BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan sumber daya yang dapat diandalkan dalam pembangunan nasional. Sebagai modal dalam pembangunan nasional, remaja harus berkualitas secara fisik, mental, dan sosial. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas fisik yaitu dengan peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 41,8% terhadap prestasi belajar dan sisanya 58,2% dipengaruhi oleh faktor lain (Iryanti dkk, 2015).

Perkembangan teknologi yang terus meningkat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan peralihan aktivitas yang sebelumnya dinamis menjadi lebih statis, sehingga berdampak pada menurunnya kondisi kebugaran jasmani seseorang (Junaidi, 2011). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah, serta tetap memiliki energi yang cukup untuk melanjutkan kegiatan berikutnya (Rosdiana dkk, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan komponen yang penting pada remaja karena tingginya aktivitas yang dilakukan remaja (Kasyifa dkk, 2018). Menurut WHO (2018) remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Indeks Pembangunan Olahraga Indonesia (Sport Development Index) (2005) terkait kebugaran di Indonesia menunjukkan bahwa kondisi kebugaran masyarakat Indonesia 1,08% masuk dalam kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55% sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu umur, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, asupan zat gizi, dan status gizi (Ramadhana dkk, 2018). Asupan zat gizi yang tepat diharapkan dapat mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani. Untuk mendukung fungsi tubuh secara optimal, tubuh membutuhkan asupan gizi yang seimbang yang terdiri dari makronutrien dan mikronutrien. Zat gizi yang termasuk dalam kelompok mikronutrien adalah vitamin dan mineral, yang

berperan dalam mengatur proses metabolisme di dalam tubuh (Almatsier, 2004).

Asupan zat gizi berperan penting dalam mendukung kebugaran tubuh yang baik. Untuk mendukung kebugaran jasmani, tubuh membutuhkan asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro yang mendukung kebugaran jasmani meliputi karbohidrat, protein, dan lemak. Sementara itu, zat gizi mikro yang diperlukan meliputi mineral, termasuk zat besi (Irianto, 2017). Zat besi adalah mineral mikro yang terdapat dalam tubuh manusia, dengan jumlah sekitar 2- 5 gram. Dalam tubuh, zat besi berperan sebagai kofaktor dalam proses pembentukan energi. Proses tersebut memerlukan enzim sitokrom oksidase, yang berfungsi dalam mengangkut elektron (Almatsier, 2010). Besi berperan dalam proses transportasi elektron di setiap sel, kemudian berkontribusi pada pembentukan energi. Protein yang berperan dalam proses transpor elektron berfungsi mengubah oksigen menjadi air dengan mentransfer hidrogen dan elektron yang berasal dari makanan (Tiyas, 2017).

Defisiensi zat besi dapat menyebabkan seseorang mengalami anemia. Anemia adalah salah satu masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia. Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah menurun dan jumlahnya tidak memenuhi batas normal yaitu <12 g/dL pada perempuan dan <13 g/dL pada laki-laki (Supariasa, 2016). Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* prevalensi anemia di dunia berkisar antara 40-88% dan 50% diantaranya disebabkan oleh defisiensi besi, sedangkan di Indonesia angka anemia gizi besi sebanyak 72,3% (Kaimudin et al., 2017). Menurut data hasil Riskeddas pada tahun 2013 remaja putri yang mengalami anemia sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas tahun 2018. Jumlah anemia tertinggi terdapat pada kelompok usia 5-24 tahun yaitu sebesar 84,6%, sedangkan rentang usia 25-34 tahun sebesar 33,7% dan usia 35-44 tahun sebesar 33,6% (Kemenkes RI, 2018). Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2012 menunjukkan tingginya kasus anemia pada usia balita sebesar 40,5%, wanita hamil sebesar 50,5%, ibu nifas 50,5%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5% (Kemenkes RI,

2015). Prevalensi anemia di Jawa Timur sangat tinggi yaitu 49,9%, namun prevalensi anemia di Kabupaten Jember mengalami penurunan dari 11,47% tahun 2016 menjadi 10,42% tahun 2017.

Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang sering dialami oleh remaja, khususnya remaja perempuan. Efek dari anemia defisiensi besi pada remaja adalah penurunan kemampuan belajar di sekolah, karena kurangnya semangat dan fokus dalam belajar. Selain itu, anemia ini juga menghambat pertumbuhan remaja, sehingga tinggi badan dan berat badan tidak berkembang secara optimal, serta menurunkan daya tahan tubuh yang membuat remaja lebih rentan terkena penyakit (Ruqoiyah, 2019). Anemia defisiensi yang dialami oleh remaja dapat memengaruhi kehamilan dan proses persalinan, yaitu dapat menyebabkan lahirnya bayi dengan berat badan rendah. Selain itu, anemia pada remaja juga memiliki dampak negatif, seperti menurunkan kesehatan reproduksi, menghambat perkembangan motorik, mental, dan kecerdasan, serta mengurangi prestasi belajar (Mutemmainna, 2019).

Penyebab utama anemia defisiensi besi pada perempuan adalah kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, serta penyakit malaria dan infeksi parasit seperti cacingan. Penyebab lainnya adalah asupan dan penyerapan zat besi yang tidak memadai, yang dapat terjadi karena kebiasaan mengonsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, misalnya mengonsumsi teh dan kopi secara bersamaan saat makan (Anwar et al., 2021).

Menurut Julaecha, 2020 Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, serta zink, dan dengan pemberian Tablet Tambah Darah. Penggunaan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) dilakukan dengan dosis satu tablet per minggu, tujuannya adalah untuk mengurangi risiko remaja putri mengalami anemia. Status gizi adalah kondisi tubuh yang berasal dari keseimbangan antara asupan makanan sehari-hari dan kebutuhan gizi yang diperlukan. Status gizi juga dapat mencerminkan kondisi kesehatan seseorang. Jika pemberian nutrisi seseorang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, maka kondisi gizinya termasuk baik. Seseorang yang mengonsumsi nutrisi kurang akan mengalami gangguan gizi,

sedangkan jika konsumsi nutrisi berlebihan dapat menyebabkan kelebihan gizi. Dengan demikian, status gizi mencerminkan penilaian seseorang terhadap pola makan sehari-hari (Mustamin, 2021).

Penelitian dilakukan di SMA Negeri Arjasa Jember yang terletak di Kabupaten Jember. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani sebanyak 20 siswa sebagai sampel. Hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan bahwa terdapat 10 (50%) siswa memiliki kebugaran jasmani yang masih kurang. Berkaitan dengan permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan antara asupan zat besi, status gizi, dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani remaja putri SMAN Arjasa Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan zat besi, status gizi, dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani remaja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan zat besi, status gizi, dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani remaja putri di SMAN Arjasa Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui asupan zat besi remaja putri di SMAN Arjasa Jember
2. Mengetahui status gizi remaja putri di SMAN Arjasa Jember
3. Mengetahui kadar hemoglobin remaja putri di SMAN Arjasa Jember
4. Mengetahui kebugaran jasmani remaja putri di SMAN Arjasa Jember
5. Menganalisis hubungan asupan zat besi dan kebugaran jasmani remaja putri di SMAN Arjasa Jember
6. Menganalisis status gizi remaja dan kebugaran jasmani remaja putri di SMAN Arjasa Jember
7. Menganalisis kadar hemoglobin remaja dan kebugaran jasmani remaja putri di SMAN Arjasa Jember

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai Hubungan Asupan Zat Besi, Status Gizi, dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani Remaja.

1.4.2 Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai hubungan asupan zat besi, status gizi, dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani remaja.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan sumber bacaan bagi perpustakaan di Institusi Pendidikan Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.