

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hemoglobin merupakan suatu protein tetramerik eritrosit yang mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porfirin besi yang disebut heme (Maharani, 2020). Hemoglobin mempunyai dua fungsi pengangkutan penting dalam tubuh manusia, yakni pengangkutan oksigen dari organ respirasi ke jaringan perifer dan pengangkutan karbondioksida dan berbagai proton dari jaringan perifer ke organ respirasi untuk selanjutnya diekskresikan ke luar (Permatasari, 2017). Ketika seseorang tidak memiliki jumlah hemoglobin yang cukup, tubuh akan kekurangan oksigen yang semestinya dibutuhkan untuk berbagai fungsi. Kondisi kurangnya jumlah hemoglobin di dalam tubuh disebut anemia.

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju (Maharani, 2020). Anemia adalah suatu keadaan penurunan jumlah sel darah merah atau kadar Hemoglobin (Hb) didalam darah dibawah batas normal berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin (Permatasari, 2017). *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan batasan normal kadar hemoglobin berdasarkan jenis kelamin atau usia yaitu pada pria normalnya 14-18 g/dL, wanita normalnya 12-16 g/dL dan anak-anak normalnya 11-13 g/dL (Hasanan, 2018).

World Health Organization dalam *Worldwide Prevalence Of Anemia* tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia masih cukup tinggi yaitu sekitar 53,7% dan Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja (Aulia, 2019). Prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dengan kisaran 40-88% (Julaecha, 2020). Di Asia Tenggara, 25- 40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat (Hervianti, 2022). Sebagai negara berkembang, Indonesia sendiri masih mengalami masalah triple burden malnutrition, dimana defisiensi zat gizi

mikro yaitu anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang diutamakan (Kemenkes, 2020). Berdasarkan Data Riskesdas dari tahun 2013 sampai 2018 prevalensi anemia meningkat dari 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa pada kelompok usia 15-24 tahun dengan kasus anemia remaja putri di Indonesia sebesar 48,9% (Kemenkes, 2020).

Remaja memiliki resiko terhadap kejadian anemia, terutama dilihat dari frekuensi makan, pemilihan jenis makanan dan terjadinya pubertas (Budianto, 2017). Kalsum and Halim (2017) menambahkan bahwa remaja putri memiliki peluang yang jauh lebih besar untuk terkena anemia 6,4 kali dibandingkan dengan remaja laki-laki hal ini karena Peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri terutama disebabkan kehilangan zat besi selama haid. Remaja putri dengan lama menstruasi yang lebih panjang dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 28 hari memiliki resiko yang lebih besar untuk kehilangan zat besi dalam jumlah yang lebih banyak (Permatasari, 2018).

Dampak buruk anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, terganggunya fungsi kognitif, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal menurunkan kecepatan fisik serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Anastasya, 2022). Permatasari (2017) menambahkan anemia yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena konsentrasi berkurang.

Masalah kesehatan anemia perlu mendapatkan penanganan yang serius dimana penanganan anemia bisa dilakukan dengan terapi Farmakologi atau Non Farmakologi. Secara Farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat yang termasuk suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat hingga dilakukan tranfusi darah (Avista, 2019). Dapat juga dilakukan dengan terapi Non Farmakologi yaitu penerapan gizi seimbang dan aktifitas fisik seperti senam yoga dengan tujuan untuk meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah (Hamzah, 2022). Hubungan antara Latihan senam yoga terhadap kadar hemoglobin dalam suatu penelitian bahwa saat seseorang melakukan olahraga

seperti senam yoga terjadi peningkatan aktivitas metabolik dan asam yang diproduksi (ion hidrogen, asam laktat) pun semakin banyak sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan pH. pH yang rendah akan mengurangi daya tarik antara oksigen dan hemoglobin. Hal ini menyebabkan hemoglobin melepaskan lebih banyak oksigen sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke otot. (Hamzah, 2022). Seseorang yang melakukan latihan fisik yang teratur, akan meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini karena saat melakukan Latihan, sel dan jaringan tubuh akan membutuhkan oksigen lebih banyak. Setiap gram hemoglobin murni mampu berikatan dengan 1,34 mililiter oksigen (Manya, 2022).

Senam Yoga adalah sebuah aktivitas fisik yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh (Tania, 2022). Manya (2022) Mengemukakan bahwa senam yoga memberikan banyak manfaatnya bagi tubuh manusia yaitu memfasilitasi fungsi jantung yang lebih baik dan dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh dimana pose senam yoga tertentu dapat merelaksasi tubuh untuk meningkatkan kadar hemoglobin seseorang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di sekolah SMA N 1 Suwawa pada kelas X-XII dengan jumlah siswi 118 remaja putri pada bulan maret, hanya 50 siswa yang bersedia untuk dilakukan pemeriksaan hemoglobin dengan hasil 3 siswi dengan hasil kadar hemoglobin normal dengan rata rata 11 gr/dl% dan 47 siswi mengalami anemia ringan dengan rata rata 10 gr/dl %. Peneliti melakukan pemeriksaan fisik pada 20 siswi dengan anemia sedaan dan ringan ditemukan konjungtiva nampak anemiss/pucat.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya kadar hemoglobin sebelum diberikan senam yoga pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.
- b. Diketuainya kadar hemoglobin setelah diberikan senam yoga pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.
- c. Diketuainya pengaruh senam yoga terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Mendapatkan pengetahuan tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Suwawa.

b. Bagi Lahan Praktik (Sekolah)

Memberikan penyuluhan tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi atau penunjang bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Dan bisa digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan pengaruh

senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri maupun penelitian yang lainya.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada remaja putri khususnya dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan pengetahuan peneliti, ada beberapa rujukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian peneliti, yaitu:

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	The effect of yoga exercise to improve hemoglobin levels	Sepriadi, 2021	Terjadi peningkatan signifikan pada Hb setelah melakukan Latihan yoga	Kuasi eksperimental dengan rancangan one group pretes tpost test Design	Subjek Penelitian Sepriadi adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang rutin melakukan kegiatan jasmani. Sampel berjumlah 20 siswa. Semenatara pada penelitian ini menggunakan siswa SMK dengan umur 15-18 tahun.
2	Pengaruh Aktivitas Aerobik dan Latihan yoga terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan	Harahap et al. 2018	Peningkatan lebih besar kadar Hb setelah melakukan latihan aerobik dan senam yoga	Kuasi eksperimental dengan rancangan one group pretest post test design	Subjek peneltisan Seluruh mahasiswa pria Ilmu Keolahragaan UNIMED dan dibagi menjadi dua kelompok latihan aerobik dan senam yoga. Sementara pada penelitin ini hanya berfokus pada senam yoga saja.