

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Bukan hanya untuk terhindar dari berbagai macam penyakit, tetapi juga untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang dapat menghambat aktivitas yang lainnya. Semakin padatnya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang maka diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang bagus pula. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani bagus, maka akan dengan mudah melaksanakan serangkaian kegiatan dalam aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Kebugaran jasmani pada seseorang berkaitan dengan pengetahuan kesehatan yang dimilikinya. Pengalaman kuliah usia 18-24 tahun adalah saat yang unik dalam kehidupan individu. Ini adalah waktu yang tepat ditandai dengan kebebasan dari pengawasan orangtua dan pengambilan keputusan sendiri. Perguruan tinggi juga ditandai dengan saat mahasiswa memperoleh sejumlah besar pengetahuan yang pada akhirnya mempengaruhi masa depan. Pengetahuan ini menetapkan dasar untuk pilihan karir, perencanaan keuangan dan nilai-nilai pribadi, tetapi juga dapat menjadi dasar untuk pilihan gaya hidup dan pengetahuan kesehatan. Diketahui bahwa mahasiswa terlibat dalam pola hidup yang beresiko dan pilihan kesehatan yang buruk. Mahasiswa mungkin tidak menyadari bahwa partisipasi dalam pola hidup yang buruk dapat meningkatkan perilaku mereka kemungkinan mengembangkan penyakit kronis yang serius di masa depan (Ghrayeb et al., 2016). Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah (*intermediate impact*) dari pendidikan kesehatan. Selanjutnya perilaku kesehatan akan terpengaruh kepada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (*outcome*) pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2020) kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. (Mubarak, 2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya.

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Kesehatan No. 36, 2009). Menurut Utari (2007:23), Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik. Salah satu tujuan nasional adalah memajukan kesejahteraan bangsa, yang berarti memenuhi kebutuhan dasar manusia, yaitu pangan, sandang, papan, pendidikan, kesehatan, lapangan kerja, dan ketenteraman hidup. Tujuan pembangunan kesehatan adalah tercapainya kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk, jadi tanggung jawab untuk terwujudnya derajat kesehatan yang

optimal berada di tangan seluruh masyarakat Indonesia, pemerintah dan swasta bersama-sama. Menurut WHO (*World Health Organization*) Kesehatan adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan.

Kesehatan dapat diperoleh dengan pola hidup sehat yaitu upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup. Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang baik, sehingga dalam melakukan aktivitas tetap menjadikan tubuh tetap bugar.

Pola hidup sehat disini mengacu pada PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku kesehatan yang dilaksanakan atas kesadaran agar anggota keluarga bisa menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan turut aktif dalam bidang kesehatan di masyarakat (DEPKES RI, 2016). PHBS memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk hidup bersih dan sehat agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Tubuh manusia memiliki fungsi agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, dengan menjaga aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran jasmani manusia. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik yang baik, benar dan rutin. Menurut Depkes RI (2016), gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut Depkes RI (2016) indikator gaya hidup sehat antara lain: perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktifitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktifitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan, padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik khususnya pada remaja diharapkan dapat meningkatkan prestasinya.

Terkait dengan aktivitas belajar, seharusnya mahasiswa selalu menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan yang bergizi dan olahraga yang cukup untuk menjaga kebugaran jasmani. Makan yang dimaksud adalah makanan yang memiliki kualitas dan kuantitas yang cukup serta higienis. Di samping kebiasaan makan makanan yang bervariasi serta minum-minuman yang cukup untuk kesehatan. Waktu istirahat yang cukup diperlukan untuk pemulihan tenaga. Dengan waktu istirahat yang cukup tubuh akan tetap sehat dan bugar. Di samping makan dan istirahat, olahraga juga diperlukan, karena olahraga yang teratur dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Hal ini selaras dengan semboyan *Mens Sana in Corpore Sano* yang artinya didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Hal ini pasti akan mempengaruhi kesehatan dan sudah pasti akan berpengaruh dengan kinerja otak dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pada kenyataannya mahasiswa PJKR 2017 UPI masih ada yang belum menerapkan atau menyepelekan pentingnya pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dalam tingkat kebugaran jasmaninya. Padahal sudah jelas mahasiswa jurusan mengambil program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi namun belum sadar akan pentingnya pola hidup sehat seperti masih bergadang, merokok dan makan makanan tidak sehat padahal banyak mata kuliah fisik yang mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah penelitian di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Mahasiswa PJKR 2017 UPI masih mempunyai kebiasaan hidup yang kurang baik
2. Belum diketahui Pengetahuan Kesehatan mahasiswa jurusan PJKR 2017 UPI
3. Belum diketahui Pola Hidup Sehat mahasiswa jurusan PJKR 2017 UPI
4. Belum diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada mahasiswa jurusan PJKR 2017 UPI

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah agar masalah dalam penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan sebenarnya, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian dengan merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa PJKR 2017 Universitas Pendidikan Indonesia ?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR 2017 Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Secara Teoritis

- a) Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai informasi serta sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Khususnya teori pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga pada bidang pendidikan kesehatan.
- b) Serta dapat memperkaya khasanah ilmu pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

2. Manfaat Secara Praktis

- a) Bagi mahasiswa PJKR UPI sebagai upaya menambah pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidup sehat dalam rangka untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- b) Bagi peneliti lain sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan menambah wawasan yang dapat menambah ilmu serta pengetahuan yang berkaitan dengan pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran mengenai keseluruhan penulisan skripsi terdiri dari lima bab yang berisi penelitian dan pembahasannya dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan
Bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
2. Bab II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian
Bagian ini membahas mengenai kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan.
3. Bab III Metode Penelitian
Bagian ini membahas mengenai komponen dari metode penelitian yaitu lokasi dan subjek populasi/ sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan
Bagian ini membahas mengenai pencapaian hasil penelitian dan pembahasannya.
5. Bab V Simpulan dan Saran
Bagian ini membahas mengenai penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.