ABSTRAK

HONSWANDICO ARITONANG. Pengaruh Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Terhadap Kadar Natrium Darah Pada Mahasiswa Ikor 2015 Unimed.
(Pembimbing: RIKA NAILUVAR SINAGA).
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar natrium 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 Desembar 2017.

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

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata jumlah kadar natrium darah sebelum melakukan aktivitas fisik intensitas sedang adalah 140,27 mEq/ L dan mengalami peningkatan setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang yaitu menjadi 142,09 mEq/ L. Perbedaan jumlah kadar natrium darah antara pre test dan post test adalah sebesar 1,82 mEq/ L. Hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai significancy 0,002 ($P < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar natrium darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.

Hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah kadar natrium darah setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang, yang terlihat pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik terjadi peningkatan nilai rata-rata 1,82 mEq/ L.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, natrium