

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya manusia memang selalu identik dengan rasa ingin tahu. Rasa ingin tahu ini bukan semata-mata tidak memiliki pengaruh pada manusia, melainkan hal tersebut menjadi langkah awal bagi manusia untuk mengetahui kebenaran. Berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali setiap kejadian tertentu yang belum pernah dirasakan sebelumnya.

Manusia adalah satu kesatuan yang merupakan karakteristik dan berakal, memiliki sifat-sifat yang unik yang ditimbulkan oleh berbagai macam-macam kebudayaan. Dikatakan unik karena manusia memiliki berbagai macam perbedaan dengan setiap manusia lain, mempunyai cara yang berbeda dalam upaya memenuhi kebutuhannya. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan manusia.

Pada umumnya, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Pengetahuan merupakan informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk melakukan tindakan, yang lantas melekat di benak seseorang membentuk suatu kebiasaan.

Kesehatan merupakan bagian terpenting dari diri manusia. Upaya kesehatan dalam olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Upaya terhadap status kesehatan diperlukan pengetahuannya.

Pengetahuan kesehatan dapat berarti mengetahui masalah-masalah kesehatan. Kehidupan manusia memiliki pola/kebiasaan termasuk dalam menjaga kesehatannya. Upaya menjaga kesehatan tersebut, dikenal dengan istilah sikap pola hidup sehat. Seseorang tidak cukup mempunyai pengetahuan kesehatan tentang pola hidup sehat, juga tidak cukup hanya memahaminya saja. Justru yang paling penting dan utama adalah usaha dan kerja keras mereka untuk menjalankan pola hidup sehat.

Salah satu pelaksanaan menjaga kesehatan adalah dengan jalan penerapan pola hidup sehat. Sikap pola hidup sehat ini diikuti oleh setiap individu guna meningkatkan status kesehatannya. Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Sikap pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit atau mudah terjangkit penyakit yang bersifat degeneratif namun muncul di usia dini. Saat ini banyak gaya hidup yang menyimpang dari pola

hidup sehat antara lain, pola makan (*junk food*), merokok, pola istirahat (tidur kurang teratur), minum-minuman keras (alkohol), dan Napza (Narkotika).

Sikap pola hidup sehat merupakan hidup dengan gaya yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku pola hidup sehat, asupan gizi, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik rohani maupun jasmani. Sikap pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan yang sesuai kebutuhan gizi dan olahraga yang sesuai porsi latihan.

Olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang, karena memberikan dampak positif terhadap kesehatannya. Dengan menjalani olahraga yang teratur dan terukur, maka tubuh seseorang akan terlatih dengan kegiatan fisik yang akan membuat kekuatan dan stamina seseorang menjadi lebih baik, membuat organ tubuh manusia menjalani kinerja yang optimal.

Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting, karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas akan terganggu, sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas dapat dikerjakan dengan lancar dan dapat menikmati hidup dengan senang hati (bahagia). Salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan menerapkan pola hidup sehat.

Berolahraga adalah salah satu cara yang dapat dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta mengembalikan

kesegaran pikiran. Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan fisiologis dimana kesehatan merupakan kebutuhan mutlak semua orang.

Partisipasi aktif masyarakat dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang dewasa ini, karena kurangnya kesempatan untuk berolahraga. Mereka umumnya menunjukkan perhatian pada olahraga dengan mendengarkan radio, atau menyaksikan pertandingan olahraga di televisi, membaca berita olahraga atau membicarakan berbagai bentuk kegiatan olahraga. Dengan berkurangnya partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga dapat membentuk kebiasaan kurang gerak.

Tubuh manusia membutuhkan pola hidup yang sehat demi menyeimbangkan aktivitas mereka yang sangat padat dan beragam tersebut. Beberapa kebiasaan hidup manusia yang kurang baik juga menjadi pemicu gagalnya pola hidup sehat. guna mencegah timbulnya penyakit dan untuk meningkatkan kualitas hidup, manusia perlu menjalankan pola hidup sehat seperti halnya kebiasaan berolahraga.

