

# Kes Mas

Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Masyarakat

Vol. 8, No. 1, Maret 2014

- ❖ PERBEDAAN KONSENTRASI PEREKAT ANTARA BRIKET BIOARANG TANDAN KOSONG SAWIT DENGAN BRIKET BIOARANG TEMPURUNG KELAPA TERHADAP WAKTU DIDIH AIR
- ❖ KORELASI STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR FERITIN PADA ANAK USIA 2-5 TAHUN DI KELURAHAN SEMANGGI SURAKARTA
- ❖ KEBUTUHAN PANGAN POKOK UNTUK PENANGGULANGAN BENCANA DI KABUPATEN SLEMAN
- ❖ EFEKTIFITAS CERAMAH TERHADAP PENGETAHUAN KADER KESEHATAN TENTANG PENYAKIT TALASEMIA DI KECAMATAN PEKUNCEN DAN KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS
- ❖ HUBUNGAN PENDIDIKAN, PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN FREKUENSI KUNJUNGAN DI POSYANDU LANSIA
- ❖ HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA DAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA BURUH GENDONG WANITA DI PASAR GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA
- ❖ HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN JUMLAH ASI YANG DIKELUARKAN HARI KETIGA PADA IBU PASCA PERSALINAN DI RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Kes Mas Jurnal FKM	Vol. 8	No. 1	Hal. 1 - 64	Yogyakarta Maret 2014	ISSN 1978-0575
-----------------------	--------	-------	-------------	--------------------------	-------------------

Diterbitkan oleh :  
 Program Studi Kesehatan Masyarakat  
 Universitas Ahmad Dahlan  
 Yogyakarta

# ***Kes Mas***

Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Masyarakat

Vol. 8, No. 1, Maret 2014

Jurnal Kes Mas adalah wadah informasi bidang Kesehatan Masyarakat berupa hasil penelitian, studi kepustakaan, maupun tulisan ilmiah terkait. Terbit pertama kali tahun 2007 dengan frekuensi terbit dua kali setahun pada bulan Maret dan September

## **Ketua Penyunting**

Solikhah, S.KM, M.Kes

## **Staf Redaksi**

Rosyidah, Aprilia Rahmadani

## **Penyunting Ahli**

- Prof. Dr. dr. Adi Heru Sutomo, M. Sc., DCN., DLSHTM., PKK (UGM - Kesehatan Lingkungan)  
Hanifa Maher Deni, M. Sc., M. PH. (PERSAKMI – Keselamatan dan Kesehatan Kerja)  
Dr. Dwi Suhartanti, M. Si. (UAD – Biologi Lingkungan)  
Dr. Ir. Widodo Hariyono, A. Md., M. Kes. (UAD - Keselamatan dan Kesehatan Kerja)  
Lina Handayani, SKM, M.Kes, Ph.D (UAD - Kesehatan Reproduksi)

---

## **Alamat Redaksi/Penerbit**

# ***Kes Mas***

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Kampus III Universitas Ahmad Dahlan

Jln. Prof. Dr. Soepomo, Janturan, Yogyakarta

Email : [jurnalkesmas\\_uad@yahoo.co.id](mailto:jurnalkesmas_uad@yahoo.co.id) atau [jurnalkesmas.uad@gmail.com](mailto:jurnalkesmas.uad@gmail.com)

