

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini terjadi perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Masa remaja merupakan masa paling aktif tetapi pada masa ini juga rentan terhadap masalah gizi terutama untuk remaja putri. Kesehatan dan kesejahteraan remaja perlu diperhatikan karena merupakan hal yang menentukan kualitas sumber daya manusia suatu negara (Prista, *et al.*, 2003).

Kualitas sumber daya manusia khususnya remaja dapat ditingkatkan melalui berbagai cara salah satunya adalah meningkatkan kesegaran jasmani (Lutan, 2002). Menurut Depdiknas, dengan kesegaran tubuh yang baik akan membuat percaya diri, menghindari stress, ceria, dan terhindar dari penyakit sehingga akan meningkatkan efektivitas dan produktivitas kerja. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya (Lutan dan Suherman, 2000).

Di Indonesia sendiri angka tingkat kesegaran jasmani yang kurang dan sangat kurang masih tinggi. Penelitian sebuah program pengukuran indeks keberhasilan olahraga nasional, didapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani Indonesia adalah 4,07% untuk kategori baik. Hasil ini menyatakan lebih dari 95% kondisi kebugaran jasmani masyarakat Indonesia kurang baik, atau

bahkan buruk. Penelitian yang dilakukan terhadap pelajar SD, SMP, SMA atau sederajat yang memiliki kategori baik sebanyak 7% sedangkan sisanya termasuk dalam kategori sedang dan kurang (Risksedas, 2007).

Pemenuhan zat gizi merupakan hal penting untuk menentukan kesegaran jasmani seseorang. Zat besi merupakan salah satu zat gizi mikro yang mempunyai pengaruh luas dalam aktivitas metabolisme tubuh dan sangat penting dalam proses pertumbuhan (Mahan dan Stump, 2003). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartati, *et al.*, (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan mikronutrien terhadap kesegaran jasmani dan salah satu mikronutrien yang paling dibutuhkan untuk kesegaran jasmani adalah zat besi.

Zat besi berfungsi sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan sebagai bagian dari reaksi enzim didalam tubuh (Almatsier, 2009). Oksigen penting dalam pembentukan energi agar produktivitas meningkat dan tubuh tidak cepat lelah (Siregar, 2000). Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan nilai pada psikologi dan konsentrasi, berkurangnya kemampuan belajar, penurunan daya ingat, dan penurunan kesegaran jasmani (Brasi, 2007). Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh kadar hemoglobin atau status anemia. Menurut Soetjiningsih (2007) remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi terutama anemia. Apabila seseorang kekurangan hemoglobin atau sel darah merah yang ukurannya tidak normal maka orang tersebut tidak dapat mencukupi kebutuhan hemoglobin untuk pertukaran oksigen dan karbondioksida pada pembuluh darah sehingga akan menyebabkan penurunan konsentrasi dan menurunnya kesegaran jasmani (Briawan, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyawati (2005) yang menyatakan terdapat hubungan positif antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani.

Seseorang yang memiliki kadar hemoglobin kurang menyebabkan oksigen yang diikat lebih sedikit sehingga seseorang tidak mampu beraktivitas atau berproduktivitas secara optimal karena oksigen berperan sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi dalam menunjang aktivitas seseorang (Gibson, 2006). Retnaningtyas (2014) menyatakan bahwa remaja dengan kadar hemoglobin normal akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2014 menunjukkan kejadian anemia pada remaja putri sebesar 46,58% sedangkan presentase kejadian anemia terbesar terdapat di SMA N 1 Polokarto sebesar 68%. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswi merupakan aspek penting yang harus dijaga. Siswi akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMA N 1 Polokarto menyatakan bahwa belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani di sekolah tersebut kemudian peneliti mengadakan penelitian pendahuluan dengan cara diambil sepuluh siswi sebagai sampel untuk melakukan tes kebugaran jasmani. Hasil yang diperoleh yaitu enam dari sepuluh siswi (60%) mempunyai kebugaran jasmani kurang. Berkaitan dengan hal diatas peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan permasalahan “apakah terdapat hubungan antara asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat asupan zat besi remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.
- b. Mendeskripsikan kadar hemoglobin remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.
- c. Mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.
- d. Mendeskripsikan hubungan antara asupan zat besi dengan kesegaran jasmani remaja putri di SMA N 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo.
- e. Mendeskripsikan hubungan antara kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani remaja putri di SMA N 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca dalam bidang gizi untuk remaja khususnya hubungan antara asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani remaja putri SMA N 1 Polokarto Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

2. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan tentang pengaturan zat gizi yang baik pada siswi dan guru.

3. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan wawasan peneliti dalam bidang gizi untuk remaja khususnya hubungan antara asupan zat besi dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani remaja putri sehingga penelitian dapat dikembangkan.