

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan yang prima di samping penguasaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi (Siswanto, 2001). Dengan memiliki 3 kualitas sumber daya manusia tersebut, maka akan terciptanya SDM yang memiliki tingkat kesehatan dan keadaan gizi yang baik. Namun SDM yang ada masih jauh dari harapan yang diinginkan, karena masih banyak mengalami masalah gizi salah satunya masalah gizi Anemia.

Anemia dapat menyerang siapa saja namun paling sering menyerang wanita usia subur khususnya remaja putri. Remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Seharusnya periode remaja putri merupakan fase penting sebagai persiapan menjadi calon ibu sehingga dituntut dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Masalah anemia pada remaja putri akan memberikan kontribusi negatif pada masa kehamilan kelak yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Oleh karena itu, kualitas remaja putri perlu mendapat perhatian khusus

agar pertumbuhan dan perkembangan remaja tidak terganggu anemia (Sediaoetama, 2007).

Anemia adalah suatu keadaan dimana rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) berdasarkan nilai ambang batas (referensi) yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb. Defisiensi Fe berperan besar dalam kejadian anemia, namun defisiensi zat gizi lainnya, kondisi non gizi, dan kelainan genetik (herediter) juga memerankan peran terhadap anemia (Dapertemen Gizi, 2012). Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) (2013) prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, sebanyak 14,8% penduduk Indonesia terkena anemia. Prevalensi tertinggi anemia di Indonesia adalah prevalensinya mencapai 16,3% pada kelompok umur 5-24 tahun. Dan prevalensi anemia mengalami peningkatan, yaitu 21,7% pada tahun 2013. Dengan penderita anemia berumur 15-24 tahun sebesar 18,4% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah anemia di Indonesia semakin meningkat.

Semakin meningkatnya masalah anemia pada remaja disebabkan karena masa remaja merupakan suatu masa yang mengalami perkembangan secara psikologis dan adanya perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja putri tentang konsep tubuh ideal seorang wanita adalah tinggi langsing, hal ini membawa pengaruh yang buruk, sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dengan melewati sarapan atau jumlah dan jenis yang dikonsumsi

sedikit. Selain melewatkan sarapan remaja merupakan masih dalam masa pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik yang tinggi, maka kebutuhan remaja relatif besar, untuk itu diperlukannya kebiasaan untuk sarapan.

Jadi anemia pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya kesadaran untuk sarapan dan aktivitas fisik. Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari karena dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari, dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein (Martianto, 2006).

Sarapan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Oleh karena itu saat sarapan pagi harus diperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik untuk pemenuhan zat-zat gizi pada pagi hari. Seperti kebutuhan vitamin c, asam folat, protein hewani, terutama kebutuhan zat besi, kebutuhan zat besi untuk wanita yaitu 18,9 mg per hari. Apabila asupan zat besi rendah maka kadar hemoglobin dalam darah akan rendah juga. Hemoglobin bertugas mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, sehingga apabila kadar Hb kurang dari normal dapat menyebabkan 5 L yaitu: lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai dan semua itu adalah gejala dari anemia. Sarapan memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi sehari karena dapat menyumbangkan sekitar 25% total asupan gizi sehari, dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein (Martianto, 2006).

Faktor yang kedua yaitu aktivitas fisik, aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang berasal dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Pentingnya fungsi hemoglobin pada tubuh manusia dan pentingnya seseorang

melakukan aktivitas fisik merupakan 2 hal yang saling berhubungan. Saat seseorang melakukan aktivitas fisik terjadi peningkatan aktivitas metabolik yang tinggi asam yang diproduksi (ion hydrogen, asam laktat) pun semakin banyak yang mengakibatkan terjadinya penurunan pH. pH yang rendah akan mengurangi daya tarik antara oksigen dan hemoglobin. Hal ini menyebabkan hemoglobin melepaskan lebih banyak oksigen sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke otot (Kosasi, Oenzil, & Yanis, 2014).

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh karena hemoglobin berfungsi mengikat dan membawa oksigen dari paru untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Penurunan jumlah oksigen dalam tubuh dipengaruhi oleh konsentrasi hemoglobin. Pada saat melakukan metabolisme, tubuh memerlukan oksigen untuk menghasilkan energi. Semakin lama dan tinggi aktivitas yang dilakukan seseorang maka jumlah oksigen yang diperlukan untuk metabolisme akan meningkat. Jika konsentrasi hemoglobin dalam tubuh rendah akan menyebabkan penurunan angka maksimal pengiriman oksigen ke jaringan tubuh, sehingga akan berakibat pada penurunan jumlah energi yang dihasilkan untuk melakukan aktivitas (Yuni Tri, 2013).

Aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh remaja dalam bentuk olahraga seperti bola basket, voli, soft ball, bulu tangkis serta menari, menari adalah suatu bentuk olah tubuh yang diiringi dengan perpaduan musik. Semua kegiatan aktivitas fisik tersebut dapat dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Ekstrakurikuler cukup menguras tenaga karena memerlukan aktivitas fisik dan dilaksanakan setelah mengikuti proses

belajar sampai siang. Selain aktivitas fisik yang didapat dari kegiatan ekstrakurikuler, adapun beberapa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja seperti membersihkan pekarangan rumah dll. Aktivitas fisik sangat baik untuk remaja untuk mencegah terjadinya Anemia namun semakin tinggi frekuensi dan intensitas aktivitas seorang remaja, maka diperlukannya asupan gizi yang cukup agar terjadinya keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energinya.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti pada bulan Maret 2017 sebanyak 29% dari 31 remaja yang mengikuti ekstrakurikuler tidak melakukan sarapan jika dibandingkan dengan hasil survei di lima kota besar menurut Hardinsyah dan Aries, 2012 sebanyak 17% orang tidak sarapan, hal ini menunjukkan bahwa angka remaja yang tidak sarapan masih lebih tinggi dari hasil survei dan 71% sudah melakukan sarapan namun belum diketahui bahwa remaja yang melakukan sarapan sudah menyumbang 25% total asupan gizi sehari dan jenis sarapan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Denpasar dilakukan pada siang hari saat proses belajar selesai. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan sarapan dan aktivitas fisik dengan status anemia pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMA Negeri 5 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara sarapan dengan status anemia pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMA Negeri 5 Denpasar?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status anemia pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga SMA Negeri 5 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara sarapan dan aktivitas fisik dengan status anemia pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMA Negeri 5 Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi jenis sarapan yang dikonsumsi remaja putri.
- b. Menghitung sumbangan energi,protein,Fe dan vitamin C dari sarapan terhadap pemenuhan kebutuhan sehari remaja putri
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja putri
- d. Menentukan status anemia remaja putri
- e. Menganalisis hubungan sarapan yang dikonsumsi dengan status anemia remaja putri
- f. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status anemia remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau kontribusi data untuk pengembangan ilmu pengetahuan, dibidang kesehatan khususnya dibidang gizi terutama berkaitan dengan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status anemia. Sehingga dapat menjadi acuan bagi pihak pembaca dari hasil penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, khususnya pada remaja putri mengenai pentingnya melakukan sarapan dan aktivitas fisik agar tidak terkena anemia. Dan penelitian ini dapat menambah pengalaman sekaligus dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan.