

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah harapan bangsa, sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi tujuan utama bagi orang tua, praktisi pendidik, atau pun remaja itu sendiri. Dalam siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa keemasan. Pada masa ini banyak terjadi perubahan aktivitas gerak dan masalah kesehatan, jika tidak tepat ditangani akan menjadi masalah yang berkepanjangan dan berdampak serius. Salah satu masalah remaja yang memerlukan perhatian adalah masalah kesehatan, dimana kesehatan merupakan bagian penting manusia agar dapat hidup produktif. Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan (Poltekkes Depkes) Jakarta I (2010:1) menyatakan bahwa “ Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif sesuai dengan tahap perkembangannya”

Masa depan individu, masyarakat, dan negara sangat ditentukan oleh individu – individu di masa remaja. Oleh karena itu, untuk membangun negara diperlukan generasi penerus yang memiliki jiwa dan badan sehat. Keadaan yang sehat menjadi dambaan setiap orang, karena sehat bukan saja menentukan produktifitas seseorang baik dalam belajar maupun bekerja, akan tetapi sehat disini mempunyai pengertian yang mencakup seluruh aspek kehidupan seseorang. Orang dapat dikatakan sehat apabila sehat jasmani, rohani, dan sosial tidak hanya

bebas dari penyakit saja akan tetapi memiliki fungsi organ yang normal serta tidak memiliki keluhan sedikit pun.

Seperti apa yang dijelaskan oleh departemen kesehatan dengan bersumber pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa: (Notoatmodjo, 2005:2)

Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan social bukan hanya bebas dari penyakit, ataupun kelemahan. Secara skema hal tersebut dapat ditulis sebagai berikut :

SEHAT	=	SEJAHTERA	+	BEBAS
		Jasmani		Penyakit
		Rohani		Cacat
		Sosial		Kelemahan

Departemen Kesehatan RI (1995:1) menyebutkan bahwa sehat secara jasmani, rohani, sosial, yaitu sebagai berikut.

Sehat jasmani adalah tingkat kesehatan fisik yang harus memenuhi pesyaratan sesuai tolak ukur tertentu diantaranya, memiliki harapan hidup yang tinggi, pada waktu lahir, memiliki gizi yang baik, memiliki resiko sakit serendah mungkin, secara rohani dan sosial mencangkup pengertian bahwa dalam diri manusia itu telah menyatu tantang nilai-nilai penentu kualitas manusia yang 1. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa 2. Memenuhi moral yang mantap 3. Mampu mangandalikan diri 4. Mempunyai kepekaan sosial 5. Cerdas dan terampil 6. Mempunyai semangat nasional 7. Cinta tanah air.

Menurut batasan ilmiah, sehat atau kesehatan telah dirumuskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan sebagai berikut: “ Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi”. Notoatmodjo (2005:2) dalam Santoso menjelaskan bahwa ”sehat diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada

keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari – hari, dan sebagainya.” Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manusia yang sehat yaitu sehat jasmani, rohani, sosial dan ekonomi serta memiliki fungsi organ yang normal serta terbebas dari penyakit dan tidak memiliki keluhan apapun.

Kesehatan dan kebugaran jasmani sangatlah penting untuk diri manusia terutama remaja. Dewasa ini gerak remaja semakin kurang dikarenakan ilmu teknologi dan transportasi yang semakin modern seiring berkembangnya jaman. Hasil kemajuan teknologi yang berupa mesin – mesin, alat – alat komunikasi, alat alat transportasi digunakan untuk mempermudah dan mempercepat akses pekerjaan remaja. Alat – alat tersebut banyak digunakan dalam kehidupan sehari – hari yang berdampak kepada remaja menjadi kurang bergerak. Penyelesaian pekerjaan remaja diganti dengan tenaga mesin maka remaja menjadi kurang bergerak, serta memiliki derajat kebugaran jasmani dibawah normal. Itu semua dapat dilihat dari hasil survey dilapangan yaitu rata-rata anak-anak remaja tidak mau berjalan kaki ke sekolah walaupun jarak dari rumah ke sekolah begitu dekat, mereka lebih memilih naik kendaraan bermotor ataupun angkutan umum.

