

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja sebagai bagian dari masyarakat merupakan sumber daya manusia yang diandalkan dalam pembangunan nasional. Sebagai modal pembangunan nasional, sumber daya manusia harus berkualitas secara fisik, mental dan sosial. Salah satu upaya meningkatkan kualitas fisik adalah dengan peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, diharapkan remaja mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan indikator kesehatan yang penting untuk remaja karena dapat memprediksi dampak kesehatan dan berhubungan dengan peningkatan derajat kesehatan. Kebugaran jasmani yang baik pada masa remaja akan meningkatkan kebugaran tubuh dan melindungi dari penyakit kronik (Lutan, 2002).

Remaja putri secara signifikan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah daripada remaja putra (Sharkey, 2003). Eliyus (2005) dalam penelitiannya melakukan survey tentang tingkat kebugaran jasmani siswi kelas XI di SMK Pengudi Luhur Tarcisius di Semarang dan mendapatkan hasil bahwa 78,1% responden memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 15,6% responden memiliki kebugaran jasmani sedang dan hanya 6,3% yang kebugaran jamaninya baik. Bagi remaja, kebugaran yang baik merupakan modal awal untuk menunjang tingkat daya konsentrasi dan prestasi belajar (Satya, 2008). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor

genetik, usia, jenis kelamin, rokok, aktivitas fisik, status gizi, kadar hemoglobin dan lingkungan.

Primana (2000) mengungkapkan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Keadaan gizi kurang maupun gizi lebih dapat merugikan tubuh terutama saat menerima beban kerja. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa murid dengan status gizi lebih memiliki kesegaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan murid dengan status gizi normal. Murid yang memiliki tubuh gemuk akan mengeluarkan tenaga lebih banyak untuk bergerak membawa berat tubuhnya dibandingkan dengan orang yang memiliki tubuh ideal (Kim, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustini (2004), diketahui bahwa status gizi kurang dan status gizi lebih berpengaruh pada nilai VO_2 maks. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Mintarti (2012) tentang hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Purworejo yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI.

Hasil riset Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa anemia gizi besi pada remaja perempuan usia 13-18 tahun di Indonesia mencapai 22,7%. Sebanyak 17,3% remaja perempuan yang tinggal di daerah perkotaan di Indonesia mengalami anemia gizi besi.

Menurut penelitian Inayati (2001) yang menguji hubungan kadar Hb dengan kesegaran jasmani pada siswi kelas X di SMA Negeri 1 Magelang, mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kadar Hb

dan kesegaran jasmani. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Gibson (2005) bahwa hemoglobin memiliki peranan yang penting dalam menunjang kesegaran jasmani seseorang, karena dapat mengikat oksigen yang berfungsi dalam metabolisme dan aktifitas sel dalam tubuh. Seseorang dengan kadar hemoglobin normal menyebabkan oksigen yang masuk melalui proses respirasi dapat terikat secara sempurna, dengan kondisi seperti itu seorang mampu berproduktivitas secara optimal.

Penelitian lain menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar Hb maka tingkat kesegaran jasmani seseorang akan semakin tinggi (Permaesih, 2003). Tingkat kesegaran jasmani dapat diukur melalui $VO_2\text{max}$ (pengambilan oksigen maksimal). $VO_2\text{max}$ adalah salah satu pengukuran komponen kesegaran jasmani berdasarkan daya tahan jantung dan paru (Wahyudhi, 2005).

SMA Muhammadiyah 1 Surakarta terletak di pusat perkotaan yang dekat dengan tempat-tempat makan siap saji, yang kandungan gizinya kurang lengkap, salah satunya adalah zat besi yang mungkin dapat mempengaruhi terjadinya anemia. Remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji umumnya memiliki status gizi lebih yang juga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta dilakukan pengukuran kesegaran jasmani pada 20 siswi kelas X dan XI didapatkan hasil sebanyak 13 siswi (65%) memiliki kesegaran jasmani baik dan sebanyak 7 siswi (35%) memiliki kesegaran jasmani kurang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan dari survei pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta maka peneliti tertarik ingin meneliti apakah apakah ada

hubungan status gizi dan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada hubungan status gizi dan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan status gizi dan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- b. Mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- c. Mengidentifikasi kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

- e. Menganalisis hubungan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan masukan untuk merencanakan sosialisasi yang tepat dalam memberikan penyuluhan kesehatan terutama tentang kejadian anemia dan kesegaran jasmani.

- b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya status gizi dan kejadian anemia untuk mendukung kondisi kesegaran jasmani.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan status gizi dan kejadian anemia dengan kesegaran jasmani pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.