

ABSTRAK

Selamat S. Naibaho. NIM: 6151210029. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Setelah Melakukan Aktivitas Treadmill Dengan Intensitas 80-85 % Terhadap Jumlah Eritrosit Mahasiswa Angkatan 2017 Ikor UNIMED.

(Pembimbing : Novita Sari Harahap)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Setelah Melakukan Aktivitas Treadmill Dengan Intensitas 80-85 % Terhadap Jumlah Eritrosit Mahasiswa Angkatan 2017 Ikor UNIMED.

Darah merupakan bagian tubuh yang jumlahnya 6-8% berat badan total. Pada pria persentase ini sedikit lebih besar dari pada wanita. Empat puluh lima sampai 60% darah terdiri atas sel-sel darah, terutama eritrosit. Pada pria persentase ini sedikit lebih besar dari pada wanita. Empat puluh lima sampai 60% darah terdiri atas sel-sel darah, terutama eritrosit. Pengaruh buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) terhadap jumlah Eritrosit setelah melakukan aktivitas treadmill dengan intensitas 80-85 % pada Mahasiswa Angkatan 2017 Ikor UNIMED. Penelitian ini dilakukan di Laboratorium Fisik FIK UNIMED dan Laboratorium Kesehatan Daerah Medan. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan September sampai bulan November 2019. kelompok yang diberi aktivitas treadmill dengan intensitas 80-85 % dan diberi jus buah naga merah didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,564 maka didapat hasil $0,564 \geq 0,05$. Sehingga didapatkan keputusan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, lalu didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada nilai Pre-Test dan Post-Test kelompok yang diberi aktivitas treadmill dengan intensitas 80-85 % dan diberi jus buah naga merah.

Kata kunci: *Hylocereus polyrhizus*, Eritrosit, kelompok