Kekurangan gerak pada remaja akan menimbulkan akibat yang buruk pada kesehatan remaja misalnya apabila bekerja berat kondisi badan mudah lesu, dan mudah mengantuk. Seperti apa yang dijelaskan oleh Supandi (1992:33) mengenai kekurangan gerak pada remaja adalah “Beberapa gejala yang akan nampak dikalangan remaja yakni fisiknya lebih besar, mengandung banyak lemak dan derajat kebugaran jasmaninya di bawah normal.” Berdasarkan penjelasan tersebut

salah satu akibat yang timbul oleh kurangnya gerak remaja yaitu menurunkan derajat kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena jasmani senyawanya dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan.

Giriwijoyo (2007:23) menjelaskan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/ atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang yang didapatkannya melalui indra, sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Berdasarkan penjelasan dari Notoatmodjo (2005:50) “pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya)”.

Pengetahuan kesehatan merupakan modal utama seseorang untuk dapat memiliki derajat hidup yang sehat sesuai dengan sehat WHO, pengetahuan

kesehatan merupakan pemahaman tindakan manusia untuk melaksanakan cara-cara hidup sehat. Notoatmodjo (2005:56) menjelaskan bahwa “pengetahuan kesehatan (health knowledge) adalah cakupan apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara kesehatan”.

Pengetahuan kesehatan masyarakat Indonesia sangatlah tinggi, namun dalam aplikasi di kehidupan sehari-hari sangatlah rendah. Itu semua dapat kita lihat dari segi gaya hidup aktif sehari-hari masyarakat Indonesia dan tingkat kebugaran jasmaninya sangat buruk. Maka dari itu selain kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh setiap orang, pengetahuan kesehatan juga perlu dimiliki oleh setiap manusia terutama remaja. Karena pengetahuan kesehatan merupakan hasil pemahaman manusia untuk diaplikasikan dalam kehidupan agar dapat tercapai tujuan yang diinginkan, seperti halnya pengetahuan kesehatan bertujuan untuk mendapatkan derajat hidup sehat yang sesuai dengan sehat WHO.

Demikian gambaran pengetahuan kesehatan remaja yang mereka dapatkan akan berdampak pada kebugaran jasmaninya dan memiliki kebugaran jasmani yang baik pula, sehingga remaja mampu melakukan aktivitas sehari-hari terutama dalam belajar di sekolah secara optimal tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian guna mengetahui Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Terhadap Gaya Hidup Aktif dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilaksanakan sebaik – baiknya. Bahwa : manusia memerlukan gerak dalam hidupnya untuk menunjang aktifitas sehari – hari, apabila manusia kekurangan gerak akan menimbulkan berbagai masalah dalam hidupnya misalnya respon tubuh terhadap gerak berkurang, timbulnya penyakit non infeksi seperti penyakit jantung, darah tinggi, penyakit gula, terhambatnya pertumbuhan fisik, obesitas (kegemukan), tubuh mudah lesu dan gangguan motorik. Pengetahuan kesehatan sangat tinggi dipahami oleh masyarakat Indonesia, namun dalam aplikasi kehidupan sehari-hari sangatlah rendah. Pengetahuan kesehatan akan menjadi solusi bagi remaja dalam menunjang hidup sehat, seperti pola hidup sehat serta gaya hidup aktif yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari – hari, apabila dilakukan dengan frekuensi dan intensitas tertentu sangatlah mungkin terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Untuk menjawab semua permasalahan di atas tersebut, maka penulis membuat pernyataan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran pengetahuan kesehatan remaja siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana gambaran gaya hidup aktif siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?
3. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?