Website : <http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas>

Penanggungjawab Jurnal Kes Mas : Kaprodi FKM UAD Yogyakarta

Pelindung : Dekan FKM UAD Yogyakarta

# ***Kes Mas***

Vol. 8, No. 1, Maret 2014

- PERBEDAAN KONSENTRASI PEREKAT ANTARA BRIKET BIOARANG TANDAN KOSONG SAWIT DENGAN BRIKET BIOARANG TEMPURUNG KELAPA TERHADAP WAKTU DIDIH AIR** 1 – 10  
Ilham Muji, Surahma Asti Mulasari  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
- KORELASI STATUS GIZI, ASUPAN ZAT BESI DENGAN KADAR FERITIN PADA ANAK USIA 2-5 TAHUN DI KELURAHAN SEMANGGI SURAKARTA** 11 – 18  
Sunarti<sup>1</sup>, Annta Kern Nugrohowati<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
<sup>2</sup> Rumah Sakit Umum Daerah Surakarta
- KEBUTUHAN PANGAN POKOK UNTUK PENANGGULANGAN BENCANA DI KABUPATEN SLEMAN** 19 – 28  
Asep Rustiawan<sup>1,2</sup>, Abdul Rohim Mansur<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Pusat Studi Lingkungan dan Penanganan Bencana, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Universitas Ahmad Dahlan (PSLPB LPP UAD) Yogyakarta  
<sup>2</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
- EFEKTIFITAS CERAMAH TERHADAP PENGETAHUAN KADER KESEHATAN TENTANG PENYAKIT TALASEMIA DI KECAMATAN PEKUNCEN DAN KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS** 29 – 36  
Dwi Sarwani SR<sup>1</sup>, Nunung Nurhayati<sup>2</sup>, Supriyanto<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman  
<sup>2</sup> Fakultas Sains dan Teknik Universitas Jenderal Soedirman
- HUBUNGAN PENDIDIKAN, PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN FREKUENSI KUNJUNGAN DI POSYANDU LANSIA** 37 – 46  
Nesfi Nurmalasari, Sitti Nur Djannah  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
- HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA DAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA BURUH GENDONG WANITA DI PASAR GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA** 47 – 56  
Suci Yuliani<sup>1</sup>, Widodo Hariyono<sup>1,2</sup>, Sunarti<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta  
<sup>2</sup> Pusat Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja
- HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN JUMLAH ASI YANG DIKELUARKAN HARI KETIGA PADA IBU PASCA PERSALINAN DI RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA** 57 – 64  
Weny Mulyadi, Hikmah  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

## HUBUNGAN ANTARA STATUS ANEMIA DAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA BURUH GENDONG WANITA DI PASAR GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA

Suci Yuliani<sup>1</sup>, Widodo Hariyono<sup>1,2</sup>, Sunarti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

<sup>2</sup> Pusat Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja

E-mail: suciyuliani23@yahoo.com

### ABSTRACT

**Background:** Physical Fitness is something longed for every human being who wants to look dynamic and productive, proved that there are a lot of people doing sports activities, especially in their free time and holidays. Hemoglobin is very necessary physical fitness, because hemoglobin carries oxygen from the lungs and distributed throughout the body via the blood vessels. Patient of reproductive age (15-64 years), with anemia that have amount 52 million people will reduce labor productivity as much as 20%-30%. One of the causes in anemia is there still the low of iron intake in the daily diet. Nowadays, many women who have married or not yet work in the industrial sector. The women workers work daily in the room that is quite hot and noisy. Physical fitness is necessary to improve the productivity and effectiveness of the work. The women workers in the labor force requires energy to support the physical labor work, which are expected to increase the labor productivity. The purpose of this study was to determine the correlation between the status of anemia and nutrition with the physical fitness.

**Methods:** This study was observational analytic employed cross-sectional study design. The sample in this study was 31 respondents, who were the labor women workers included in the community of Yasanti. Totality sampling is used this research that fulfilled the criteria for inclusion and exclusion. The variables examined in this study were the anemia status, the nutritional status, and the physical fitness. Then, the distribution of each variable and the correlation of nutritional status, physical activity, and physical fitness used a statistical test Chi square and saw the huge risk with Prevalence Ratio (RP).

**Results:** There were 11 respondent (35,5%) who had no good physical fitness and 20 respondents (64,5%) had good physical fitness. Bivariate analysis showed the correlation of anemia status with physical fitness  $p > 0,05$  ( $p = 1,000$ ) and  $RP = 0,889$  (95% CI : 0,169 – 4,683), and for the correlation with the nutritional status of physical fitness  $p > 0,05$  ( $p = 1,000$ ) and  $RP = 1,125$  (95% CI: 0,433 - 2,924).

**Conclusion:** There was no significant correlation between anemia status with physical fitness, and there was no correlation between nutritional status with physical fitness.

