

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan adalah aset paling berharga yang dimiliki semua orang, baik secara fisik dan mental yang memungkinkan setiap orang lebih produktif dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, beraktivitas fisik dan lain sebagainya. “Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan”. (WHO, 2006)

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita, oleh karena itu kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini, dengan senantiasa memelihara dan bahkan meningkatkannya. Namun orang sering lupa bersyukur manakala ia sedang sehat dan baru akan menyadari betapa nikmatnya sehat setelah ia menjadi sakit (Santosa & Zafar, 2017).

Seiring dengan cepatnya perkembangan dalam era globalisasi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks. Perbaikannya tidak hanya dilakukan pada aspek pelayanan kesehatan.

Pada awal tahun 2019 virus covid-19 ini telah menyerang dengan begitu cepat dan tersembunyi. Dunia seakan terdiam dari masalah lain dan semua fokus untuk membendung tersebarnya makhluk tak kasat mata yang disebut-sebut menjadi sumber masalah pandemi ini, yaitu virus SARS-CoV-2.

Menurut laman gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 pada Covid19.go.id setidaknya hingga April 2021, ada lebih dari 132 juta kasus Covid-19 di seluruh dunia. Kasus positif Covid-19 di Indonesia sendiri sudah mencapai hingga 1,3 juta lebih kasus dan terus bertambah sampai saat ini. Hal tersebut memaksa sejumlah negara menerapkan kebijakan yang berdampak besar bagi sosial budaya dan perekonomian rakyat tak terkecuali Indonesia. Segala upaya terbaik berusaha dilakukan mulai dari sektor kesehatan, ekonomi, hingga sosial budaya.

*Work from home, physical distancing* serta penerapan perilaku hidup sehat dianjurkan di seluruh lapisan masyarakat mulai dari lingkup keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. kondisi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan merasakan budaya yang baru di masyarakat sejak status pandemi yang ditetapkan oleh WHO pada Covid-19 ini. Perilaku masyarakat sebelum pandemi ini adalah kondisi yang sangat ideal bagi penyebaran dan perkembangbiakan virus. bagaimana tidak, tindakan sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan masker di masa lalu sangat begitu asing di mata masyarakat, namun sekarang menjadi hal yang tiba-tiba sangat spesial. Seolah-olah

kebiasaan mencuci tangan adalah suatu terobosan baru yang sangat penting. Sebelumnya, kebanyakan orang tidak akan ambil pusing ketika harus bepergian atau berinteraksi dengan orang lain tanpa memperhatikan etika perilaku hidup sehat di luar rumah. Tidak pernah mau mencuci tangan setelah menggunakan atau menyentuh fasilitas umum. Terasa asing melakukan etika batuk dan bersin yang benar. Bahkan terkesan berlebihan apabila di tempat-tempat umum ada orang yang memakai masker. Tapi lihat sekarang, dari tukang sapu, tukang ojek, pedagang asongan, sampai para pejabat negara tanpa terkecuali ramai-ramai mengkampanyekan perilaku hidup sehat.

Keberhasilan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dibutuhkan peran serta pendidikan. Pendidikan adalah kunci utama sumber daya manusia agar menjadi manusia yang berkualitas. Tujuan tersebut yang menjadi dasar pentingnya pendidikan pada masyarakat agar lebih menjadi manusia yang berkualitas. Peran Pendidikan sangat penting dalam membantu tercapainya perubahan perilaku dalam penerapan hidup sehat

Sasaran utama dari pendidikan adalah membuat peserta didik menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, dalam aspek jasmani, rohani (yang meliputi aspek spiritual, emosional dan intelektual), dan sosial, dengan menanamkan sikap dan perilaku yang mengedepankan “persaudaraan, kebersamaan dan saling melayani” (Santosa & Zafar, 2017)

