

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran siswa yang secara aktif mengembangkan potensi dari dalam dirinya agar mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat. Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mendidik atau belajar seorang individu untuk hidup bermasyarakat Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar harus menjadi “Health Promoting School”, artinya sekolah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan warga sekolahnya. Namun, tidak sedikit anak yang menunjukkan perilaku tidak sehat, seperti lebih suka mengonsumsi makanan tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes melitus dan obesitas, dan sebagainya. Apalagi sebelum makan tidak mencuci tangan terlebih dahulu, sehingga memungkinkan masuknya bibit penyakit ke dalam tubuh. Selain itu meningkatnya perokok pemula, usia muda, atau usia peserta didik sekolah sehingga risikonya akan mengakibatkan penyakit.

Kegiatan belajar dapat dilaksanakan oleh siswa dalam keadaan baik jasmani maupun rohani akan sangat baik untuk memulai pembelajaran. Oleh karena itu masalah kesehatan adalah masalah yang kompleks, mulai dari meningkatkan kemampuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan, sampai masalah fasilitas dan

pelayanan kesehatan untuk masyarakat. Mewujudkan kesehatan tidak biasa secara otomatis akan tetapi sehat memerlukan pemeliharaan dan kesadaran untuk menjaga diri dari segala penyakit

Masalah yang mendasar kesehatan yang dihadapi anak usia sekolah menengah pertama sangat bervariasi. Biasanya berkaitan dengan kebersihan diri sendiri atau perorangan dan lingkungan mulai dari pola makan, mencuci tangan tidak menggunakan sabun, penyakit menular, penyakit menular dari lingkungan yang tidak sehat, dan serta menjaga kebersihan diri. Sehingga banyak ditemui usia remaja saat ini yang mudah terserang diare, maag, asam lambung, dan obesitas dikarenakan makan yang tidak teratur, jajan sembarangan yang tidak memperhatikan gizi yang masuk.

Pendidikan Jasmani adalah merupakan salah satu mata pelajaran disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

Hubungan antara pendidikan jasmani dengan pola hidup sehat yaitu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan pembiasaan pola hidup

sehat, Salah satu yang menjadi tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin.

Berdasarkan data cakupan tahun 2016 di Kabupaten Bekasi persentase rumah tangga yang berperilaku pola hidup sehat di Kabupaten Bekasi tahun 2016 capaian sebesar 62,47%. Salah satunya masalah rokok masih menjadi perdebatan dari berbagai pihak. Hal ini menjadi serius mengingat semakin gencarnya iklan rokok yang menjadi pintu gerbang untuk membidik kalangan muda, terutama anak usia remaja. Kebiasaan merokok sudah menjadi budaya pada bangsa kita, remaja, dewasa, bahkan anak-anak sudah tidak asing lagi dengan benda mematikan tersebut. Maka tak heran, di setiap ruang, ditempat umum lebih tepatnya, dengan tidak segan-segan, para perokok melancarkan aksinya. Tanpa memikirkan efek yang ditimbulkan dari kepulan asap yang mereka buat. Pelarangan untuk merokok memang tidak bersifat baku. Hanya saja yang ditekankan adalah tidak merokok ditempat umum. Menurut data Seksi Penyehatan Lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi tahun 2016, persentase desa/kelurahan yang melaksanakan sanitasi di kabupaten Bekasi sebesar 65,78%, sedangkan yang belum melaksanakan sanitasi pada tahun 2016 sebesar 34,22%. Salah satu kegiatan sanitasi yang dilakukan adalah program penyediaan air bersih (untuk keperluan konsumsi atau

keperluan rumah tangga sehari-hari) untuk rakyat dan juga penyediaan serta pengelolaan tempat pembuangan sampah untuk mencegah terjadinya sampah yang bertumpuk yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan.

Salah satu upaya agar membuat tubuh kita tetap sehat, dan supaya performa tubuh saat berolahraga baik maka perlu dilakukan pengaturan pola hidup sehat yaitu beberapa perinciannya yaitu makan-makanan yang bergizi, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, melakukan olahraga secara teratur, mengatur waktu istirahat dengan baik, mencuci tangan dengan bersih melalui penerapan yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik maka akan mampu memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang akan tampak pada tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan olahraga berarti menanamkan modal bagi tubuh, kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih bergairah, kebahagiaan dan keseimbangan.

Tidak jarang siswa-siswi SMP memberikan perhatian secara khusus tentang pola hidup sehat, meskipun terdapat materi tentang pola hidup sehat dalam pembelajaran penjas. Kesadaran penerapan pola hidup sehat yang cenderung rendah dari sebagian siswa SMP Negeri kelas VII Se-kecamatan Setu seperti kebiasaan makan sembarangan, kurangnya kesadaran untuk mencuci tangan saat makan dan juga seringkali melepas atau tidak memakai masker saat berpergian keluar rumah dikarenakan saat ini masih adanya Covid -19 penyakit yang sangat menular. Hal ini terjadi karena mungkin materi pola hidup sehat yang disampaikan ke siswa masih kurang, sebab guru cenderung memberikan materi praktik yang lebih banyak dibanding materi teori.

