

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan fungsi kardiovaskular, menjaga kesehatan mental, serta mencegah terjadinya berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang. Namun, rendahnya tingkat aktivitas fisik masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat pada kelompok remaja. Kondisi ini menjadi perhatian karena masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berlanjut hingga usia dewasa. Pada remaja putri, aktivitas fisik yang optimal juga penting untuk menunjang proses belajar, aktivitas di sekolah maupun di rumah, serta mempertahankan kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik masih menjadi permasalahan kesehatan pada kelompok remaja di berbagai negara. (WHO, 2024) melaporkan bahwa sekitar 81% remaja usia 11–17 tahun di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, yaitu melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari. Kondisi tersebut juga menjadi perhatian di Indonesia. Berdasarkan (SKI, 2023) Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa proporsi remaja dan dewasa muda yang mengalami aktivitas fisik kurang masih cukup tinggi, dan remaja putri termasuk kelompok

yang lebih berisiko mengalami kurang aktivitas fisik dibandingkan remaja laki-laki. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember, di mana dari 10 responden, sebanyak 30% mengeluhkan mudah lelah dan pusing saat melakukan aktivitas fisik, baik ketika mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah maupun saat beraktivitas di rumah. Temuan tersebut menunjukkan adanya indikasi keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik pada sebagian remaja putri sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut.

Tingkat aktivitas fisik pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis, psikologis, maupun lingkungan. Salah satu faktor biologis yang diduga berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik adalah status anemia. Pada remaja putri, anemia menyebabkan penurunan kadar hemoglobin sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Kondisi tersebut dapat menimbulkan gejala seperti mudah lelah, lemas, penurunan daya tahan tubuh, serta berkurangnya kebugaran fisik yang berpotensi memengaruhi kemampuan remaja dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Temuan tersebut didukung penelitian (Monyeki et al., 2024) menemukan bahwa kadar hemoglobin yang optimal berkaitan dengan kondisi tubuh yang lebih bugar dan kemampuan melakukan aktivitas fisik yang lebih baik. Hasil temuan (Fadilah & Adriani, 2023) menyebutkan bahwa penurunan kadar hemoglobin berhubungan dengan meningkatnya kelelahan, menurunnya kebugaran, dan berkurangnya daya tahan tubuh sehingga dapat membatasi aktivitas fisik pada remaja.

Berbagai penelitian telah mengkaji anemia pada remaja putri, namun sebagian besar masih berfokus pada prevalensi anemia, faktor risiko, maupun upaya pencegahannya. Sementara itu, hubungan status anemia dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada konteks remaja di lingkungan sekolah. Informasi mengenai hubungan kedua variabel tersebut penting sebagai dasar dalam mengidentifikasi remaja yang berisiko mengalami penurunan aktivitas fisik akibat status anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam melakukan skrining awal, menyusun edukasi kesehatan, serta merancang program pembinaan yang lebih tepat sasaran untuk mendukung peningkatan aktivitas fisik dan kesehatan remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Adakah Hubungan Status Anemia dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara status anemia dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi status anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember

- 2) Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember
- 3) Menganalisis hubungan antara status anemia dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 3 Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan masyarakat, khususnya mengenai hubungan antara status anemia dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan remaja dan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja putri memahami hubungan antara status anemia dengan tingkat aktivitas fisik sehingga mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya, mengenali tanda-tanda anemia sejak dini, serta menerapkan perilaku hidup sehat guna mendukung aktivitas fisik yang optimal.

2) Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam

mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami penurunan aktivitas fisik terkait status anemia, serta mendukung penyusunan kegiatan edukasi dan pembinaan kesehatan remaja.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam melakukan identifikasi dini melalui skrining sederhana, menyusun edukasi kesehatan, serta merencanakan kegiatan promotif dan preventif terkait status anemia dan aktivitas fisik pada remaja putri.