

ABSTRAK

JESAYA SITOMPUL. Pengaruh Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Terhadap Kadar Kalium Darah Pada Mahasiswa Ikor 2015 Unimed.

(Pembimbing: RIKA NAILUVAR SINAGA).

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar kalium darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed. Penelitian ini dilakukan di laboratorium fitness Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dimulai pada bulan April 2017 sampai bulan Desember 2017.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pre test-post test design*. Subjek penelitian sebanyak 11 orang mahasiswa Ikor 2015 Unimed, dengan menggunakan *Sampling purposive*. Analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata jumlah kadar kalium darah sebelum melakukan aktivitas fisik intensitas sedang adalah 3,89 mEq/ L dan mengalami peningkatan setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang yaitu menjadi 4,15 mEq/ L. Perbedaan jumlah kadar kalium darah antara pre test dan post test adalah sebesar 0,26 mEq/ L. Hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai signficancy 0,001 ($P < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar kalium darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.

Hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah kadar kalium darah setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang, yang terlihat pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik terjadi peningkatan nilai rata-rata 0,26 mEq/ L.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kalium