

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, yang dikatakan remaja merupakan mereka yang berada pada rentang umur 10-19 tahun dan sedang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, yang dikatakan remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah yang berada pada rentang umur 10- 24 tahun dan belum menikah (Infodatin RI, 2015). Dari uraian- uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan manusia dalam persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahap perkembangan yang penting dalam hidup.

Remaja memiliki kebutuhan dalam perkembangannya yaitu kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan untuk dihargai, kebutuhan ikut serta diterima dikelompok, kebutuhan pengakuan dari orang lain, dan kebutuhan diri sendiri (Ali & Asrori, 2010). Prestasi belajar yang bagus merupakan kunci dalam kehidupan pada masa remaja, dan bisa menjadi prediksi dalam kesuksesan pekerjaan dan sosial dalam kehidupan seseorang (Serbin et al., 2013). Bagi siswa sendiri, prestasi belajar juga penting, karena banyak lembaga mengharuskan untuk memperoleh jumlah nilai rata-rata yang telah ditentukan untuk melanjutkan studi mereka ke jenjang yang lebih tinggi (Koning et al., 2013; Moss & Yeaton, 2015).

Prestasi belajar adalah sejauh mana pencapaian seorang siswa, guru atau lembaga dalam memenuhi tujuan pendidikan baik jangka pendek maupun jangka panjang mereka. Sedangkan pengertian pengertian prestasi belajar siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan atau dikerjakan. Prestasi belajar dapat menggambarkan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa dan menjadi indikator keberhasilan siswa setelah mengikuti dan melewati proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan keterampilan, tingkah laku, dan pengetahuan yang akan diukur dan dinilai dalam bentuk angka atau pernyataan (Syah, 2014).

Berbagai laporan mengungkapkan bahwa prestasi belajar (*academic achievement*) peserta didik Indonesia kurang optimal. Laporan-laporan tersebut antara lain oleh *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) tahun 2015 dilaporkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke 45 dari 48 negara dengan skor rata-rata 397 poin dibandingkan dengan negara yang berada pada urutan pertama yaitu Singapura yang memiliki skor rata-rata 600 poin. Berdasarkan *Education Index* yang dikeluarkan oleh *Human Development Report*, pada tahun 2017, Indonesia berada di posisi ketujuh dari sepuluh negara di ASEAN. Dan laporan dari *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) pada tahun 2019 yang menggunakan tes *Programme for International Student Assessment* (PISA) menyatakan siswa di Indonesia berada pada urutan 72 dari 77 negara yang mengikuti PISA.

Prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat (Syah, 2014). Sedangkan faktor internal menurut Dalyono (2009) meliputi minat, motivasi, intelegensi, bakat, cara belajar dan kesehatan. Siswa yang mempunyai kesehatan mental baik mempunyai pikiran yang berintegrasi, pengendalian diri dan tingkah laku baik yang berdampak pada prestasi belajar karena kesehatan mental hampir mendasari seluruh aspek kepribadian siswa, (Kalimatusyaro, 2018). Kondisi fisik yang tidak atau kurang sehat juga dapat berdampak pada proses pikir siswa yang akan berpengaruh pada konsentrasi siswa yang menurun.

Kesehatan pada masa sekolah menjadi penting karena adanya hubungan antara fungsi akademik dengan kesehatan siswa, karena pada masa ini terjadinya proses belajar, pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi fisik yang baik dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan akademik siswa. Selain itu, kemampuan akademik siswa juga berhubungan dengan dukungan sosial, kesehatan, proses belajar dan pengalaman di masa lalu. Indikator sosial psikologikal dan fisik juga berhubungan dengan indikator kesehatan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. (Kemenkes, 2015).

Perubahan sosial, biologis, dan psikologis, yang pesat terjadi pada masa remaja. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku remaja agar mereka dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang mereka alami. Bagi beberapa remaja yang berhasil mengenali identitas dirinya dan mendapat dukungan sosial yang cukup dapat melewati proses penyesuaian tanpa masalah yang berarti. Namun bagi beberapa