**Keywords:** Physical Fitness, Anemia Status, Nutritional Status

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kesegaran jasmani merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif, terbukti dengan semakin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga terutama pada waktu luang dan hari libur. Hemoglobin sangat dibutuhkan dalam kesegaran jasmani, karena hemoglobin mengangkut oksigen dari paru-paru dan disalurkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penderita anemia pada usia produktif (15-64 tahun) yang berjumlah 52 juta jiwa akan menurunkan produktivitas kerja 20-30 persen. Salah satu penyebab anemia di Indonesia adalah masih rendahnya konsumsi zat besi dalam makanan sehari-hari. Saat ini banyak wanita yang sudah maupun belum menikah bekerja di sektor industri. Pekerja wanita sehari-harinya bekerja dalam ruang yang cukup panas dan berisik. Kesegaran jasmani dibutuhkan untuk meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja, pekerja wanita pada buruh gendong membutuhkan energi dan tenaga untuk menunjang kapasitas kerja fisik buruh gendong yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status anemia dan status gizi dengan kebugaran jasmani.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain studi *Cross sectional*. Besar sampel pada penelitian ini adalah 31 responden, responden adalah buruh gendong wanita dan termasuk dalam paguyuban Yasanti. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Totality sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini meliputi status anemia, status gizi, dan kebugaran jasmani. Kemudian dilihat distribusi dari masing-masing variabel dan dilihat hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani menggunakan uji statistik *Chi square* dan melihat besarnya risiko dengan *Ratio Prevalens* (RP).

**Hasil Penelitian:** Terdapat 11 responden (35,5%) memiliki kebugaran jasmani yang tidak baik dan 20 responden (64,5%) memiliki kebugaran jasmani baik. Analisis bivariat menunjukkan hubungan status anemia dengan kebugaran jasmani  $p > 0,05$  ( $p = 1,000$ ) dan RP = 0,889 (95% CI : 0,169 – 4,683), dan untuk hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani  $p > 0,05$  ( $p = 1,000$ ) dan RP = 1,125 (95% CI; 0,433 – 2,924).

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan bermakna antara status anemia dengan kebugaran jasmani, dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Status Anemia, Status Gizi

## 1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif, terbukti dengan semakin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga terutama pada waktu luang dan hari libur. Ada pula sebagian masyarakat yang belum menyadari pentingnya kebugaran jasmani.<sup>1</sup> Seseorang dikategorikan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya. Sementara itu, orang dikategorikan sehat apabila bebas dari penyakit sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kebugaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat melakukan kerja dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup dan menikmati kehidupan.<sup>2</sup>

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai melalui unsur gizi sebagai pendukungnya.<sup>3</sup> Keadaan khas yang mendorong terjadinya masalah gizi khususnya pada tenaga kerja wanita adalah karena sebagian besar tenaga kerja wanita merupakan pelaksana yang berada dalam keadaan sosial yang lemah, disamping itu faktor biologis yang disebabkan oleh haid, kehamilan, masa nifas dan menopause juga menjadi salah satu pendorong terjadinya defisiensi gizi, apabila dalam keadaan tersebut tidak diimbangi dengan konsumsi gizi yang seimbang.<sup>4</sup> Status gizi yang tidak baik dapat menurunkan produktivitas kerja dan beban produksi menjadi tidak efisien.<sup>5</sup>

Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Besi, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) dan Kurang Vitamin A (KVA).<sup>6</sup> Prevalensi status gizi dewasa di Indonesia adalah 12,6% kurus, dan 21,7% gabungan kategori berat badan lebih (BB lebih) dan Obesitas. Persentase status gizi dewasa menurut kategori IMT dan jenis kelamin perempuan di DIY yaitu 17,2% kurus, 57,3% normal, 9,8% BB lebih, dan 15,7% obesitas.<sup>7</sup>

Gizi makanan sangat berkaitan dengan penyakit kurang darah (anemia), salah satu yang dapat digali dari permasalahan dalam bidang gizi adalah rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dan sel darah merah (eritrosit). Hemoglobin sangat dibutuhkan dalam kebugaran jasmani, karena hemoglobin mengangkut oksigen dari paru-paru dan disalurkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah.<sup>3</sup>

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok Wanita Usia Reproduksi (WUS). Pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang (*developing countries*) dan pada kelompok

sosio ekonomi rendah.<sup>8</sup> Perkiraan prevalensi anemia secara global adalah sekitar 51%. Pada kelompok dewasa, anemia terjadi pada wanita usia reproduksi terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena mereka banyak yang mengalami defisiensi Fe.<sup>9</sup> Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 45% wanita di negara berkembang dan 13% di negara maju. Di Amerika, terdapat 12% WUS 15-49 tahun, 11% wanita hamil usia subur mengalami anemia.<sup>8</sup> Penderita anemia pada usia produktif (15-64 tahun) yang berjumlah 52 juta jiwa akan menurunkan produktivitas kerja 20-30 persen.<sup>10</sup>

Prevalensi anemia di Indonesia pada perempuan dewasa tahun 2007 yakni 19,7% dan pada ibu hamil 24,5% yang menderita anemia.<sup>11</sup> Prevalensi anemia ibu hamil di Provinsi DIY pada tahun 2011 sebesar 18,90%, menurun dibanding pada tahun 2010 sebesar 20,95%. Prevalensi ibu hamil anemia di Provinsi DIY berada di bawah 20%, yang artinya sudah di bawah nilai ambang batas masalah gizi sebagai masalah kesehatan masyarakat.<sup>12</sup> Salah satu penyebab anemia di Indonesia adalah masih rendahnya konsumsi zat besi dalam makanan sehari-hari.

