

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh dua faktor, yaitu adanya sumber daya alam yang mencukupi dan sumber daya manusia yang berkualitas. Indonesia adalah negara yang kaya akan sumber daya alam maupun sumber daya manusia. Namun, pada kenyataannya Indonesia masih masuk dalam kategori negara berkembang. Hal ini disebabkan karena sumber daya manusia Indonesia yang masih belum mampu untuk mengatur dan mengelola negara dengan baik. 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. Oleh sebab itu perlunya dilakukan upaya pengoptimalan potensi SDM. Kualitas SDM yang baik ditentukan tidak hanya dari faktor pendidikan saja, namun kesehatan juga menjadi aspek yang sangat penting.

Usia produktif diawali dari masa remaja, yang mana kualitas remaja akan sangat menentukan kualitas masa dewasa. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10 – 19 tahun. Menurut Permenkes. No. 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, rentang usia remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah. Jumlah penduduk Indonesia yang tergolong remaja pada tahun 2018 sebanyak 66,9 juta jiwa dari 265 juta jiwa penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018). 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 World Health Organization (2013) prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%, presentase tersebut masih menunjukkan tingginya prevalensi masalah anemia. 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. Hemoglobin merupakan zat warna merah yang berguna untuk mengangkut oksigen dan CO₂ dalam tubuh. Kadar Hb merupakan parameter yang paling mudah digunakan untuk menentukan status anemia pada skala luas. Kurangnya kadar hemoglobin dalam darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kehilangan darah karena pendarahan akut/kronis, pengerusakan sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak cukup banyak (Merryana, 2012). 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). Memiliki kebugaran fisik yang baik mendorong perilaku yang lebih baik pula pada remaja. Para peneliti di University of California, Irvine, mempelajari 146 remaja sehat untuk menentukan pengaruh latihan fisik terhadap kehidupan mereka. Hasilnya, remaja yang lebih bugar secara fisik lebih mudah mengendalikan gerak hati, merasa lebih bahagia, dan lebih cenderung

berbuat baik dalam kehidupan mereka dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang kurang bugar. Penelitian yang dilakukan oleh Sulastri tentang pengaruh kebugaran jasmani dan prestasi belajar pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial siswa menunjukkan pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar Penjas memiliki korelasi sebesar 0,89 artinya adalah sebagian besar siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi juga memiliki prestasi belajar Penjas yang tinggi pula. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi langsung oleh kadar Hb. Berdasarkan hasil penelitian oleh Eko dan Endang tentang hubungan kadar Hb dengan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan yang kuat antara kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bangsal, dengan sumbangan sebesar 50.41%, sedangkan sisanya sebesar 49.59% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kebugaran jasmani yang baik bisa didapatkan dengan rutin melakukan aktivitas fisik. Tetapi, di era sekarang, sejalan dengan perkembangan teknologi yang pesat, menjadikan manusia lebih dimudahkan dalam segala aktivitasnya, sehingga menyebabkan seseorang menjadi kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih sering bermalas-malasan. Contoh sederhananya adalah penggunaan jasa online yang mulai marak di masyarakat, dengan begitu masyarakat hanya tinggal duduk santai sambil menunggu pesannya datang. Hal tersebut menyebabkan penurunan tingkat kebugaran jasmani pada seseorang. Menurut Gibney, dkk, 2015, aktivitas fisik atau *exercise* yang dilakukan cukup intensif dapat memperbaiki kebugaran jasmani.

Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah kecukupan istirahat. Remaja memiliki banyak kegiatan yang membuat waktu tidur dan istirahat terbatas. Menurut Kemenkes RI, waktu tidur yang baik untuk usia 12 – 18 tahun adalah 8 – 9 jam per hari. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi belajar, munculnya obesitas, stres meningkat, dan memperburuk kondisi kesehatan tubuh. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muhammad dan Erniyanti. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2017) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik diperoleh dari kualitas tidur yang dilakukan sehari-hari. Jika siswa tidur secara teratur sesuai kebutuhannya maka akan berpeluang mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, sehingga akan mendapatkan manfaat untuk kesehatan, prestasi akademik dan non-akademik. Selanjutnya penelitian oleh Erniyanti tentang survey tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi ilmu keolahragaan menunjukkan tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik sekali dan baik, 22 mahasiswa dengan kategori sedang (55%), 18 mahasiswa dengan kategori kurang (45%). Remaja tergolong dalam kelompok umur produktif yang memiliki berbagai kegiatan, baik kegiatan di sekolah maupun kegiatan di luar sekolah, dan di masyarakat. Maka dari itu, sangat penting bagi remaja untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisiknya karena peran remaja yang besar bagi kelangsungan kehidupan.

Berdasarkan hasil penjajagan 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 8 orang yang kebugaran fisiknya kurang, dan dari 3 orang siswi yang kadar Hb-nya dibawah normal tersebut ternyata semuanya kebugaran fisiknya kurang.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tetang Kadar Hb dan Kebugaran Jasmani Siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar. Pemilihan 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui gambaran kadar hemoglobin dan tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

2. Tujuan khusus :

- a. Menentukan kadar hemoglobin siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

- b. Menentukan tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.
- c. Membandingkan keterkaitan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya tentang kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani pada siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

2. Manfaat praktis

a. Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah wawasan dalam bidang kebugaran jasmani dan kaitannya dengan kadar hemoglobin dan sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar.

b. Subyek Penelitian

Manfaat penelitian bagi subyek adalah mendapatkan informasi tentang kadar hemoglobin dan tingkat kebugaran jasmani, serta informasi tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh.

c. Masyarakat

Manfaat penelitian bagi masyarakat adalah sebagai referensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kadar hemoglobin.