remaja yang lain dapat mengalami masalah dalam penyesuaian diri. Munculnya perilaku- perilaku yang berisiko biasanya menjadi tanda diawalinya kesulitan penyesuaian diri pada remaja yang dapat menimbulkan masalah psikososial pada level individu maupun sosial. Sebagian remaja di Indonesia diketahui terlibat dalam perilaku-perilaku berisiko kesehatan diantaranya, merokok dan penyalahgunaan alkohol pada usia dini, mengkonsumsi ganja dan zat-zat adiktif lainnya, kekerasan, tawuran, *bullying*; kehamilan yang tidak direncanakan, dan perilaku seks berisiko yang dapat mengakibatkan terkena penyakit menular seksual seperti hepatitis dan HIV-AIDS (Putro, 2017). Perilaku berisiko yang dilakukan oleh remaja membuat mereka sering dipandang menjadi anak yang bermasalah dan diperlakukan secara negatif oleh lingkungan sekitarnya. Perilaku berisiko remaja merupakan perilaku yang dapat membahayakan kesejahteraan remaja dan kesehatan yang bahkan dapat merugikan orang lain (Sukmadiningrat, 2014).

Perilaku berisiko (*risk behavior*) merupakan perilaku yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tertentu (Nursalam, 2008). Perilaku berisiko menurut WHO dalam buku Santrock (2007) adalah segala perilaku yang cenderung muncul pada masa tertentu dan dapat membahayakan kesehatan sehingga dapat menyebabkan kematian. Disamping itu, Sebagian besar perilaku kesehatan ataupun gaya hidup di usia muda termasuk di usia remaja dapat berdampak pada kesehatan pada usia dewasa yang akan datang (Kemenkes, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Busch (2014) menyelidiki efek dari perilaku yang berhubungan dengan kesehatan yang paling dominan yaitu, penggunaan alkohol

dan ganja, merokok, nutrisi, aktivitas fisik, hubungan seksual, *bullying*, dan penggunaan waktu layar (televise, Internet, video permainan) dapat mempengaruhi kinerja akademis remaja. Perilaku kesehatan mempengaruhi prestasi belajar pada remaja di Korea. Perilaku kesehatan seperti merokok, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar yang rendah, sedangkan melakkan diet teratur remaja memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar remaja yang tinggi (So & Park, 2016). Dan penelitian yang dilakukan oleh Beverly (2013) tentang enam perilaku berisiko kesehatan pada remaja di Amerika bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara enam perilaku berisiko kesehatan dengan prestasi belajar yaitu 96,6%.

Dampak dari beberapa perilaku berisiko kesehatan dapat mempengaruhi prestasi belajar pada siswa sekolah. Survey yang dilakukan oleh Amerika Serikat (2015) menyatakan bahwa 62% siswa yang pernah merokok mendapat nilai D/F dan 34% siswa yang mengkonsumsi alkohol mendapat nilai D/F karena mengalami penurunan konsentrasi pada saat belajar (Rasberry et al.,2017). Kebiasaan menghisap tembakau bertahun-tahun berdampak pada fungsi otak dan kesehatan mental. Nikotin merupakan salah satu kandungan pada rokok yang dapat mempengaruhi fungsi otak, menimbulkan ketergantungan, keracunan pada fungsi kognitif yang menimbulkan gejala sulit dalam konsentrasi. Efek ketergantungan nikotin inilah yang menimbulkan keinginan untuk sering merokok yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif bagi siswa. Penurunan fungsi kognitif inilah yang akan mempengaruhi proses pembelajaran

dan hasil nilai akhir (Haustein & Groneberg, 2010; Tulenan, 2015). Siswa yang mengkonsumsi narkoba dapat menimbulkan kesadaran yang menurun dan mengakibatkan penurunan konsentrasi yang berdampak pada penurunan nilai. Sedangkan alkohol merupakan bentuk etanol yang terdapat pada minuman keras. Etanol dapat mempengaruhi system saraf pusat yang memiliki ikatan dengan konsentrasi dalam darah. Sistem retikuler aktif menjadi daerah pertama kali yang dihambat pada otak yang menimbulkan gangguan pada sistem motorik dan kemampuan berpikir (Murtiwidiyanti, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh So dan Park (2016) pada siswa Korea Selatan mengatakan terdapat 45% siswa yang mendapat nilai rendah. Survey yang dilakukan oleh Amerika Serikat (2015) mengatakan bahwa 52% siswa yang melakukan aktivitas fisik 60 menit perhari memiliki prestasi akademik yang tinggi karena siswa yang melakukan olahraga minimal 60 menit dalam sehari selama 5 hari atau lebih dapat menyebabkan peningkatan aliran oksigen ke otak (Rasberry, et al., 2017). Kesehatan fisik yang kurang baik dan aktivitas yang kurang pada siswa akan berdampak pada konsentrasi belajar, demikian juga dengan siswa yang memiliki kesehatan fisik baik, akan menimbulkan prestasi belajar yang baik karena mengalami proses berfikir yang lancar (Pambudi, 2015).

