

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sehat merupakan nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan jasmani maupun rohani. Karena itu sehat patut disyukuri, dijaga, dipelihara, dan bahkan perlu ditingkatkan. “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis” (Perpres no. 72 tahun 2012). Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari.

Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan (UU No. 36 tahun 2009).

Hal yang paling sederhana atau mudah dalam upaya menjaga kesehatan yaitu dengan bergerak, namun pada kehidupan dan zaman yang serba instan ini justru membuat gerak menjadi sesuatu yang tidak sering dilakukan. Contohnya, tidak sedikit orang-orang menggunakan kendaraan bermotor, padahal jarak ke tempat tujuan tidak terlalu jauh, ini membuat gerak menjadi sukar dilakukan, padahal gerak adalah salah satu ciri-ciri kehidupan. Bagi manusia, gerak ditandai dengan kegiatan fisik atau aktivitas jasmani. Bila kegiatan fisik (*physical activity*) atau gerak tersebut dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dapat bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, namun kesibukan duniawiseringkali menyebabkan manusia menjadi kurang gerak. Apabila disertai stress, maka dapat mengundang berbagai penyakit seperti penyakit jantung,

tekanan darah tinggi dan *stroke*. Guna mencegah timbulnya penyakit dan untuk meningkatkan kualitas hidup, manusia perlu menjalankan pola hidup sehat dan melakukan olahraga.

Seperti yang dikatakan oleh Giriwijoyo (2007:85), “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup)”. Pernyataantersebutberartibahwa dengan partisipasi dalam olahraga diharapkan manusia dapat meningkatkan derajat kesehatannya, baik secara jasmani maupun rohani. Hal ini sesuai dengan konsep sehat menurut *World Health Organization*(WHO) bahwa sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan menuju hidup sehat, namun masyarakat Indonesia masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini ditunjukkan oleh kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga, bahkan partisipasinya mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Pola penurunan ini berlaku baik di daerah perkotaan maupun perdesaan seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut.

**Tabel 1.1 Partisipasi Penduduk dalam Berolahraga**

<b>Tahun</b>	2003	2006	2009
<b>Presentasi</b>	25,4%	23,2%	21,8%

Sumber: Susenas dalam Penyajian Data & Informasi Statistik Keolahragaan (2010)

Tabel 1.1 merupakan hasil Susenas dalam Penyajian Data & Informasi Statistik Keolahragaan (2010) yang menunjukkan penurunan partisipasi olahraga penduduk dalam kurun waktu 2003, 2006, dan 2009. Partisipasi penduduk dalam melakukan olahraga terus menurun yaitu dari 25,4 persen pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 persen pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 persen pada tahun 2009.

Fakta tersebut menyatakan bahwa partisipasi masyarakat Indonesia dalam kegiatan olahraga secara umum masih sangat rendah. Angka partisipasi olahraga yang rendah dapat menjadi indikasi bahwa masyarakat belum sepenuhnya mempunyai kesadaran untuk hidup lebih sehat melalui olahraga. Kondisi tersebut

cukup memperhatikan mengingat olahraga merupakan salah satu kegiatan yang menunjang kesehatan.

Ada faktor internal yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga antara lain pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga, selera atau preferensi, ketersediaan fasilitas olahraga, dan lingkungan tempat tinggal. Selain itu, kekuatan fisik juga ikut memengaruhi aktivitas seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga. Semakin tua seseorang cenderung akan berkurang tenaganya sehingga aktivitas berolahraga jarang dilakukan. Sebetulnya faktor usia tidak menjadi halangan seseorang untuk berolahraga karena olahraga dapat dilakukan oleh semua orang baik pada usia muda maupun tua, namun biasanya usia muda lebih energik, kuat dan bersemangat dibandingkan mereka yang berusia lanjut.

Informasi kesehatan dari *Smallcrab.com* (2009) menyatakan terdapat penelitian baru-baru ini yang membuktikan bahwa dengan hanya berolahraga ringan seperti berjalan kaki saja dapat membantu tubuh mencegah penurunan daya kerja otak pada lanjut usia. Semakin lama dan seringnya kegiatan berjalan kaki ini dilakukan maka ketajaman pikiran juga akan semakin membaik. Berdasarkan informasi tersebut, penduduk usia lanjut tidak memiliki alasan untuk tidak melakukan olahraga karena olahraga ringan juga masih bisa dilakukan. Selain itu, Daniel Landers (profesor pendidikan olahraga dari Arizona State University) mengungkapkan lima manfaat olahraga bagi kesehatan yaitu: (1) meningkatkan kemampuan otak, (2) menunda proses penuaan, (3) mengurangi stress, (4) meningkatkan daya tahan tubuh, dan (5) menambah rasa percaya diri. Informasi tentang manfaat yang diperoleh dengan berolahraga juga belum banyak diketahui masyarakat terutama penduduk lanjut usia. Kenyataannya, tidak hanya penduduk lanjut usia yang jarang melakukan aktivitas olahraga, begitu juga dengan penduduk usia muda. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 1.2 Penduduk Usia Muda yang Berolahraga**

