

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DAN KEBUGARAN JASMANI SISWI KELAS XI SMK PARIWISATA WERDHI SILA KUMARA SINGAPADU GIANYAR

Oleh : Septimike Yourintan Mutiara

Indonesia adalah negara yang kaya akan sumber daya alam maupun sumber daya manusia. Indonesia memiliki penduduk pada golongan usia produktif (15 – 64 tahun) yang cukup banyak yaitu sekitar 185,34 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Tingginya angka usia produktif di Indonesia dapat membantu peningkatan pertumbuhan ekonomi nasional, apabila golongan ini memiliki kualitas yang baik. Usia produktif diawali dari masa remaja, yang mana kualitas remaja akan sangat menentukan kualitas masa dewasa. Remaja memiliki peran penting dalam kehidupan untuk memajukan dan menjadi generasi yang dapat membawa kehidupan menjadi lebih baik. Namun, saat ini remaja memiliki masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah, yaitu anemia defisiensi besi. Menurut Kemenkes RI, 23% remaja perempuan di Indonesia mengalami anemia. Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal. Adapun dampak bagi remaja akibat kekurangan hemoglobin dalam darah yaitu, penurunan sistem kekebalan tubuh, konsentrasi, prestasi belajar, produktifitas dan kebugaran jasmani pada remaja (Kemenkes RI, 2018). Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai satu set kualitas fisik yang dicapai atau telah dicapai masyarakat sehubungan dengan kemampuan mereka melakukan aktivitas fisik (Gibney, dkk., 2015). Kebugaran jasmani juga dipengaruhi langsung oleh kadar Hb. Berdasarkan hasil peninjauan yang dilakukan penulis di SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dengan mengambil 10 siswi secara acak dan dilakukan tes kebugaran dan tes kadar Hb, ternyata terdapat 3 orang yang kadar Hb-nya di bawah normal dan 7 orang yang kebugaran fisiknya kurang, dan dari 3 orang siswi yang kadar Hb-nya dibawah normal tersebut ternyata semuanya kebugaran fisiknya kurang. SMK Werdhi Sila Kumara Singapadu Denpasar juga karena pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan Sekolah Menengah Kejuruan di bidang pariwisata, sehingga penelitian ini mendukung visi dari Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Denpasar yaitu menjadi Program Studi Diploma III Gizi yang Bermutu, Profesional, Kompetitif, Berbudaya, Berwawasan Kesehatan Pariwisata dan Bertaraf Internasional pada Tahun 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar hemoglobin dan tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar. Lokasi penelitian ini berada di SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dan dilakukan pada bulan Januari sampai April 2020. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 39 siswi dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang dimaksud adalah bersedia menjadi sampel penelitian, berusia 14 – 18 tahun, hadir pada saat pengumpulan data, dan berjenis kelamin perempuan. Kriteria eksklusi yang dimaksud adalah mengalami cedera atau sakit, menjalani puasa, dan sedang menstruasi. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengecekan langsung kadar hemoglobin dengan mengambil darah kapiler sampel menggunakan alat tes hemoglobin *Easy Touch* pada sampel dan tes kebugaran jasmani dengan metode lari/jalan 12 menit, serta melakukan wawancara dengan kuisioner tentang pola tidur dan kebiasaan olahraga sampel. Data hasil penelitian diolah secara deskriptif menggunakan tabel sebaran dan tabel silang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat 10 (25,64%) siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar memiliki kadar hemoglobin di bawah normal dan 29 (74,36%) siswi memiliki kadar hemoglobin normal. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani diketahui siswi dengan kebugaran jasmani kategori kurang sebanyak 28 (71,8%), sedang 10 (25,64%), dan baik 1 (2,56%). Berdasarkan tabel silang siswi yang memiliki kadar hemoglobin rendah dengan kebugaran jasmani kategori kurang sebanyak 10 siswi (100%) dan tidak ada siswi yang memiliki kadar hemoglobin rendah dengan kebugaran jasmani dalam kategori sedang dan baik. Siswi yang memiliki kadar hemoglobin normal dengan kebugaran jasmani kategori kurang sebanyak 18 siswi (62%), sedang 10 siswi (34,5%), dan baik 1 siswi (3,5%). Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani, karena sebagian besar kadar hemoglobin sampel normal, tetapi sebagian besar tingkat kebugaran jasmani sampel masih kurang. Kebugaran jasmani mungkin disebabkan karena durasi dan frekuensi olahraga sampel yang kurang. Perlu dilakukan upaya untuk dapat meningkatkan

kebugaran jasmani siswi dengan memberikan pengertian dan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh serta melakukan aktivitas fisik. Sebagai contoh bisa dilakukan dengan rutin mengadakan senam bersama setiap satu minggu sekali. Selain itu perlu juga konsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk memastikan kebutuhan zat gizi besi tercukupi. Pihak sekolah juga bisa rutin memberikan tablet Fe untuk siswi dan cukup istirahat.

Daftar bacaan : 36 bacaan (2004 – 2019)