

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kunci utama kepada kesejahteraan hidup. Individu yang sehat dapat berperan aktif dan menyumbang kepada pembangunan agama, bangsa dan negara. *World Health Organization* (WHO, 1948) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang sehat, optimal, cerdas, serta bebas dari pada sebarang penyakit. Definisi ini menegaskan bahwa status kesehatan ditunjangi oleh faktor fisik, mental, dan sosial yang sehat, berfungsi dengan baik dan optimal serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang dapat merugikan. Penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari amatlah sangat penting dan harusnya dijadikan kebiasaan oleh setiap individu, karna mencegah lebih baik dari pada mengobati. Pola hidup sehat mencakupi tiga aspek utama dalam kesehatan yaitu fisik, mental serta sosial. Peneliti hanya memfokuskan di aktivitas fisik dan olahraga yaitu: peningkatan pengetahuan dan kebiasaan berolah raga

Menyadari pentingnya tahap kesehatan yang baik serta usaha pencegahan yang boleh dilakukan terhadap penyakit-penyakit tertentu hanya dengan penerapan pola hidup sehat maka terdapat suatu program yang dirangka untuk membentuk perilaku sehat yang dilakukan atas kesadaran, sesuai dengan sasaran mencapai Indonesia Sehat 2010. PHBS adalah sebuah singkatan dari program pemerintahan tentang “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat” yang maksudnya adalah cara hidup yang dapat memberikan jaminan seseorang bisa sehat serta lingkungan hidup yang aman.

Perilaku hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor - faktor penentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika seseorang tidak mau mengatur waktunya dengan aktivitasnya. Tujuan dari pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa, sikap dan perilaku serta

kemandirian setiap siswa dalam mengatasi masalah-masalah tentang kesehatan. Sedangkan menurut Dep Kes RI (1997), tujuan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah untuk meningkatkan pengetahuan (meningkatkan ilmu), kesadaran, kemauan dan kemampuan siswa untuk hidup bersih dan sehat. Kesehatan seseorang berkaitan dengan tingkat produktivitas, ketelitian, serta prestasi akademik.

Menurut Kotler dan Keller (2009), gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang tercermin dalam kegiatan, minat dan pendapat. Menurut Mowen (2002), Gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Gaya hidup sehat merupakan perilaku individu yang berhubungan dengan kesehatan, yang diukur menggunakan indikator konsumsi makanan organik, perawatan kesehatan, dan keseimbangan kehidupan. (Mei-Fang Chen, 2009:).

Hal ini juga dikuatkan dengan hasil penelitian tersebut bahwa kesadaran kesehatan dan sikap lingkungan mempengaruhi sikap konsumen terhadap makanan organik melalui gaya hidup sehatnya (Mei-Fang Chen, 2009). Supranto dan Limakrisna (2007) mengemukakan jika gaya hidup adalah faktor penting yang mempengaruhi segala aspek perilaku seseorang. Gaya hidup seseorang mempengaruhi perilaku pembelian, yang bisa menentukan keinginan atau niat konsumsi seseorang. Kasali juga menyatakan (1998) gaya hidup akan mempengaruhi keinginan seseorang untuk berperilaku dan akhirnya akan menentukan pilihan-pilihan konsumsi seseorang.

Aktivitas seseorang akan sangat dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani dan rohani individunya, begitu juga dalam hal belajar. Pemenuhan kebutuhan fisik dan mental diperlukan untuk kenyamanan Individu. Keamanan, dan kesehatan. Keadaan jasmani pada umumnya sangat mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal.

Oleh karena itu keadaan fisik jasmani sangat mempengaruhi proses belajar, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan jasmani. Cara untuk menjaga kesehatan jasmani antara lain adalah; menjaga pola makanyang sehat dengan memperhatikan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, karenakekurangan gizi dan nutrisi akan mengakibatkan tubuh cepat lelah, lesu, danmengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar; rajin berolahraga agar tubuhselalu bugar dan sehat; istirahat yang cukup dan berkualitas, mengendalikan stress danmenjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Mewjutkan hidup Sehat dibutuhkan dukungan dari aktifitas fisik seseorang. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh aktivitas sistim muskuloskeletal. Sistem muskuloskeletal adalah suatu system yang terdiri dari tulang, otot, kartilago, ligament, tendon, fascia, bursae, dan persendian (Depkes,1995)

Seringkali penulis melihat banyaknya kejadian tentang banyaknya siswa yang terkena obesitas dan kekurangan gizi karena kurangnya penerapan pola hidup sehat yang mempengaruhi kebugaran dan aktifitas siswa kelas XI. Karena itu lah peran guru dan orang tua sangatlah penting untuk menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin. Berbagai keluhan guru di siswa kelas XI yaitu kurangnya aktifitas siswa dikarenakan obesitas yang mempengaruhi keaktifan siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, menunjukkan bahwa masih kurangnya pemahaman pola hidup sehat dan penerapan aktivitas fisik terhadap kebugaran siswa kelas XI. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo” Tujuan umum dari penelitian ini adalah agar siswa memiliki kebugaran fisik yang prima saat melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan kelelahan.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini lebih menfokuskan pada pengaruh pola hidup sehat terhadap kebugaran siswa kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang tersebut, maka penulis dapat mencari data dan informasi yang akan di jadikan masalah yang nantinya akan di jadikan pedoman dalam rangka selanjutnya. Untuk memperjelas arah penelitian, maka peneliti merumuskan masalah yaitu: Adakah Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo ?

D. Tujuan penelitian

Menurut Sutrisno Hadi(1988), bahwa penelitian pada umumnya bertujuan untuk menemukan, mengembangkan atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Tujuan penelitian adalah:

1. Untuk Mendeskripsikan pengaruh pola hidup sehat terhadap kebugaran.
2. Untuk Memperoleh data tentang Tes Kebugaran Jasmani pada siswa kelas XI SMAN 1 Taman Sidoarjo.

E. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Penelitian ini di harapkan dapat di gunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.
2. Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi siswa SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan baik dan benar.
3. Dari hasil penelitian di harapkan dapat menjelaskan informasi mengenai pengaruh pola hidup sehat terhadap kebugaran siswa.