

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya penyakit baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi maupun pendidikan.

Pada masa COVID-19 ini pembelajaran harus tetap dilaksanakan, khususnya mata pelajaran olahraga. Mata Pelajaran ini sangat penting untuk diajarkan karena olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Akan tetapi manfaat dari olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat menyehatkan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering berolahraga ataupun beraktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya tangkap belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang jarang atau tidak pernah berolahraga.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh dengan cara tertentu untuk tujuan tertentu. Dalam olahraga tujuan dibedakan sebagai olahraga untuk rekreasi, rehabilitasi, penyembuhan dan sebagainya. Olahraga adalah salah satu faktor pendukung kesehatan pada manusia selain pola hidup seperti pemilihan makanan, pola istirahat, tingkat stress dan kebersihan. Saat ini sudah banyak jenis-jenis olahraga. Mulai dari olahraga berat sampai olahraga yang ringan. Sudah banyak pilihan yang tentunya dapat dipilih sesuai kemampuan dan keinginan kita saat ini.

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting bagi setiap manusia. Seseorang dengan tubuh yang sehat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan dalam keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit

harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun di sekolah

Kesehatan dan kebersihan adalah salah satu item dalam tubuh yang sangat berpengaruh pada performa sehari-hari, tentunya dengan banyak faktor dapat meningkatkan kebugaran serta menjaga tubuh seseorang, salah satunya dengan berolahraga serta menjaga pola hidup yang sehat. Pentingnya olahraga sudah sangat dirasakan serta menjadi bagian integral dalam pola hidup sehat manusia. Di samping itu, olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat dalam hal menjalin hubungan antara individu dengan individu, individu dengan masyarakat (Nopembri, 2007) yang pada gilirannya akan membentuk budaya. Olahraga secara jelas merupakan bagian penting dari budaya dan masyarakat di seluruh dunia. Coakley (2001: 3) menjelaskan bahwa, “sports are cultural practices that differ from place to place and time to time”. Artinya, olahraga merupakan praktik budaya yang berbeda dari tempat ke tempat dan waktu ke waktu. Dari pernyataan tersebut menggaris bawahi pentingnya olahraga dalam aspek kehidupan manusia termasuk budaya. Olahraga juga semakin populer dikalangan masyarakat, apalagi media yang hampir setiap hari menginformasikan tentang olahraga, semakin membuat olahraga menjadi ketertarikan sendiri di hati masyarakat.

Hidup Sehat juga sebagai salah satu item dalam tubuh yang sangat penting bagi masyarakat terlebih di masa pandemic disaat ini terjadi. Pemilihan makanan dan minuman juga berpengaruh untuk nutrisi dalam tubuh seperti: protein, karbohidrat, vitamin dan juga air mineral, susu, bahkan minuman berenergi atau minuman ion juga kerap kali dikonsumsi oleh masyarakat karena memang sudah familiar dan mudah didapat. Makanan, supplement, dan juga minuman kini semakin berkembangnya zaman semakin banyak variannya sebagai penunjang berolahraga, iklan pada televisi juga media sosial sudah banyak berbagai macamnya. Event olahraga adalah sasaran

produsen paling banyak untuk ajang promosi minuman tersebut, jelas masyarakat tidaklah asing dengan berbagai macam minuman berenergi dan ion juga susu sebagai pembentuk tubuh.

Masyarakat kini lebih suka penyajian yang cepat, enak dan murah tanpa melihat kandungan apa saja yang terdapat dalam makanan atau minuman yang mereka konsumsi. Apakah orang yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk diet juga memilih apa saja yang dikonsumsi atau malah mengurangi asupan makanan dan malah menambah porsi berolahraga? karena banyak saya temui orang-orang yang sedang diet mereka mengurangi makan dan tetap melakukan olahraga dengan porsi berat sehingga tubuh tumbang karena kurangnya energi untuk melakukan aktivitas yang berat.

Masalah dalam hidup bersih juga sering kali di jumpai dalam masyarakat maupun siswa yang melakukan aktivitas olahraga dan mengesampingkan hal ini, seperti tidak segera mengganti pakaian yang terkena keringat hingga pakaian tersebut kering, jarang mengganti kaos kaki yang mereka pakai. Kebiasaan yang sering di jumpai tersebut tentunya membuat penyakit mudah bersarang pada tubuh.

