

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb)  
DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK SDN KARTASURA I  
DAN SDN NGADIREJO II DI KECAMATAN KARTASURA**

**SKRIPSI**



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

Disusun Oleh:

**FEBI HIDRIYANTI**  
**J 310 050 005**

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

**2009**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perwujudan sumber daya manusia seperti yang diharapkan harus dimulai sejak dini. Semakin baik generasi muda, maka masa depan suatu negara akan semakin baik pula. Oleh karena itu anak-anak harus mendapatkan perhatian yang khusus dari negara termasuk anak-anak sekolah, terutama yang tinggal di negara yang sedang berkembang.

Kesehatan dan kesejahteraan anak di negara yang sedang berkembang merupakan hal yang paling menentukan kapasitas produktivitas kerja dan daya imunitas tubuh terhadap suatu penyakit (Prista, *et al.*, 2003). Kebiasaan mempelajari dan memahami serta menerapkan pengetahuan gizi yang benar dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk penampilan aktivitas fisik dan kesehatan, apalagi bagi anak-anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan (Steiger, *et al.*, 2007).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya yang sehat dan produktif melalui pendidikan jasmani (Lutan, 2002). Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Chiples, 2008). Semakin baik status gizi maka tingkat kesegaran jasmani semakin baik pula (Rofikhoh, 1999). Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Yogyakarta (Puspitasari *et al.*, 2009). Peningkatan status gizi merupakan unsur penting

untuk meningkatkan kualitas hidup, kesehatan dan produktivitas (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2005). Kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan tidak baik terhadap performa berolahraga, sama-sama berakibat negatif terhadap tingkat kesegaran jasmani (Williams, 1995).

Penilaian status gizi anak sekolah menggunakan IMT anak sekolah. Nilai IMT kemudian dikategorikan berdasarkan umur (Depkes, 2005). Lebih dari 34,7% siswa Sekolah Dasar (SD) di Karanganyar Jawa Tengah memiliki status kesegaran jasmani yang rendah dan 26,1% anak memiliki status gizi kurang (Kartini, *et al.*, 1998). Lebih dari 40% anak sekolah di Jakarta menderita anemia. Anemia dapat menyebabkan konsentrasi belajar dan produktivitas seseorang menurun (Permaesih, 2003).

Anemia defisiensi besi terjadi akibat cadangan zat besi dalam tubuh kurang. Cadangan zat besi yang kurang mengakibatkan proses *erythropoiesis* terganggu, sehingga pembentukan hemoglobin (Hb) dalam darah juga terganggu (Handayani, 2008).

Hb adalah pembawa kira-kira 98,5% oksigen dalam darah (Gropper, *et al.*, 2009). Hb sebagai alat transport oksigen dari paru-paru menuju sel dan membantu membawa karbondioksida dari sel menuju paru-paru. Pada defisiensi zat besi, Hb dan hematokrit akan mengalir dalam aliran darah dengan sangat lambat karena jumlah oksigen yang dibawa dalam aliran darah sedikit (Wardlaw dan Anne, 2009). Anemia dapat menyebabkan penurunan stamina (kesegaran jasmani) dan konsentrasi belajar dan daya imunitas tubuh terhadap penyakit (Wardlaw dan Jeffrey, 2007).

Penelitian 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). Daya tahan jantung dan paru merupakan komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang (Chiples, 2008). Selain kadar Hb terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani adalah aktivitas fisik (Nurbani, 2004).

Penelitian lain menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik anak, maka kesegaran jasmaninya juga akan semakin baik (Slinger *et al.*, 2006). Latihan fisik dapat meningkatkan perbaikan fungsi yang sangat esensial pada kesegaran jasmani (Astrand, 1992).

Hasil penelitian pada SD di Kecamatan Kartasura menunjukkan rata-rata nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu 14,96 (status gizi normal), sedangkan siswa yang memiliki status gizi kurang sebesar 34,29% (Zulaekah, *et al.*, 2007). Anak SD di Kecamatan Kartasura yang memiliki kadar Hb <11,5 g/dL (anemia) sebesar 31,06% (Hidayati, *et al.*, 2007). Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dan kadar Hb dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, yaitu:

1. Adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD?
2. Adakah hubungan antara kadar Hb dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara status gizi dan kadar Hb dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Mendeskripsikan status gizi anak SD.
- b. Mendeskripsikan kadar Hb anak SD.
- c. Mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani anak SD.
- d. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD.
- e. Menganalisis hubungan antara kadar Hb dengan tingkat kesegaran jasmani anak SD.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi peneliti**

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah wawasan ilmu tentang gizi pada anak, khususnya hubungan antara status gizi anak dan kadar Hb anak dengan kesegaran jasmani anak SD.

## **2. Bagi pembaca**

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan pembaca tentang gizi pada anak sekolah, khususnya hubungan antara status gizi anak sekolah dan kadar Hb anak sekolah dengan kesegaran jasmani anak sekolah.

## **3. Bagi siswa**

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya status gizi yang baik, kadar Hb yang normal dikaitkan dengan tingkat kesegaran jasmani.

## **4. Bagi sekolah**

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi para guru untuk lebih memperhatikan anak didik dalam rangka mengatasi permasalahan gizi dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## **5. Bagi Dinas Kesehatan**

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi kepada pemerintah untuk dapat dijadikan masukan dalam menentukan kebijakan peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan status gizi, khususnya anak-anak SD sebagai generasi muda penerus masa depan bangsa.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai status gizi dan kadar Hb dengan kesegaran jasmani anak SD.