Pekerjaan dan membawa beban berat tidak hanya dikerjakan oleh pekerja laki-laki, tetapi kegiatan ini juga dilakukan oleh perempuan.<sup>13</sup> Saat ini banyak wanita yang sudah maupun belum menikah bekerja di sektor industri. Pekerja wanita tersebut sehari-harinya bekerja dalam ruang yang cukup panas dan berisik. Oleh karena itu mereka perlu kesehatan dan kesegaran fisik.<sup>14</sup> Kesegaran jasmani dibutuhkan untuk meningkatkan produktivitas dan efektivitas kerja, pekerja wanita pada buruh gendong membutuhkan energi dan tenaga untuk menunjang kapasitas kerja fisik buruh gendong yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Berdasarkan data dari Yayasan Annisa Swasti (YASANTI) terdapat 101 buruh gendong wanita di Pasar Giwangan. Selain itu, dari hasil survei dan wawancara yang telah dilakukan pada buruh gendong wanita bahwa kegiatan buruh gendong mempunyai aktivitas fisik yang berat. Dalam sehari mereka menggendong rata-rata sekitar 50 – 100 kg barang gendongan untuk 10 - 15 kali gendong. Mereka juga mempunyai waktu istirahat yang sedikit karena mereka bekerja dari pagi sampai sore. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara status anemia dan status gizi dengan kesegaran jasmani pada buruh gendong wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dengan menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan menggunakan rancangan metode penelitian *cross sectional*.<sup>15</sup> Lokasi penelitian dilakukan di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan februari 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah buruh gendong wanita di Pasar Giwangan. Sampel penelitian adalah buruh gendong wanita di Pasar Giwangan yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Totality sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Buruh Gendong Wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
28 - 49	19	61,3
> 50 Tahun ke atas	12	38,7
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	15	48,4
Tidak Tamat SD	4	12,9
Tamat SD	10	32,3
Tamat SMP	2	6,4
<b>Kesegaran Jasmani</b>		
Tidak Baik	11	35,5
Baik	20	64,5
<b>Status Anemia</b>		
Anemia	1	3,2
Tidak Anemia	30	96,8
<b>Status Gizi</b>		
Tidak Normal	16	51,6
Normal	15	48,4

Pada Tabel 1 usia responden, menunjukkan bahwa 19 reponden (61,3%) berumur 28-49 tahun, dan 12 responden (38,7%) berumur lebih dari 50 tahun keatas. Pendidikan responden menunjukkan bahwa kebanyakan tidak sekolah sebesar 15 responden (48,4%), dan paling sedikit dengan tingkat pendidikan tamat SMP sebesar 2 reponden (6,4%). Dari 31 responden yang diteliti sebesar 20 responden (35,5%) memiliki kesegaran jasmani baik, sedangkan 31 responden (64,5%) memiliki kesegaran jasmani tidak baik. Selain itu, dari 31 responden yang di teliti sebesar 1 responden (3,2%) memiliki anemia, sedangkan responden yang tidak anemia sebesar 30 responden (96,8%). Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa dari 31 responden yang di teliti sebesar 16 responden (51,6%) memiliki status gizi yang tidak normal, sedangkan responden yang memiliki status gizi normal sebesar 15 responden (48,4%).