Saat masih duduk di bangku SMP, PJOK menjadi salah satu mata pelajaran favorit di sekolah, kami yang menyukai mata pelajaran PJOK menganggap bahwa mata pelajaran ini sebagai refreshing dari mata pelajaran lainnya, sebagian menganggap hanya sama seperti mata pelajaran yang lain tujuannya hanya untuk melengkapi nilai. Bagi para masyarakat di luar ranah sekolah aktivitas olahraga juga menjadi salah satu kegiatan untuk refreshing dan guyup rukun (Bahasa Jawa yang artinya kumpul dengan melakukan kegiatan bersama teman-teman untuk menjalin silaturahmi).

Ada juga mereka yang berolahraga karena memang sudah menjadi hobi mereka namun hanya dilakukan di waktu luang bukan dengan mengikuti klub cabang olahraga. Beberapa masyarakat juga melakukan aktivitas olahraga untuk tetap atau mendapatkan postur atau bentuk tubuh yang bagus atau biasa disebut bodygoals menurut mereka. Sebagai seorang atlet mereka melakukan aktivitas olahraga

bertujuan untuk mengembangkan bakat juga sebagai prestasi.

Hampir sebagian besar tempat olahraga yang saya pernah kunjungi, seperti tempat fitnes, lapangan sepak bola, lapangan futsal, saya mengamati beberapa siswa memiliki ciri khas sendiri-sendiri, tentunya dalam melakukan kegiatan termasuk berolahraga dan setelahnya. Jika kebiasaan pada masyarakat dikaitkan dengan pengetahuan kesehatan maka bisa jadi ini menjadi salah satu kesalahpahaman, atau memang masyarakat sudah mengetahuinya namun tidak melakukannya karena kebiasaan pada orang lain yang mereka lihat atau diajarkan secara terus menerus dan akhirnya menjadi kebiasaan dan menurut mereka itu tidak masalah atau mungkin juga mereka menganggap bahwa yang mereka lakukan sudah benar.

Kesehatan dan kebersihan akan berdampak besar terhadap tubuh, bagaimana aktivitasnya apa saja yang dikonsumsi tubuh seutuhnya, serta tidak merasa kelelahan jika melakukan aktivitas fisik yg berlebih, terlebih untuk siswa SMP N 12 Muaro Jambi . Berdasarkan hal tersebut, membuat saya tertarik untuk melakukan penelitian. Berdasarkan uraian diatas, maka dari itu saya akan mengangkat judul “Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada Masa COVID-19 Siswa di SMP N 12 Muaro Jambi

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Melalui latar belakang yang sudah ditulis peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian yaitu:

1. Kurangnya Pemahaman siswa terhadap hidup sehat
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap hidup bersih dan
3. Kurangnya Pemahaman siswa ataupun masyarakat terhadap pentingnya
4. berolahraga di masa pandemic Covid-19

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan maka peneliti hanya akan mengkaji “Bagaimana perilaku siswa di SMP N 12 Muaro Jambi sebagai pelaku dalam penerapan perilaku hidup sehat dan bersih di masa COVID-19 dalam gaya hidup yang mereka jalani?”

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut

Bagaimana perilaku siswa di SMP N 12 Muaro Jambi sebagai pelaku penerapan hidup sehat dan bersih di masa COVID-19 dalam gaya hidup yang mereka jalani?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan Tugas Akhir (TA) ini untuk mengetahui bagaimana perilaku siswa di SMP N 12 Muaro Jambi sebagai pelaku penerapan hidup sehat dan bersih di masa COVID-19 dalam gaya hidup yang mereka jalani.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat antara lain:

1. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya atau sebagai referensi
2. Memberikan informasi tentang mengetahui kebiasaan siswa di SMP N 12 Muaro Jambi saat melakukan aktivitas olahraga pada masa COVID- 19 dan bagaimana gaya hidupnya.
3. Mengetahui faktor penyebab mereka melakukan kebiasaan dalam melakukan gaya hidup mereka
4. Jika kebiasaan para pelaku olahraga disekolah ataupun masyarakat kurang baik dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan dapat mulai memberikan materi pola hidup sehat di mata pelajaran PJOK agar tingkat kesehatan dan

kebugaran siswa agar dapat menular ke masyarakat sehingga dapat meningkat dan dapat melakukan prduktivitas dengan maksimal.