

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG
ANEMIA DAN NON ANEMIA DI SD NEGERI BANYUANYAR III
KOTA SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

LATIFAH ARIFATUSH S

J 310 090 043

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

ABSTRAK

LATIFAH ARIFATUSH SHOLIAH. J 310 090 043

PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG ANEMIA DAN NON ANEMIA DI SDN BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA

Pendahuluan. Anemia adalah suatu keadaan dengan jumlah hemoglobin dibawah nilai normal, diperkirakan sekitar 50% penyebab anemia adalah defisiensi besi. Anemia pada umumnya menyebabkan pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani yang sangat penting dalam tercapainya perkembangan dan pertumbuhan optimal pada masa anak-anak.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kesegaran jasmani pada anak usia sekolah yang anemia dan non anemia di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta.

Metode Penelitian. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan subyek menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 80 subyek. Kadar Hb diperoleh dengan menggunakan metode *cyanmethemoglobin* dengan alat *hemocue*, sedangkan kesegaran jasmani diperoleh dengan metode tes aerobik lari 1600 m. Uji beda yang digunakan adalah *uji mann whitney*.

Hasil. Dari 80 subjek penelitian yang terdiri dari 47 laki-laki dan 33 perempuan didapatkan siswa anemia yang memiliki kategori kesegaran jasmani baik sekali sebanyak 0%, kategori baik yaitu 2,5%, kategori cukup sebanyak 12,5%, kategori kurang yaitu 15% dan kategori kurang sekali sebanyak 70%, sedangkan pada siswa tidak anemia kategori kesegaran jasmani baik sekali 2,5%, kategori baik yaitu 7,5%, kategori cukup dan kurang masing-masing sebanyak 12,5% dan kategori kurang sekali sebanyak 65%. Hasil uji statistik diperoleh ($p=0,76$) yang nilainya $p>0,05$.

Kesimpulan. Tidak ada perbedaan kesegaran jasmani anak anemia dan non anemia di SDN Banyuanyar III.

Kata Kunci : Anemia, Kesegaran Jasmani.

Kepustakaan : 43 : 1994-2012

ABSTRACT

LATIFAH ARIFATUSH SHOLIAH. J 310 090 043

THE DIFFERENCES OF PHYSICAL FITNESS BETWEEN ANEMIA AND NON ANEMIA SCHOOL AGE CHILDREN IN SDN BANYUANYAR SURAKARTA III

Background.

Anemic is a condition with a hemoglobin count below the normal value, estimated at about 50% the cause of anemia is iron deficiency. Anemia is generally caused pallor, weakness, fatigue, dizziness, decreased appetite, decreased physical fitness, decreased ability to work, decreased immunity. This will affect to the level of physical fitness which is very important in achieving optimal growth and development in childhood.

Objective.

This study aimed to determine differences of physical fitness in anemic and non-anemic school-aged children at SDN Banyuanyar Surakarta III.

Research Methods.

This type of research is an observational study with cross sectional analytic. Subjects are taken using a stratified random sampling with the number of study subjects is 80. The rate of Hb obtained using cyanmethemoglobin methods with HemoCue instrument, while the physical fitness test is obtained by the method of aerobic running 1600 m. The different test used Mann Whitney U-test.

Results.

Out of the 80 research subjects consisting of 47 men and 33 women, its known that anemic students had excellent physical fitness category as 0%, which is 2.5% better category, the category is quite as much as 12.5%, which is 15% less categories and category once as much as 70% less, while the non anemic students are excellent physical fitness category 2.5%, 7.5% either category, the category is quite and less each category as much as 12.5% and as much as 65% less once. Statistical test results obtained ($p = 0.76$) whose value is $p > 0.05$.

Conclusion.

There is no difference of physical fitness in anemic and non-anemic children at SDN Banyuanyar III.

Keywords: Anemia, Physical Freshness.

Bibliography: 43: 1994-2012

**PERBEDAAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG
ANEMIA DAN NON ANEMIA DI SD NEGERI BANYUANYAR III
KOTA SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijasah S1 Gizi

Disusun Oleh:

LATIFAH ARIFATUSH S

J 310 090 043

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2013



LATIFAH ARIFATUSH S.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Perbedaan Kesegaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah yang Anemia dan Non Anemia di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta

Nama Mahasiswa : Latifah Arifatus S.

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 043

Telah Diuji dan Dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal Juli 2013 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, Juli 2013

Menyetujui,

Pembimbing I

(Ir. Listyani Hidayati, M.Kes)

NIK. 673

Pembimbing II

(Susi Dyah Puspawati, M.Si)

NIP. 19740517 200501 2007

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini S.ST.M.Kes

NIK. 747

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Penelitian : Perbedaan Kesegaran Jasmani Anak
Usia Sekolah yang Anemia dan Non
Anemia di SDN Banyuanyar III Kota
Surakarta


Nama Mahasiswa : Latifah Arifatush Sholihah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 043

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal Juli 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Juli 2013

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M.Kes ()

Penguji II : Isnaeni Herawati, SST., Ft., M.Sc ()

Penguji III : Rully Sudaryanto, S.SiT. Gz ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dekan

Arif Widodo, A.Kep., M.Kes
NIK. 630

MOTTO HIDUP

Allah selalu menguji hambanya dengan sedikit kelaparan, kehausan kehilangan harta dan jiwa, akan tetapi Allah menjanjikan kebahagiaan bagi orang-orang yang bersabar.