#### B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Status Anemia dengan Kesegaran Jasmani pada Buruh Gendong Wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta

Status Anemia	Kesegaran Jasmani				Total		Sig.
	Tidak Baik		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Anemia	0	0	1	3,2	1	3,2	1,000
Tidak Anemia	11	35,5	19	61,3	30	96,8	
Total	11	35,5	20	64,5	31	100	

Pada Tabel 2 diperoleh bahwa responden yang mengalami anemia dan kesegaran jasmani yang baik terdapat 1 responden (3,2%), sedangkan responden yang tidak anemia dan kesegaran jasmani baik terdapat 19 reponden (61,3%). Analisis hubungan antara status anemia dengan kesegaran jasmani

menggunakan uji statistik *Fisher's Exact Test* karena syarat uji statistik *Chi square* tidak terpenuhi. Hasil uji statistik didapatkan dari nilai signifikansi (*p value*) = 1,000 pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status anemia dengan kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel ini, nilai RP tidak dapat dihitung karena terdapat nilai 0 sehingga pada masing-masing sel ditambah nilai 1.

Tabel 3. Hubungan Status Anemia dengan Kesegaran Jasmani pada Buruh Gendong Wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta

Status Anemia	Kesegaran Jasmani				Total		Sig.	RP (95% CI)
	Tidak Baik		Baik		N	%		
	N	%	N	%				
Anemia	1	2,9	2	5,7	3	8,6	1,000	0,889 (0,169-4,683)
Tidak Anemia	12	34,3	20	57,1	32	91,4		
Total	13	37,1	22	62,9	35	100		

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai RP = 0,889 (95% CI : 0,169 – 4,683).

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani pada Buruh Gendong Wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta

Status Gizi	Kesegaran Jasmani				Total		Sig.	RP (95% CI)
	Tidak Baik		Baik		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Normal	6	19,4	10	32,2	16	51,6	1,000	1,125 (0,433-2,924)
Normal	5	16,1	10	32,3	15	48,4		
Total	11	35,5	20	64,5	31	100		

Pada Tabel 4, diperoleh bahwa status gizi tidak normal dan kesegaran jasmani tidak baik terdapat 6 responden (19,4%), sedangkan status gizi normal dan kesegaran jasmani baik terdapat 10 responden (32,2%). Analisis hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani menggunakan uji statistik *Continuity Correction* karena syarat uji statistik *Chi square* terpenuhi. Hasil uji statistik didapatkan dari nilai signifikansi (*p value*) = 1,000 pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani. Adapun besarnya kemungkinan memiliki kesegaran jasmani yang tidak baik dapat dilihat dari RP, dari hasil *output* diperoleh RP = 1,125 (95% CI; 0,433 – 2,924).

### C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan dambaan setiap orang yang memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 31 responden, diperoleh data responden yang memiliki kesegaran jasmani tidak baik sebesar 11 responden (35,5%), sedangkan yang memiliki kesegaran jasmani baik sebesar 20 responden (64,5%). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah status anemia dan status gizi.

#### 1) Hubungan Status Anemia dengan Kesegaran Jasmani

Dari 3 responden yang status anemia, terdapat 1 responden (2,9%) memiliki kesegaran jasmani tidak baik dan 2 reponden (5,7%) memiliki

kesegaran jasmani baik. Hasil uji statistik didapatkan dari nilai signifikansi ( $p$  value) = 1,000 pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status anemia dengan kesegaran jasmani. Namun besarnya kemungkinan memiliki kesegaran jasmani yang kurang dapat dilihat dari nilai RP, diperoleh RP = 0,889 (95% CI: 0,169-4,683). Artinya orang yang mempunyai status anemia berisiko 0,89 kali mempunyai kesegaran jasmani tidak baik dibandingkan orang yang tidak mempunyai status anemia.

Analisis data secara statistik menunjukkan status anemia tidak berhubungan dengan kesegaran jasmani. Hal ini terjadi karena responden yang mempunyai status anemia lebih sedikit dibandingkan tidak anemia untuk mengalami kesegaran jasmani yang baik. Banyaknya responden yang tidak anemia disebabkan karena asupan makanan bersumber Fe terpenuhi. Hal ini dibuktikan dengan jenis makanan yang responden konsumsi sehari-hari diantaranya adalah sayur-sayuran (bayam, kangkung, kacang-kacangan), Fe bersumber dari hewani (telur, daging ayam, ikan), dan Fe bersumber dari makanan olahan (roti gandum).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Kabupaten Bantul tahun 2005 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani lansia ( $p = 0,448$ ).<sup>16</sup> Dan penelitian terhadap remaja putri tahun 2011 menunjukkan tidak ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani ( $p = 0,639$ ).<sup>17</sup>