Pendidikan yang diperoleh di sekolah diharapkan mampu mengubah perilaku siswa. Perilaku siswa terkait pendidikan kesehatan bertujuan mengubah perilaku yang tadinya tidak sehat menjadi sehat dan bertanggung jawab pada kesehatan diri siswa itu sendiri. pendidikan yang diajarkan dimulai dari hal-hal kecil, karena dari sesuatu hal yang kecil akan menjadi besar. Perilaku yang terkait kebersihan pribadi yang siswa sering mengabaikan, seperti tidak cuci tangan sebelum dan sesudah makan, menggosok gigi kurang teratur, membersihkan dan memotong kuku menunggu panjang dan kotor, kurang menjaga kerapian rambut dan cara berpakaian (Indah, 2013)

Arti pendidikan kesehatan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku Pendidik atau promosi kesehatan. (Tumurang, 2018). Menurut Notoatmodjo (2010) Pendidikan Kesehatan adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan Tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk kegiatan dengan menyampaikan materi tentang kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku kesehatan pada peserta didik.

Jika berbicara mengenai pendidikan, mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang mendapat pendidikan paling tinggi yang mengarungi lautan ilmu pengetahuan. Menurut masyarakat pun mahasiswa kerap dipandang memiliki kekuatan intelektual yang lebih sehingga banyak diharapkan dapat berkontribusi secara nyata terhadap pembangunan pendidikan di Indonesia yang lebih baik lagi.

Sering kita perhatikan di kehidupan masyarakat serta mahasiswa masih terdapat individu yang belum menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan anjuran WHO serta Kementerian Kesehatan RI. Yang seharusnya anjuran ini dipatuhi oleh masyarakat yang dimana sudah menjadi kesadaran untuk menerapkan protokol kesehatan. Perilaku inilah yang nantinya akan berdampak pada tingginya angka Covid-19. diharapkan apabila mahasiswa sudah menerapkan perilaku hidup sehat serta anjuran protokol kesehatan, maka status angka Covid-19 akan semakin reda.

Atas dasar itulah peneliti bermaksud melakukan penelitian ilmiah untuk menggambarkan perilaku hidup sehat pada mahasiswa, yaitu mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dimana permasalahan tersebut belum diungkap sehingga diperoleh data yang menunjang penetapan strategi yang lebih tepat untuk memperbaiki perilaku kesehatan pada masyarakat khususnya mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan tahun 2020 yang menjadi subjek penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka terdapat identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Masih ada mahasiswa yang berlatar belakang olahraga yang belum menerapkan perilaku hidup sehat serta protokol kesehatan
2. Belum diketahuinya tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020 khususnya pada saat pandemi Covid-19.
3. Mahasiswa menjadi sasaran utama perubahan perilaku hidup sehat pada masyarakat
4. Penyesuaian mahasiswa terhadap pola hidup sehat pada era pandemi Covid-19 di tempat keberadaannya belum berjalan maksimal.
5. Masih ada mahasiswa olahraga yang belum mengetahui tentang faktor-faktor pola hidup sehat yang benar

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya akan membatasi masalah pada tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 pada masa pandemi Covid-19

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya.

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar prosentase tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020 pada masa pandemi Covid-19 ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Kegunaan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Kegunaan Teoritis

###### a) Lingkungan Akademis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur kepustakaan kampus Universitas Negeri Jakarta serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang membutuhkan informasi yang relevan terkait dengan penelitian ini.

###### b) Penulis

Penelitian ini digunakan sebagai syarat menyelesaikan jenjang Pendidikan Sarjana Program studi Ilmu Keolahragaan dan untuk meningkatkan, memperluas, dan mengembangkan pemahaman keilmuan terutama yang terkait dengan Kesehatan Olahraga.

##### 2. Kegunaan Praktis

###### a) Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang valid tentang seberapa tinggi prosentase perilaku hidup sehat dan faktor-faktor yang mempengaruhi hidup sehat pada masa pandemi Covid-19

###### b) Bagi Institusi

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran yang bermanfaat bagi institusi terutama untuk membantu dalam pengembangan kebijakan fakultas, pengarahan, dan pemecahan masalah tentang pencegahan kegiatan mahasiswa yang mengarah pada perilaku kesehatan yang beresiko buruk.
- 2) Kampus dapat membantu untuk mengeksplorasi perilaku kesehatan mahasiswa dan meneliti faktor-faktor perilaku yang mempengaruhi kesehatan mereka sendiri.

