglobin merupakan salah satu syarat penting pada saat proses seleksi donor darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampel *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 95 orang. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* oleh calon pendonor dan pemeriksaan kadar hemoglobin calon pendonor menggunakan Hb meter. Analisis data penelitian menggunakan uji *Chi Square*. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin dengan hasil nilai $p = 0,890 (>0.05)$. Aktivitas ini tidak berlebihan sehingga tidak menyebabkan terjadinya perubahan aktivitas metabolik dalam tubuh dan tidak terjadi kerusakan pada dinding sel darah merah.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kadar Hemoglobin, Pendoron.