Semakin tinggi kadar Hb semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani yang ditunjukkan dengan kemampuan atau daya tahan kardiorespirasi. Kadar Hb yang tinggi akan meningkatkan kemampuan sistem peredaran darah dan pernafasan untuk membagikan oksigen dan makanan ke otot-otot yang bekerja untuk memulihkan tubuh dari efek bekerja dan latihan fisik.<sup>17</sup>

Anemia dapat diakibatkan dari latihan yang kuat dan diduga disebabkan oleh tumbukan dan guncangan tubuh yang berlebihan dalam olahraga seperti berlari digabungkan dengan kehilangan haid yang normal dan pengambilan diet yang buruk dari zat besi.<sup>18</sup> Hemoglobin merupakan unsur darah yang memegang peranan penting dalam fungsi transportasi oksigen.<sup>17</sup> Buruh gendong terbiasa bekerja keras dalam rentang waktu bekerja yang cukup lama yaitu sekitar 5 – 7 jam dengan berat gendongan yang diangkut sekitar lebih dari 50 kg, selain itu masa kerja menjadi buruh gendong 5 - 20 tahun dengan waktu istirahat yang sedikit ketika berada di pasar.

Secara umum kebugaran fisik semua pekerja wanita sudah tergolong baik, karena mereka terbiasa bekerja keras dengan rutinitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh pekerja wanita termasuk sedang hingga berat. Dengan demikian jantung dan paru-paru mereka sudah terlatih bekerja pada kondisi bekerja sedang hingga berat dan dapat memanfaatkan waktu istirahat dengan baik. Selain itu, kurangnya asupan makanan yang bersumber Fe, dan kehilangan banyak darah. Wanita adalah salah satu kelompok risiko tinggi terpapar anemia karena mereka tidak memiliki asupan atau cadangan Fe yang cukup.<sup>14</sup>

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang ditemukan dalam sel-sel darah merah menurun dibawah normal. Sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung di dalamnya diperlukan untuk transportasi dan pengiriman oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Tanpa kecukupan pasokan oksigen, banyak jaringan dan organ seluruh tubuh dapat terganggu.<sup>19</sup> Hal ini berkaitan dengan penelitian pada wanita vegetarian menyatakan bahwa kadar hemoglobin yang rendah ( $< 12$  gr/dl) dapat mengurangi angka maksimal pengiriman oksigen ke

jaringan, sehingga akan mengurangi konsumsi oksigen maksimum dan mengganggu kapasitas kesegaran jasmani.<sup>20</sup>

Seseorang dengan kadar hemoglobin yang tinggi tidak akan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila tidak disertai dengan latihan teratur.<sup>21</sup> Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai, selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum beralkohol, makan berlebihan dan tidak teratur. Sehingga diperlukan pola hidup yang sehat salah satunya istirahat. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti.<sup>25</sup>

Aktifitas fisik termasuk jenis pekerjaan yang dilakukan akan berpengaruh terhadap penurunan massa otot bila jenis pekerjaan yang dilakukan terlampau berat dan tidak sebanding dengan konsumsi energinya, sebaliknya bila jenis pekerjaan yang dilakukan termasuk ringan dan konsumsi energi yang dikonsumsinya lebih akan terjadi akumulasi lemak di dalam tubuh yang akhirnya akan memberi dampak negatif terhadap tingkat kesegaran jasmaninya.<sup>23</sup> Peningkatan kesegaran jasmani secara menyeluruh akan menimbulkan rasa segar, serta tidak mudah lelah, bahkan tidur akan semakin mudah. Seseorang dengan aktifitas fisik tinggi biasanya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Seseorang dapat meningkatkan nilai kesegaran jasmani yang telah ada pada dirinya sebesar 15-25% lebih tinggi dengan olahraga secara teratur.<sup>17</sup>

## 2) Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani

Dari 16 responden (51,6%) yang status gizinya tidak normal, terdapat 6 responden (19,4%) memiliki kesegaran jasmani yang tidak baik dan 10 responden (32,2%) memiliki kesegaran jasmani yang baik. Hasil uji statistik didapatkan dari nilai signifikansi (*p value*) = 1,000 pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani. Namun besarnya kemungkinan memiliki kesegaran jasmani yang kurang dapat dilihat dari nilai RP, diperoleh RP = 1,125 (95% CI: 0,433-2,924). Artinya orang yang mempunyai status gizi yang tidak normal berisiko 1,125 kali mempunyai kesegaran jasmani tidak baik dibandingkan orang yang mempunyai status gizi normal.

