

ABSTRAK

Perubahan yang kompleks pada lanjut usia sering menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya adalah penurunan kadar hemoglobin. Fungsi hemoglobin pada tubuh manusia yaitu membawa oksigen ke jaringan dan membawa karbondioksida dan proton dari jaringan perifer ke organ respirasi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah aktifitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik (senam lansia) pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Sampel sebesar 30 responden lansia yang diambil secara *purposive sampling*. Waktu penelitian dari bulan April sampai Mei. Analisis data menggunakan *uji paired sampel t-test* $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian kadar hemoglobin sebelum dan sesudah melakukan senam terhadap 30 responden rata-rata dalam batasan normal. Hasil analisis uji *uji paired sampel t-test* menunjukkan bahwa $p > \alpha$, yang berarti H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik (senam lansia) pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Kata kunci : Aktifitas fisik, Hemoglobin, POCT