Cara menjalani pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang selalu memperhatikan seluruh aspek yang mempengaruhi kesehatan tubuh. Gaya hidup sehat mencakup keseluruhan dari kebiasaan-kebiasaan seperti pola makan, minum, pola istirahat/tidur, pola aktivitas fisik serta kebiasaan olahraga yang membentuk sikap pola hidup sehat.

Olahraga juga berkaitan dengan status kesehatan dan ini menjadi salah satu faktor penting dalam sumber daya manusia, sebagai modal penting pembangunan bangsa. Sebagai sumber daya, manusia membutuhkan sarana untuk mencukupi kebutuhan jiwanya melalui penyegaran dan kebutuhan jasmani setelah berolahraga. Keseimbangan dua kebutuhan inilah yang senantiasa ingin dipenuhi sebagai cara untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Mahasiswa sebagai salah sumber daya manusia dibekali pemahaman terkait ilmu pengetahuan, karena sebagai akademisi yang identik dengan keilmuan sudah sepatutnya memahami hal paling mendasar tentang pengetahuan kesehatan sebagai acuan dalam pengembangan-pengembangan keilmuan. Terlebih bagi akademisi yang berada di bawah naungan pendidikan tinggi, hal mendasar yang telah dipahami menjadi landasan untuk mengembangkan keilmuan sesuai dengan disiplin ilmu yang ditekuni.

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta merupakan lembaga pendidikan tinggi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Keberadaannya sebagai wujud dari program pemerintah untuk menghasilkan dan menyiapkan sumber daya manusia dalam pembangunan di bidang keolahragaan.

Maka anggota Klub Renang Universitas Negeri Jakarta merupakan perkumpulan renang yang berada di bawah naungan Fakultas Ilmu Olahraga

yang para anggotanya merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang masih aktif dalam kegiatan kemahasiswaan dan kegiatan klub renang Universitas Negeri Jakarta.

Tercapainya sikap pola hidup sehat, didukung pula dengan pengetahuan yang baik tentang kesehatan, karena pengetahuan kesehatan mempunyai peran terhadap pengetahuan tentang bagaimana seseorang menerapkan sikap pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui kebiasaan olahraga. Sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan berolahraga didasari dengan adanya pengetahuan kesehatan yang dimiliki mahasiswa sebagai anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Seberapa besar tingkat pengetahuan kesehatan yang ada sangat erat kaitannya dengan potensi apa saja yang dapat dimunculkan sehingga mereka dapat menerapkan sikap pola hidup sehat serta terbentuknya kebiasaan berolahraga.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Keolargaan Universitas Negeri Jakarta perlu dilakukan, mengingat pengetahuan kesehatan mempunyai peran penting dalam menerapkan sikap pola hidup sehat serta kebiasaan olahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan kesehatan pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta mengetahui tentang sikap pola hidup sehat?
3. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi sikap pola hidup sehat?
4. Apakah kebiasaan olahraga dapat membentuk sikap pola hidup sehat?
5. Apakah kebiasaan olahraga berkaitan dengan status kesehatan?
6. Apakah pengetahuan kesehatan yang baik dapat meningkatkan derajat kesehatan?
7. Apakah pengetahuan kesehatan yang baik dapat mempengaruhi sikap pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari?
8. Apakah penerapan sikap pola hidup sehat dapat mempengaruhi kebiasaan olahraga?
9. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta?



## **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada anggota klub renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Penelitian ini diharapkan berguna dalam referensi ilmiah bagi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Bagi mahasiswa dapat dijadikan pembelajaran mengenai bagaimana pengetahuan kesehatan yang baik dan sikap pola hidup sehat yang dapat membentuk kebiasaan olahraga agar mahasiswa mampu berprestasi di bidang olahraga; akademik dan non-akademik.