Kelompok Usia	5-9	10-14	15-19	20-24
Presentasi	49,5%	66,8%	42,9%	17,1%

Sumber: Penyajian Data & Informasi Statistik Keolahragaan (2010)

Tabel 1.2 menggambarkan data dari Penyajian Data & Informasi Statistik Keolahragaan (2010) mengenai persentasi penduduk usia muda yang melakukan olahraga. Data tersebut menjelaskan bahwa penduduk usia muda yang melakukan aktivitas olahraganya cenderung berkurang sejalan dengan pertambahan usia. Kelompok penduduk usia muda yang melakukan kegiatan olahraga secara berturut-turut dari persentasi terbesar yaitu usia 10-14 tahun, 5-9 tahun, dan 15-19 tahun. Dari seluruh penduduk usia 10-14 tahun terdapat 66,8 persen penduduk yang melakukan olahraga, pada kelompok umur 5-9 tahun sebesar 49,5 persen, dan pada kelompok umur 15-19 tahun sebesar 42,9 persen.

Besarnya partisipasi penduduk dalam berolahraga pada kelompok umur 5-19 tahun tersebut dikarenakan mereka tergolong usia sekolah. Aktivitas olahraga di sekolah, tidak saja sebagai bagian dari pelajaran sekolah yang wajib diikuti, juga tersedia kegiatan olahraga sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang menjadi kegiatan pilihan siswa. Hal ini dijelaskan bahwa jenis olahraga yang banyak dilakukan oleh penduduk usia 10-19 tahun adalah SKJ, sepak bola, bola voli, dan senam lainnya yang merupakan jenis olahraga bagian dari pelajaran ekstrakurikuler sekolah.

Pada kelompok usia 20-24 tahun yang merupakan kelompok usia dewasa awal rata-rata anggotanya berstatus mahasiswa. Dalam tabel 1.2 kelompok usia ini mengalami penurunan jumlah persentasinya sebesar 17,1 persen yang melakukan olahraga. Berbeda jauh bila dibandingkan usia produktif 15-19 tahun dengan persentasi 42,9 yang melakukan olahraga. Bila dilihat dari keilmuan, maka mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang lebih tinggi khususnya mahasiswa Prodi Keperawatan secara konseptual telah banyak mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan dibandingkan masyarakat pada jenjang pendidikan lainnya atau masyarakat umum yang tidak mengecap bangku perkuliahan. Hal ini seharusnya tidak membuat kesenjangan mahasiswa yang paham tentang kesehatan dan teori dalam kenyataan yaitu partisipasi dalam olahraga, namun dalam aplikasi di kehidupan sehari-hari sangatlah rendah.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian guna mengetahui hubungan tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa dengan partisipasi dalam olahraga pada mahasiswa Prodi keperawatan di Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mahasiswa dengan Partisipasi dalam Olahraga".

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Pengetahuan kesehatan sangat tinggi dipahami oleh masyarakat apalagi mahasiswa sebagai penerus bangsa, namun dalam aplikasi kehidupan sehari-hari sangatlah rendah. Pengetahuan kesehatan akan menjadi solusi dalam menunjang hidup sehat, untuk menjawab permasalahan di atas maka penulis merumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimanagambaran tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswaProdiKeperawatan?
2. Bagaimana gambaran tingkat partisipasi mahasiswaProdi Keperawatan dalam olahraga?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa dengan partisipasi mahasiswa ProdiKeperawatan dalam berolahraga?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian pasti ada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti agar penulisan ini mempunyai hasil yang optimal. Berdasarkan penjelasan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui bagaimanagambaran tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswaProdiKeperawatan?
2. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat partisipasi mahasiswa ProdiKeperawatan dalam olahraga?

3. Mengetahui bagaimana hubungan tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa dengan partisipasi mahasiswa Prodi Keperawatan dalam berolahraga?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

##### **1. Secara Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ilmu pengetahuan bagi para Mahasiswa untuk dijadikan sebuah referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan kesehatan dengan partisipasi dalam olahraga.
- b. Bahan referensi dan informasi bagi para peneliti yang ingin atau hendak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa dan partisipasi dalam olahraga.
- c. Dapat menjadi gambaran tentang tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa dan partisipasi dalam olahraga mahasiswa agar dapat berguna bagi prodi.

##### **2. Secara Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk para Mahasiswa akan pentingnya berolahraga dan menjaga tingkat kesehatannya dengan mengetahui pengetahuan kesehatan.
- b. Bagi peneliti agar selalu menambah ilmu pengetahuan tentang kesehatan supaya dapat menjaga kesehatan mereka dengan berpartisipasi dalam olahraga yang teratur.
- c. Kepada lembaga dalam hal ini FPOK prodi keperawatan untuk selalu memberikan pengetahuan tentang kesehatan dengan partisipasi dalam olahraga.