(Q.S: Al-baqarah : 155)

Cara untuk menjadi di depan adalah memulai sekarang. Jika memulai sekarang, tahun depan Anda akan tahu banyak hal yang sekarang tidak diketahui, dan Anda tak akan mengetahui masa depan jika Anda menunggu-nunggu.

(Nabi Muhammad SAW)

Tiadanya keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan; dan saya percaya pada diri saya sendiri.

(Thomas Alva Edison)

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh.

(Muhammad Ali)

Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil.

(Mario Teguh)

Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan.

(Mario Teguh)

Sukses adalah pilihan bukan sebuah paksaan, sukses adalah perjuangan demi mencapai impian.

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

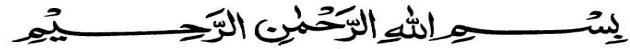
Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya yang penulis persembahkan kepada :

- 1. Ayah dan Ibu tercinta, yang telah memberikan banyak dukungan, cinta kasih dan doa yang tidak pernah berhenti untuk mewujudkan impian-impianku.*
- 2. Adik-adikku tersayang, yang telah memberikan dukungan dan warna bagi kehidupanku.*
- 3. Sahabat dan teman-teman seperjuangan dieni, himma, Wahyuni, Fajar, Yusuf dan Atika yang selalu memberikan bantuan, semangat dan telah mengisi hari-hariku selama menempuh pendidikan gizi.*
- 4. Teman-teman Gizi S1 2009 yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu terima kasih atas bantuan dukungan dan semangat yang telah diberikan.*
- 5. Sahabatku di rumah Poernomo, Muhammad Iqbal, Ilham dan Rony Budi yang selalu membantu saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini serta terima kasih atas semangat dan motivasi yang kalian berikan untuk saya.*
- 6. Para dosen dan pembimbing terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan.*
- 7. Almamaterku.*

RIWAYAT HIDUP

Nama : Latifah Arifatush Sholihah
Tempat/Tanggal Lahir : Sukoharjo, 03 Agustus 1991
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Karangwuni RT. 02, RW. 03, Kec. Polokarto, Kab.
Sukoharjo
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK DharmaWanita tahun 1995
2. Lulus SD 2 Al-Islam Jamsaren tahun 2003
3. Lulus SMP/SMA Pondok Ngruki
Cemani/Ngruki Sukoharjo tahun 2009

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul : “PERBEDAAN KESEGARAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH YANG ANEMIA DAN NON ANEMIA DI SDN BANYUANYAR III KOTA SURAKARTA”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penulisan skripsi ini, tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Arif Widodo, A. Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST, M. Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
4. Ibu Susi Dyah Puspowati, M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis.
5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.
6. Semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman – teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2009, terima kasih untuk bantuan, dukungan dan semangat yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Juli 2013

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Latifah', with a long horizontal stroke extending to the right.

LATIFAH ARIFATUSH S.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
ABSTARK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	6
1. Anak Sekolah.....	6
2. Anemia	7
a. Definisi Anemia	7
b. Etiologi Anemia	8

c. Absorpsi dan Transportasi Fe	9
d. Definisi Hb.....	11
e. Batas Kadar Hb.....	12
f. Pengukuran Hb.....	13
g. Faktor yang Mempengaruhi Hb	15
h. Pengelolaan Anemia.....	16
i. Dampak Anemia.....	18
3. Kesegaran Jasmani	19
a. Definisi	19
b. Manfaat Kesegaran Jasmani	20
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.....	20
c. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani	24
4. Hubungan Anemia dengan Kesegaran Jasmani	26
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional.....	31
F. Pengumpulan Data	31
G. Langkah-langkah Penelitian.....	34
H. Pengolahan Data	35
I. Analisis Data	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
B. Karakteristik Subjek.....	39
1. Jenis Kelamin	39
2. Umur Subjek	40

3. Kadar Hb	40
4. Kesegaran Jasmani	42
C. Perbedaan Kesegaran Jasmani pada Anak Anemia dan Non Anemia	44
D. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Anemia.....	12
2. Sumber Makanan yang Mengandung Zat Besi	18
3. Kategori Tes Lari 800 Meter.....	25
4. Kategori Tes Lari 1600 Meter Laki-laki.....	25
5. Kategori Tes Lari 1600 Meter Perempuan	26
6. Waktu Penelitian	28
7. Definisi Operasional	31
8. Kategori Tes Lari 1600 Meter Laki-laki.....	32
9. Kategori Tes Lari 1600 Meter Perempuan	33
10. Kategori Tes Lari Laki-laki.....	36
11. Kategori Tes Lari Perempuan	36
12. Jenis Kelamin Subjek	39
13. Distribusi Karakteristik Umur Subjek	40
14. Kategori Kadar Hb.....	41
15. Distribusi Kebugaran Jasmani.....	42
16. Tabulasi Silang.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	27
2. Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Ketersediaan Responden

Lampiran 2. Form Kesegaran Jasmani

Lampiran 3. Form Identitas Responden

Lampiran 4. Tabel Distribusi

Lampiran 5. Tabel Uji Kenormalan

Lampiran 6. Tabel Analisis

Lampiran 7. Master Tabel

Lampiran 8. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 9. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian