

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari – hari secara optimal, bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu dipengaruhi (Sriundy, 2007).

Kesegaran jasmani lebih dari sekedar “sehat” atau “tidak sehat” dan tiap orang atau kelompok orang untuk pekerjaan tertentu memerlukan dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang beda (Karhiwikarta 2000). Masalah kesegaran jasmani sangat besar perannya dalam memelihara kesehatan, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan prestasi olahragawan.

Status kesegaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik. Status kesegaran yang baik bukan hanya bertujuan untuk membuat siswa lebih giat belajar, akan tetapi bertujuan untuk mengurangi tingkat kesalahan dan meningkatkan efisiensi belajar, belajar dengan semangat serta dapat berprestasi lebih baik (Sriundy, 2007)

Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantara lain genetik, umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, status gizi dan kadar hemoglobin (Dewi dkk, 2001).

Mahasiswa yang bersemangat dalam mengikuti proses pendidikan jasmani akan dipengaruhi oleh kondisi kebugaran jasmani yang baik. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sarana untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya mempunyai dalam menerima materi pelajaran lebih baik dibandingkan dengan siswa mempunyai kebugaran jasmani yang kurang baik (Cendani dkk,2011).

Hemoglobin merupakan kompleks protein yang tersi diri dari heme yang mengandung besi dan globin dengan interaksi diantara heme dan globin menyebabkan *hemoglobin* (Hb) merupakan perangkat yang ireversibel untuk mengangkut oksigen (Lubis dalam Permono, 2006).

Hemoglobin mempunyai peran yang sangat penting dalam sistem sirkulasi. Fungsi utama hemoglobin dalam tubuh adalah mengangkut oksigen yang akan berdifusi dari alveoli kedalam darah paru dan kemudian melepaskan oksigen didalam kapiler jaringan perifer dan diteruskan menuju sel yang tekanan gas oksigennya lebih rendah (Abdul 2002).

Kadar *Hemoglobin* yang tinggi terjadi karena keadaan hemokonsentrasi akibat dari dehidrasi. Kadar *hemoglobin* yang rendah berkaitan dengan berbagai masalah klinis. Jumlah sel darah merah dan kadar *hemoglobin* tidak selamanya meningkat atau menurun secara bersamaan. Sebagai contoh, penurunan sel darah merah disertai kadar *hemoglobin* yang sedikit meningkat atau normal terjadi pada kasus anemia pernisiiosa, serta kadar *hemoglobindan* sel darah merah yang sedikit meningkat atau normal disertai kadar

hemoglobin yang menurun, terjadi pada anemia defisiensi zat besi (Abdul 2002)

Hasil penelitian dahyuni (2003) dapat diketahui bahwa sebanyak 20 orang responden (62,5%) tidak mengalami anemia dan sebanyak 12 orang responden (37,5%) menderita anemia. Terdapat 8 responden (25%) yang kesegaran jasmaninya kurang dan sebanyak 24 orang (75%) kesegaran jasmaninya sedang.

Hasil penelitian nurhaedah, dkk (2013) status gizi pengukuran biokimia (kadar HB) didapatkan atlet sekolah sepak bola anyelir terdapat 53,3% (16 orang) yang berstatus HB normal dan 46,7% (14 orang) berada dalam kategori anemia, sedangkan sekolah sepak bola bangau putra yang memiliki status HB normal yaitu 52,4 % (11 orang) dan kategori anemia yaitu 47,6% (10 orang).

Penelitian indiah (2004) menunjukkan tingkat kesegaran jasmani responden perempuan termasuk kategori kurang (37,3%) dan responden laki-laki termasuk kategori sedang (42,9%). Terdapat 37,6% yang mengalami anemia sedangkan sebanyak 62,4% memiliki status HB normal.

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet sepak bola dan sepak takraw dipusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Dinas pemuda dan olahraga propinsi Sulawesi Selatan menunjukkan hasil bahwa 53,8% yang mengalami anemia pada atlet sepak bola dan terdapat 18,8% atlet sepak takraw mengalami anemia.

Mustaqim dkk (2013) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kadar *hemoglobin* dengan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Bangsal yaitu sebanyak 54,90% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil penelitian secara nasional yang dilakukan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2006) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para remaja hanya 5,29% yang termasuk kategori baik sekali, baik sebesar 16,19% sedang sebanyak 29,99% kurang sebanyak 30,01% dan yang termasuk kategori kurang sekali 18,15%.

Riset Kesehatan Dasar Nasional (2013) menunjukkan bahwa proporsi anemia di Indonesia mencapai 21,7% dimana untuk usia 15-24 tahun sebanyak 18,4%, usia 25-34 tahun sebanyak 16,9%, 35-44 tahun sebanyak 18,3%.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada mahasiswa jurusan penjas kes semester II Tahun 2014, pada siswa semester II berjumlah 236 orang, terdiri dari laki-laki sebanyak 215 orang dan perempuan 21 orang. Berdasarkan wawancara awal terhadap 10 orang mahasiswa didapatkan bahwa siswa yang sering merasakan lelah. Selain itu, ditemukan bahwa wajah setiap mahasiswa yang sakit itu pucat dan konjungtiva tampak anemis, orang dengan kadar *hemoglobin* yang rendah akan menjadi sangat lelah karena sel-sel mereka tidak mendapatkan oksigen yang cukup untuk melaksanakan aktivitasnya. Sementara itu, para mahasiswa juga mengakui tidak semangat dalam melakukan aktivitas olahraga di kampus.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kadar *Hemoglobin* Dengan Kesehatan Jasmani Pada Mahasiswa Jurusan Penjaskes Semester II Universitas Negeri Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

1. Hasil penelitian secara nasional yang dilakukan oleh departemen pendidikan nasional (2006) menunjukkan bahwa tingkat kesehatan jasmani para remaja hanya 5,29% yang termasuk kategori baik sekali, baik sebesar 16,19% sedang sebanyak 29,99% kurang sebanyak 30,01% dan yang termasuk kategori kurang sekali 18,15%.
2. Berdasarkan wawancara awal terhadap 10 orang mahasiswa didapatkan bahwa siswa yang sering merasa lelah. Selain itu, ditemukan bahwa setiap wajah mahasiswa yang sakit itu pucat dan konjungtiva tampak anemis. Sementara itu, para mahasiswa juga mengakui tidak semangat dalam melakukan aktifitas olahraga di kampus.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis merumuskan masalah “Apakah Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antar Kadar *Hemoglobin* Dengan Kesehatan Jasmani Pada Mahasiswa Jurusan Penjaskes Semester II Tahun 2014 Universitas Negeri Gorontalo”.

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Dianalisa hubungan kadar *hemoglobin* dengan kesegaran jasmani pada Mahasiswa Semester II Tahun 2014 Jurusan Penjaskes Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diidentifikasi gambaran kadar *hemoglobin* pada Mahasiswa Jurusan Penjaskes Semester II Tahun 2014 Universitas Negeri Gorontalo.
2. Diidentifikasi gambaran kesegaran jasmani pada Mahasiswa Jurusan Penjaskes Semester II Tahun 2014 Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dianalisa hubungan kadar *hemoglobin* dengan kesegaran jasmani pada Mahasiswa Jurusan Penjaskes Semester II Tahun 2014 Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan bukti tentang hubungan kadar *hemoglobin* dengan kesegaran jasmani.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Pengalaman baru bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang di peroleh dari kampus dengan keadaan masyarakat.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai masukan untuk pembuatan karya tulis ilmiah lebih lanjut dan dapat di gunakan sebagai masukan bagi rekan rekan dan peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian.

3. Bagi Jurusan Penjaskes

Sebagai masukan kepada pihak jurusan penjaskes untuk lebih meningkatkan mutu pendidikan khususnya dalam bidang olahraga guna meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa.