

1.1. Latar Belakang

Istilah remaja berasal dari bahasa Inggris “adolescence” yang berarti tumbuh menjadi dewasa. *Adolescence* merupakan suatu perubahan transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa dan pada umumnya dimulai sekitar umur 12 atau 13 tahun dan diakhiri pada umur awal 20-an (Anonim, 2005). Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi, yaitu perubahan fisik karena bertambahnya massa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan yang dikonsumsi. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10-13 tahun dan berakhir 18-22 tahun (Anonim, 2005).

Kata gizi berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang berarti makanan. Secara klasik ilmu gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. (Almatsir, 2003:3 dalam Indra D 2013). Hal tersebut juga dipertegas oleh BagusKuncoro (2013) bahwa zat gizi merupakan zat kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya (menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan). Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Setiap manusia memerlukan zat gizi karena zat gizi merupakan komponen penting dalam hidup manusia. Berdasarkan paparan di atas, gizi dapat diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses¹ pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi organ tubuh serta menghasilkan energi. Zat gizi dibutuhkan manusia sebagai bahan bakar untuk

aktifitas fisik, pemeliharaan jaringan maupun untuk pertumbuhan. Zat gizi juga merupakan komponen penting dalam olahraga karena dalam olahraga seorang atlet memerlukan aktifitas fisik yang membutuhkan energi baik untuk latihan maupun untuk bertanding. Keseimbangan antar energi yang dibutuhkan atlet remaja harus diperhatikan guna terciptanya keadaan kesehatan yang optimal bagi tubuh mereka sendiri. Kekurangan dan kelebihan pemberian gizi dapat menjadi masalah dan memberikan dampak yang tidak baik bagi tubuh atlet remaja.

Masalah gizi di Indonesia masih merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan oleh pemerintah maupun tenaga kesehatan. Masalah-masalah gizi dan kesehatan yang dihadapi remaja saling berkaitan satu sama lain. Adapun masalah-masalah gizi yang biasa dialami pada fase remaja adalah status gizi dan anemia (Depkes, 2010). Oleh karena itu masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yakni periode awal pada usia 10-13 tahun, remaja pertengahan 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20 tahun. Puncak pertumbuhan remaja putri yakni usia 12 tahun, sedangkan pada remaja putra yakni 14 tahun. Prevalansi zat besi pada gadis umur 11-14 tahun sekitar 2,8% dan pada laki-laki 4,1% seangka 15-19 tahun defisiensi zat besi pada gadis ditemukan sekitar 7,2% dan laki-laki 0,6%. (Indra, D 2013).

Banyak masyarakat Indonesia yang mengalami masalah kekurangan gizi yang disebabkan karena faktor ekonomi, lingkungan, genetik, psikososial, dan lainnya. Ketidaktahuan masyarakat akan gizi dan peran pentingnya dalam kehidupan manusia berperan kuat dalam masalah-masalah kekurangan gizi di Indonesia. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI (WKNPG VI, 1998) menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400-2800 kkal

setiap hari dan untuk AKG besi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 19-26 mg setiap hari dan untuk laki-laki 13-23 mg perhari. Tujuan pengaturan makanan pada tahap ini mencakup upaya meningkatkan status gizi, antara lain menambah berat badan, meningkatkan kadar hemoglobin dan upaya menurunkan berat badan terutama atlet yang memerlukan klasifikasi berat badan. (Indra, D. 2013)

Hemoglobin ialah protein yang kaya akan zat besi. Hemoglobin merupakan komponen utama eritrosit yang berfungsi membawa oksigen dan karbondioksida. Warna merah pada darah disebabkan oleh kandungan hemoglobin (Hb) yang merupakan susunan protein yang kompleks yang terdiri dari protein, globulin dan satu senyawa yang bukan protein yang disebut heme (Masrizal, 2007). Hemoglobin memiliki afinitas (daya gabung) terhadap oksigen dan dengan oksigen membentuk oxihemoglobin di dalam sel darah merah. Melalui fungsi ini maka oksigen dibawa dari paru-paru ke jaringan-jaringan (Pearce, 2009). Mc. Cann dan Ames (2007) menyatakan kekurangan zat besi dapat menyebabkan kognitif yang kurang. Zat besi diperlukan dalam jumlah banyak untuk fungsi tubuh yang penting, termasuk transportasi oksigen, memproduksi ATP, sintesis DNA, fungsi mitokondria dan perlindungan sel-sel dari kerusakan oksidatif. Rata-rata konsentrasi zat besi di otak lebih tinggi dibandingkan mineral lainnya. Zat besi diperlukan oleh enzim yang terlibat dalam fungsi otak tertentu, seperti mielinasi dan sintesis serotonin neurotransmitter. Jumlah kadar hemoglobin pada atlet ekstrakurikuler bola voli SMAN. 1 Maros dapat diketahui dari pengukuran kadar hemoglobin dalam darah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN. 1 Maros”.

Dalam Bab ini akan dikemukakan tentang kesimpulan dari hasil penelitian sebagai tujuan akhir dari penelitian yang didapatkan berdasarkan data hasil penelitian. Dari kesimpulan penelitian ini, maka akan dikemukakan rekomendasi berupa saran-saran bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa adahubungan status gizi dengan kadar hemoglobin pada atlet ekstrakurikulerbola voli SMAN 1 Maros..

Saran

1. Disarankan bagi masyarakat bahwa jika ingin memiliki kadar Hb yang normal, maka harus memperhatikan status gizi sebagai salah satu faktor yang berpengaruh.
2. Bagi pelatih dan Pembina olahraga disarankan untuk memperhatikan status gizi dan kadar Hb dari atletnya karena jika status gizinya baik maka akan berpengaruh terhadap performa atlet dan jika kadar Hb yang baik maka akan berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.