SMP Negeri Se-kecamatan Setu Kabupaten Bekasi Jawa Barat, dimana Kecamatan Setu ini termasuk kecamatan yang berkembang di kabupaten Bekasi. Kecamatan Setu merupakan salah satu dari 23 Kecamatan yang ada di wilayah Bekasi, tepatnya berbatasan langsung dengan Cileungsi Bogor dan juga Kecamatan Setu ini terdapat 11 desa, dan mayoritas penduduk di Setu yaitu pedagang makanan membuka warung dan terdapat 5 sekolah SMP Negeri dimana ada 1 sekolah SMP Negeri tersebut yang termasuk sekolah yang unggul dalam bidang prestasi di Kecamatan Setu pihak sekolah dan keluarga harus mendukung dan memberi pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri, supaya generasi dapat dijadikan modal berharga dalam pembangunan meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) dalam pembangunan tidak lepas dari unsur pendidikan dan kesehatan. Kesehatan merupakan daya dukung utama dalam meningkatkan kebersihan pendidikan, sehingga pendidikan yang diperoleh akan sangat mendukung terciptanya status kesehatan anak didik.

Pendidikan kesehatan merupakan usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seluruh peserta didik tentang pentingnya kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadian seluruh siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta aspek kesehatan lingkungan (lingkungan sekolah dan lingkungan luar sekolah) sebagai aspek yang menunjang bagi pembentukan pribadi peserta didik.

Dewasa ini masih banyak ditemukan masyarakat dengan kondisi yang tidak seimbang. Banyak diantaranya dialami oleh usia remaja. Dengan usia yang aktif seperti itu, tentu sulit bagi mereka untuk menyeimbangkan antara aktivitas

akademis dengan aktivitas non-akademisnya sehingga secara tidak sadar mereka tidak memperhatikan pola hidupnya dengan baik seperti makan seadanya, kurang minum, dan tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat dengan benar. Menjamurnya makanan cepat saji juga sangat berpengaruh pada gaya hidup masyarakat di kota-kota besar saat ini yang serba instan, membuat peluang lebih besar terkait masyarakat dengan pola hidup sehat yang tidak seimbang. Tentunya juga berkaitan erat dengan faktor ekonomi masyarakat setempat yang mana bila pendapatan dalam satu keluarga termasuk kategori menengah ke bawah, yang hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa memperhatikan asupan gizi di luar makanan sehari-hari. Dan ada juga keluarga yang berpendapatan kategori menengah ke atas yang mana bukan hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari tetapi juga cukup untuk memenuhi asupan gizi (konsumsi rutin susu, buah-buahan, dan vitamin dalam kehidupan sehari-hari).

Berdasarkan observasi peneliti di 5 sekolah SMP Negeri Se-Kecamatan Setu masih ada siswa yang kurang memahami dan menerapkan secara maksimal tentang pola hidup sehat seperti masih ada siswa membuang sampah secara sembarangan, tidak mencuci tangan sebelum makan, termasuk pada saat diminta guru ke sekolah padahal sudah tersedia air untuk mencuci tangan di depan gerbang sekolah, serta masih banyak siswa yang kurang aktif dalam bergerak ketika pelajaran olahraga. Pada saat ini kebanyakan usia remaja lebih sering menggunakan waktu luang atau bahkan banyak menghabiskan waktu untuk bermain game online sehingga tidak memperdulikan waktu makan, olahraga dan pola istirahat yang

berdampak tidak baik bagi kesehatan. Sering juga terkadang bermain game sampai larut malam bahkan sampai begadang.

Dilihat dari permasalahan diatas yang sebagian besar siswa kurang mengetahui tentang kesehatan dan pola hidup sehat. Karena itu peneliti ingin meneliti sejauh mana tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat pada siswa kelas VII SMP Se- kecamatan Setu “.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah antara lain:

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan siswa terhadap pola hidup sehat.
2. Apakah kesadaran siswa mengenai pentingnya pola hidup sehat masih rendah
3. Seberapa besar edukasi mengenai pola hidup sehat yang sudah diberikan.
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Setu Kabupaten Bekasi.

C. Pembatasan Masalah

Dari batasan masalah yang ada biar tidak terjadi pengeluaran biaya banyak dan keterbatasan waktu serta kemampuan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti hanya pada “Tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat pada siswa SMP Negeri kelas VII Se-kecamatan Setu Bekasi”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang di ajukan adalah Bagaimana tingkat pengetahuan pola hidup sehat pada siswa SMP Negeri kelas VII Se-kecamatan Setu Bekasi ?

E. Kegunaan Penelitian

1. Bagi sekolah sebagai informasi dan ranah untuk menerapkan tentang manfaat pola hidup sehat bagi semua siswa yang ada disekolah maupun diluar sekolah.
2. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai sumber informasi dan kajian dalam ilmu pengetahuan tentang pola hidup sehat di SMP Negeri kelas VII Se-kecamatan Setu.
3. Bagi peneliti selanjutnya semoga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