Analisis data secara statistik menunjukkan status gizi tidak berhubungan dengan kesegaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai status gizi tidak normal lebih banyak dibandingkan status gizi normal untuk mengalami kesegaran jasmani yang baik. Keadaan ini disebabkan aktivitas yang dilakukan oleh buruh gendong tergolong baik karena kebiasaan buruh gendong setiap hari bekerja menjadi kuli angkut.

Status gizi sangat penting dalam kesegaran jasmani, dari hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan kesegaran jasmani diperoleh responden yang mengalami kesegaran jasmani tidak baik 11 responden (35,5%) dan kesegaran jasmani baik 20 responden (64,5%). Responden yang mengalami kesegaran jasmani tidak baik dikarenakan pada saat melakukan tes lari 1.600 meter responden tidak bersungguh-sungguh sehingga hasilnya kurang maksimal.

Kesegaran jasmani yang baik harus diimbangi dengan gizi yang baik. Jadi dalam menjaga kesegaran jasmani tubuh harus cukup makan yang bergizi dan seimbang sesuai dengan keadaan tubuhnya. Jika asupan gizinya kurang, maka energi pada buruh gendong akan berkurang sehingga

menyebabkan turunnya kekuatan otot dan kerja menjadi tidak efisien akan berdampak pada kesegaran jasmani. Sementara itu, responden yang mengalami status gizi tidak normal diduga responden mengalami obesitas yang diakibatkan dari jenis makanan yang dikonsumsi. Makanan yang dimasak sendiri atau yang dibeli responden tidak memperhatikan aspek makanan sehat sehingga makanan tersebut banyak mengandung kolesterol dan cenderung mengkonsumsi lemak tinggi yang akan menyebabkan penimbunan lemak atau obesitas pada responden. Penimbunan lemak tersebut terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang digunakan.

Keadaan gizi yang baik memberikan manfaat terhadap kebugaran karena status gizi yang baik didukung dengan makanan yang bergizi, sehat, dan berimbang. Makanan yang bergizi, sehat, dan berimbang inilah yang dapat memberikan energi untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Apabila terjadi ketidakseimbangan antara gizi dan kesegaran jasmani, maka tingkat kebugaran akan menjadi menurun. Dari hasil penelitian pada siswi SMK N 6 Yogyakarta tahun 2011 menunjukkan tidak ada hubungan status gizi dengan kebugaran ( $p = 0,681$ ).<sup>24</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak sekolah dasar di daerah endemic gaky yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kesegaran jasmani ( $p=0,690$ ).<sup>21</sup> Selain itu, hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Yogyakarta tahun 2011 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesegaran jasmani ( $p = 0,468$ ).<sup>25</sup> Hal ini juga berkaitan dengan penelitian pada tenaga kerja wanita bagian packaging menunjukkan tidak ada hubungan IMT dengan kesegaran jasmani ( $p = 0,370$ ).<sup>26</sup>

Kebugaran fisik sangat penting untuk membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari-hari. Selain itu juga, dengan bertambahnya umur kesegaran jasmani seseorang akan menurun. Untuk itu latihan fisik secara teratur perlu dilaksanakan.<sup>27</sup>

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesegaran jasmani selain status gizi yaitu makanan. Daya tahan yang tinggi bila konsumsi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.<sup>28</sup> Dan faktor lainnya yaitu aktifitas fisik dan Pekerjaan. Kebutuhan zat gizi seseorang ditentukan oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari.<sup>29</sup> Kecukupan zat gizi seseorang juga sangat tergantung dari pekerjaan sehari-hari baik ringan, sedang, dan berat. Makin berat pekerjaan seseorang makin besar zat gizi yang dibutuhkan.<sup>30</sup>

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

1. Tidak ada hubungan status anemia dengan kesegaran jasmani pada buruh gendong wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta.
2. Tidak ada hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani pada buruh gendong wanita di Pasar Giwangan Kota Yogyakarta.

## B. Saran

1. Bagi Yayasan Annisa Swasti (YASANTI)  
Yasanti perlu mengadakan penyuluhan kesehatan mengenai gizi para pekerja dan pemeriksaan kesehatan setiap sebulan sekali pada saat pertemuan atau arisan.
2. Bagi Dinas Kesehatan  
Perlunya bekerjasama dengan yayasan untuk melakukan penyuluhan dan pemeriksaan tentang kesehatan buruh gendong.
3. Bagi Peneliti  
Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesegaran jasmani para buruh gendong terutama pada wanita.

