

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia no 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang.

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktivitas yang dilakukan akan mengalami gangguan. Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula. Kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan perilaku hidup sehat (Walsh, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan satu kesatuan yang utuh, untuk meningkatkan kesehatan harus didukung perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kriswanto, Prasetyawati Tri P.S., Meikahani, & Suharjana, 2019).

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur

dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Perilaku seseorang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dan positif akan berdampak positif pula terhadap kesehatannya. Penelitian yang telah dilakukan Istiningtyas tahun 2010 pada mahasiswa PSIK di UNDIP menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat serta ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat. Perilaku yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Mahasiswa merupakan orang-orang yang terdidik yang mengerti tentang manfaat dari perilaku hidup sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat menggabungkan dasar-dasar dasar seperti kebersihan diri dan lingkungan, tingkat asupan makanan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang direkomendasikan (Giles, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya pembiasaan yang lambat laun bisa ditingkatkan. Kendala yang ada pada masyarakat khususnya mahasiswa, antara lain belum terbiasanya mereka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal, hal ini diakibatkan kurangnya pemahaman dan kebiasaan lingkungan setempat yang menganggap

segala sesuatu yang selama ini dilakukan adalah wajar meskipun itu menyimpang dari perilaku hidup bersih dan sehat, seperti membuang sampah sembarangan, kebiasaan merokok, makan tidak teratur atau kurangnya melakukan aktifitas jasmani.

Berdasarkan observasi dilapangan dari beberapa wawancara langsung dengan mahasiswa didapatkan beberapa informasi bahwasanya masih banyak mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan mengkonsumsi makanan siap saji (instan) makanan siap saji mengandung berbagai macam zat aditif berupa pemanis, pengawet dan pewarna. Zat aditif berampak kurang baik terhadap kesehatan manusia. Kemudian makan yang tidak teratur, kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik (tidak teratur) menyebabkan lambung menjadi sensitif, sehingga asam lambung meningkat. Kemudian kurang minum air putih, Air minum adalah nutrisi yang penting. Tubuh memerlukan konsumsi air mineral satu hingga dua setengah liter atau sama dengan 6 sampai 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dan mencukupi bagi tubuh yang dapat membantu proses pendampingan, pendampingan pangan dan pendampingan fisik (Asmadi, dalam Prasetyowati, 2014). Kemudian pola tidur yang tidak teratur tidur Kurang tidur dalam waktu lama kadang-kadang dapat menyebabkan kekacauan ego, halusinasi dan waham (Kaplan dan Sadock, 2015). Kemudian masih ada mahasiswa yang tidak mengganti pakaian setelah praktik dan tidak mandi ketika ada kelas selanjutnya, pakaian hendaknya diganti ketika sudah bekeringat, karena dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi jamur dan jerawat kulit menurut dokter, jadi sebisa mungkin segeralah mandi dan mengenakan pakaian baru agar dapat kembali beraktifitas dengan baik. Kemudian

masih ada beberapa mahasiswa yang terdapat perokok aktif dan pasif, efek dari perokok yang paling pertama merusak organ tubuh akibat asap rokok adalah paru-paru. Asap rokok tersebut terhirup dan masuk ke dalam paru-paru sehingga menyebabkan paru-paru mengalami radang, bronchitis, pneumonia. Dengan tidak merokok hidup pastinya akan lebih sehat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah tersebut:

1. Tidak adanya penilaian Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi
2. Tidak diketahuinya Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Jambi

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah maka peneliti membatasi yaitu, peneliti hanya ingin meneliti atau melihat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Jambi Angkatan 2020-2023

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu, Bagaimana Perilaku Hidup Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Secara Teoritis
  - a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang kesehatan olahraga dalam mengkaji perilaku hidup sehat.
  - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis mengupas lebih jauh perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi.
- b. Secara Praktis
  - a. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui perilaku hidup sehat dan menjadikan acuan untuk hidup lebih sehat.
  - b. Bagi lembaga dan instansi yaitu untuk pengetahuan ilmu dan teori tentang perilaku hidup sehat.
  - c. Bagi peneliti untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian, serta dijadikan referensi untuk kedepannya.