

ABSTRAK

MIFTAHUL AKMAL HADI. Pengaruh Pemberian Suplemen Kulit Buah Manggis Terhadap Kadar Eritrosit Dan Hemoglobin Pada Mahasiswa IKOR 2016 Dengan Latihan Fisik Berat.

(Pembimbing : dr, Rika Nailuvar Sinaga, M, Biomed AIFO-K)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian suplemen kulit buah manggis terhadap kadar eritrosit dan hemoglobin pada mahasiswa IKOR 2016 dengan latihan fisik berat.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan pengambilan data pre-test dan post-test sampel adalah mahasiswa ikor 2016 yang berjumlah 10 orang. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok dimana kelompok pertama adalah eksperimen yang mendapatkan perlakuan mengonsumsi suplemen kulit buah manggis dan kelompok kedua adalah kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan mengonsumsi suplemen kulit buah manggis.

Hasil Uji T Berpasangan pada Pre-test dan Post-test eritrosit kontrol adalah 0,044 ($p > 0,05$) untuk pre-test dan post-test eritrosit eksperimen 0,120 ($p > 0,05$) dan pada uji T Berpasangan pada pre-test dan post-test hemoglobin kontrol 0,015 ($p < 0,05$) untuk pre-test dan post-test hemoglobin eksperimen 0,140 ($p < 0,05$) untuk post test eritrosit 0,485 atau nilai $p > 0,05$ untuk post test hemoglobin 0,485 atau nilai $p > 0,05$. Yang berarti hasil dari penelitian ini ada perbedaan yang tidak signifikan kadar eritrosit dan hemoglobin pada kelompok kontrol dan eksperimen pada saat diberikan suplemen kulit buah manggis dan melakukan aktifitas fisik berat pada mahasiswa ikor 2016.

Kata Kunci : Suplemen kulit buah manggis, Latihan fisik berat, Eritrosit dan Hemoglobin.