## Daftar Pustaka

1. Nuryadi, I., Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Bringin, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang Tahun 2010/2011, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Hal.1, 2011.
2. Irianto, D.P., *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*, Penerbit ANDI. Yogyakarta. Hal. 139, 2007.
3. Kurniawan, D., Hubungan Antara Kadar Hemoglobin dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSB BB Kabupaten Batang, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Hal. 2, 2008.
4. Budiono, A.M., Sugeng, R.M.S. Jusuf, Adriana, P., *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang. Hal. 35, 2003.
5. Hendrayati, Sitti, S.R., Sumary, M., "Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi Dan Produktivitas Karyawan CV. Sinar Matahari Sejahtera di Kota Makassar", *Media Gizi Pangan*, Vol. VII, Edisi 1, Januari-Juni 2009. Hal. 35-40, 2009.
6. Supariasa, I.D.N., *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta. Hal. 1, 36-37, 2002.
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2010*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta. Hal. 66-73, 2010.
8. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, *Gizi dan Masyarakat*, Rajawali Press, Jakarta. Hal. 214-283, 2011.
9. Arifin, Sri, U., Nelly, M., Julia R., "Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bolang Mongondow Utara", *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, Volume 1. Nomor 1. Agustus 2013. Hal. 1-8, 2013.
10. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2011-2015*. Jakarta. Hal. 12, 2011.
11. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Nasional 2007*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta. Hal. 150, 2007.
12. Dinas Kesehatan DIY, *Profil Kesehatan Provinsi DIY 2012*. Yogyakarta. Hal. 52-53, 2012.
13. Mansyur, M., *Risiko Kesehatan Perempuan dalam Pekerjaan*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, Hal. 10, 2006.
14. Indriani, Y., Ali, K., Dadang, S., Hadi, R., Reni, Z., "Peningkatan Status Besi dan Kebugaran Fisik Pekerja Wanita Usia Subur", *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2011, 6(3): 178-185, 2011.
15. Notoadmodjo, S.J., *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta, Hal. 41, 2010.
16. Pamungkasiwi, E., Pengaruh Suplementasi Fe dan Zn terhadap Kadar Hemoglobin dan Kesegaran Jasmani Pada Lansia Anemia di Kabupaten Bantul, *Tesis*, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Hal 47, 2005.
17. Cendani, C., dan Murbawani, E.A., Asupan Mikronutrien, Kadar Hemoglobin dan Kesegaran Jasmani Remaja Putri, *Media Medika Indonesiana*, Volume 45, Nomor 1, Tahun 2011. Hal 26-33, 2011.
18. Tan, A., *Wanita dan Nutrisi*, PT Bumi Aksara, Jakarta, Hal. 65, 2006.
19. Proverawati, A., *Anemia dan Anemia Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta. Hal 51, 2011.

20. Hermanto, R.A., Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Wanita Vegetarian, *Artikel Penelitian*, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang. Hal. 11, 2012.
21. Paratmanitya, Y., Hubungan Antara Status Gaky dan Status Anemia dengan Kesegaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemik Gaky, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Hal. 70, 75, 2007.
22. Irianto, D.P., *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Penerbit ANDI, Yogyakarta. Hal. 2-3, 101-103, 2004.
23. Rosmalina, Y., Permaesih, D., Ernawati, F., Christiani, R., Moeloek, D., Herman, S., Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesegaran Jasmani, *Jurnal*. PGM 2003, 26(1): 11-20, 2003.
24. Yutanti, W.T., Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Derajat Depresi dengan Kebugaran Pada Siswi di SMK N 6 Yogyakarta Tahun 2011, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Hal. 56, 2011.
25. Pertiwi, G.C., Hubungan Antara Status Gizi dan Kesegaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Yogyakarta, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Hal 61, 2011.
26. Astuti, L.T., Hubungan Indeks Massa Tubuh, Hemoglobin, dan Kesegaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Packing (Studi di PT Daniliris, Banaran, Grogol, Sukoharjo). *Skripsi*. Universitas Diponegoro, Semarang. Hal. 1, 2007.
27. Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I., *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta. Hal. 144, 2008.
28. Nurcahyo, H., *Ilmu Kesehatan Jilid 2*, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta, Hal. 265-266, 2008.
29. Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas)*, Jakarta. Hal. 53, 2003.
30. Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta. Hal 7-8, 2012.