4. Adakah hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?

### **C. Tujuan Penelitian**

Agar penulisan ini mempunyai hasil yang optimal perlu dirumuskan tujuan. Setiap kegiatan yang kita lakukan harus mempunyai tujuan yang terarah dan terukur serta mengandung maksud – maksud tertentu. Berdasarkan penjelasan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui bagaimana gambaran pengetahuan kesehatan remaja siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?
2. Mengetahui bagaimana gambaran gaya hidup aktif siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?
3. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?
4. Mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan kesehatan dengan gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon?

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan masalah maka penulis berharap agar hasil penulisan ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah :

1. Untuk dapat membantu para pengajar pendidikan jasmani dalam memberikan pelajaran yang dapat dijadikan acuan kesehatan anak.

2. Memberi sumbangan terhadap ilmu pengetahuan yang digunakan pengajar pendidikan jasmani dan masyarakat terutama sebagai bahan masukan dan pertimbangan pada saat memberikan materi pengajaran pendidikan jasmani.
3. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani dalam memahami struktur dan kemampuan anak didiknya.
4. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan kepada masyarakat agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif dengan memahami pengetahuan kesehatan.

#### **E. Batasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih terarah pada tujuan yang ingin dicapai.

Surakhmad (1990:36) menjelaskan :

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya dan lain sebagainya yang timbul direncanakan tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka adapun ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal – hal sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penulisan ini adalah pengetahuan kesehatan remaja siswa SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.



2. Variabel terikat dalam penulisan ini adalah gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.
3. Populasi dan sampel dalam penulisan ini adalah seluruh siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.
4. Sampel dalam penulisan ini adalah siswa – siswi kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.

#### **F. Anggapan Dasar**

Melakukan suatu penelitian harus memiliki anggapan dasar, karena dengan anggapan dasar seorang peneliti memiliki landasan dan keyakinan. Seperti yang dijelaskan oleh Surakhmad (dalam Arikunto, 2006:65) menjelaskan bahwa “anggapan dasar atau postulat adalah titik tolak atau pemikiran yang kebenarannya diterima penyelidik.”

Mengingat pentingnya aktifitas gerak dalam kehidupan, maka kegiatan olahraga dan gaya hidup aktif harus dimulai sejak usia pra sekolah. Berdasarkan pemaparan uraian diatas, maka penulis menyajikan anggapan dasar sebagai berikut. Adapun anggapan dasar penulis data penelitian ini, adalah remaja yang mengaplikasikan pengetahuan kesehatan dan gaya hidup aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

#### **G. Hipotesis penulisan**

Hipotesis tidak lain adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji secara empiris. Sugiyono (2010:64) menyatakan

bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.” Berdasarkan anggapan dasar yang telah diungkapkan di atas, maka penulis ajukan hipotesis penelitian ini adalah :

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.

$H_1$  : Terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas satu SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.

## **H. Penjelasan istilah**

Agar tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul penelitian tersebut, maka perlu dijelaskan beberapa arti yang ada, sebagai berikut :

1. Pengaruh menurut Alwi Hasan (2003:846) dikatakan bahwa : “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari suatu benda, orang yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perubahan seseorang”. Pengaruh dalam hal ini merupakan pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani.
2. Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). (Soekidjo Notoatmodjo 2005:50)

3. Kesehatan adalah keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari – hari, dan sebagainya.  
(Notoatmodjo 2005:2)
4. Gaya hidup aktif menurut Lutan dkk. (1991) adalah “Pengalaman kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktifitas fisik secara kesinambungan dan keteraturan berlatih”. Maka yang dimaksud gaya hidup aktif ini adalah kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
5. Tingkat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:950) adalah “...susunan yang berlapis atau berlenggak – lenggek.” Dalam hal ini adalah susunan atau lapisan (level) kebugaran jasmani seseorang.
6. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau keadaan tertentu terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien tanpa kelelahn yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya Giriwijoyo (2007:23).
7. Siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1984:1043) adalah “Pelajar pada sekolah atau akademik.” Dalam hal ini siswa SMA Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.
8. SMA Muhammadiyah adalah sekolah yang berada di bawah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Cirebon Kabupaten Cirebon.