

## ABSTRAK

Hemoglobin memiliki peran penting pada tubuh manusia yaitu membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh bersama sel darah merah. Aktivitas fisik yang dilakukan manusia akan memengaruhi tingkat kesehatannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada santriwati pondok pesantren putri Hikmatun Najiyah.

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan *rancangan cross sectional*, populasinya adalah seluruh santriwati pondok pesantren putri Hikmatun Najiyah sebanyak 40 santriwati. Sampel sebesar 31 responden yang diambil secara *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah pengambilan darah menggunakan alat POCT, pengambilan data dilakukan melalui pemberian kuisisioner dan rekapitulasi absensi kehadiran mengikuti senam dan dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah selama 1 minggu lebih, selanjutnya dianalisis menggunakan *uji paired sampel t-test*  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik pada 31 responden yang dilakukan selama 8 hari. Hasil analisis uji paired sampel t-test menunjukkan bahwa  $p = 0.000$  yang berarti  $p < \alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya tidak terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah senam aerobik sedangkan  $H_a$  diterima artinya terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik pada santriwati pondok pesantren putri Hikmatun Najiyah.

**Kata kunci** : Hemoglobin , Aktivitas fisik , Kuisisioner