

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup atau *lifestyle* yang kurang baik masih menjadi perhatian secara global. Salah satu penyebab gaya hidup kurang baik, yakni aktivitas fisik yang rendah. Rendahnya aktivitas fisik juga dapat mengurangi angka harapan hidup seseorang (Kyu et al., 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO), kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi faktor penyebab kematian tertinggi keempat secara global, yakni sebesar 6% (WHO, 2017).

Indonesia termasuk negara dengan aktivitas fisik cenderung rendah yang disebabkan karena perubahan pola kerja, aktivitas sehari-hari, serta kemajuan teknologi khususnya di bidang teknologi dan transportasi (Lontoh et al., 2020). Hal ini sesuai dengan survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, bahwa aktivitas fisik di Indonesia masih sangat rendah, yakni sebesar 36,4% terjadi pada laki-laki dan 30,7% pada perempuan dengan total prevalensi <50% atau 33,5% dari jumlah penduduk pada tahun 2018. Jumlah ini mengalami peningkatan dari hasil survei Riskesdas tahun 2013 sebesar 21,6%. Prevalensi masyarakat yang beraktivitas fisik rendah lebih banyak terjadi di perkotaan, yakni sebesar 37,8% dibandingkan pedesaan sebesar 28,4%. Provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan untuk prevalensi masyarakat yang kurang beraktivitas fisik, yaitu dari 21,3% (2013) menjadi 26,5% (2018) (Kementerian Kesehatan RI, 2013, 2018).

Aktivitas fisik yang rendah ini dapat mengakibatkan metabolisme sel dalam tubuh mengalami penurunan sehingga metabolisme besi dalam tubuh

juga menurun. Jika produksi besi (Fe) menurun, maka akan berdampak pada penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Kadar hemoglobin yang tidak terbentuk sesuai dengan kebutuhan tubuh, akan menyebabkan transport oksigen ke seluruh sel tubuh menurun (Wardlaw & Anne, 2009).

Penurunan kadar hemoglobin ini masih menjadi masalah kesehatan utama yang sering dijumpai di seluruh dunia terutama di negara berkembang dengan perkiraan 30% atau 2,20 miliar penduduk dunia mengalami anemia (Priyanto, 2018). Prevalensi anemia di negara maju diperkirakan sebesar 9% sedangkan di negara berkembang 43% (Mawo et al., 2019). Menurut survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018, bahwa peningkatan prevalensi anemia tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun, yakni sebesar 32,0%. Data hasil survei menurut Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi anemia berdasarkan usia dikelompokkan pada usia 5-14 tahun sebesar 26,8%, usia 15-24 tahun sebesar 32,0%, usia 25-34 tahun sebesar 15,1%, usia 35-44 tahun sebesar 16,7%, usia 45-54 tahun sebesar 18,8%, usia 55-64 tahun sebesar 24,5%, usia 65-74 tahun sebesar 31,7%, usia >75 tahun sebesar 42,3%. Prevalensi anemia berdasarkan jenis kelamin, yaitu pada jenis kelamin pria sebesar 20,3% sedangkan pada wanita sebesar 27,2%. Secara keseluruhan, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Beberapa faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin, yaitu makanan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta penyakit yang menyertainya seperti leukimia, thalassemia, dan tuberkulosis (Saputro & Junaidi, 2015)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Priyanto, 2018) tentang “*Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, dan Aktivitas Fisik Santriwati Husada dengan Anemia*” menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status anemia, yakni dengan nilai $p=3,55$ atau lebih besar dari $p=0,05$. Hal ini sepadan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kosasi et al., 2014) mengenai “*Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Anggota UKM Pendekar Universitas Andalas*” menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa anggota UKM Pendekar Universitas Andalas dengan nilai $p=0,265$ atau lebih dari $p=0,05$. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Chibriyah & Anita, 2017) mengenai “*Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriawati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul*” juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul dengan nilai $p=0,0623$ yang berarti $p>0,05$.

Pada jangka waktu tiga bulan terakhir, yakni bulan Juli, Agustus, dan September tahun 2022 di UDD PMI Kabupaten Tulungagung, didapatkan sebanyak 440 pendonor tidak lolos dalam seleksi donor dikarenakan masalah pada hemoglobin rendah. Dengan demikian, atas dasar hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian terhadap hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung
- b. Mengidentifikasi nilai kadar hemoglobin calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan nilai kadar hemoglobin calon pendonor di UDD PMI Kabupaten Tulungagung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan referensi mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini untuk menambah pengembangan ilmu di bidang Teknologi Bank Darah dan referensi kepustakaan di perpustakaan institusi Poltekkes Kemenkes Malang.

b. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang didapat selama pendidikan dalam bidang teknologi bank darah terutama tentang hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor.

c. Bagi Lahan Praktik

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi mengenai bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada calon pendonor.