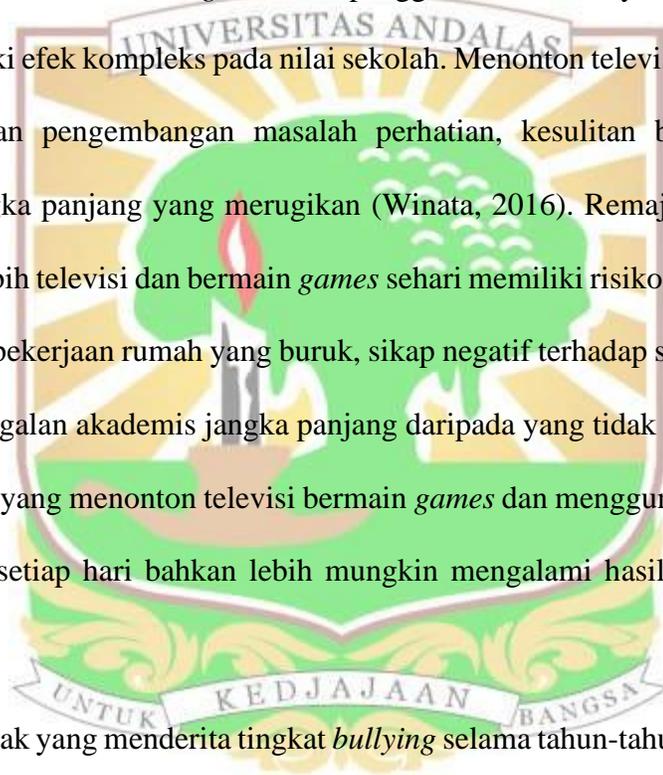
Penelitian yang dilakukan oleh Brown mengatakan bahwa nutrisi yang buruk dapat membuat siswa di Amerika Serikat rentan terhadap penyakit atau dapat menyebabkan sakit kepala dan sakit perut, yang dapat mempengaruhi absensi sekolah dan prestasi akademik (Stuber, 2014). Untuk menunjang pertumbuhan dan

perkembangan siswa pada periode sekolah, siswa membutuhkan asupan makanan yang bergizi. Disamping untuk kebutuhan energi, asupan makanan dapat berpengaruh pada perubahan metabolisme otak. Siswa yang kurang gizi dapat mengakibatkan penurunan daya pikir siswa karena pertumbuhan otak tidak optimal dan dapat menimbulkan gangguan pada proses belajar di sekolah dan prestasi belajar yang menurun, karena siswa menjadi mudah mengantuk dan kurang bergairah. Kurangnya asupan nutrisi pada siswa seperti kekurangan energi protein, akan berpengaruh pada fungsi *hippocampus* dan korteks yang berfungsi untuk membentuk dan menyimpan memori (Saadah, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Maharjan (2018) di Kathmandu Valley, menemukan bahwa 52% wanita yang melakukan perilaku seksual memiliki pacar yang membuat mereka sering *chatting* sehingga mereka tidak fokus saat belajar (Maharjan et al, 2018). Perilaku menyimpang yang mengarah kepada seks bebas dan pornografi dianggap sebagai salah satu faktor penghambat untuk berprestasi dalam belajar. Pornografi dan seks bebas menimbulkan perubahan pada pola pikir secara otomatis, menjadi tidak fokus terhadap kewajibannya disekolah, kehilangan semangat belajar, dan menimbulkan kecanduan pada siswa dalam melakukan hal-hal negatif yang mengarah pada seks sebelum menikah, seperti: berciuman, ciuman lidah, memegang payudara, memegang penis, menyentuh vagina, seks oral dan hubungan seksual (Santrock, 2007).

Lebih banyak penggunaan media digital membuat segalanya jauh lebih buruk: penelitian yang dilakukan pada anak-anak yang melakukan *screen time* kurang dari 2

jam per hari memiliki tingkat 49% lebih rendah untuk selalu atau biasanya menyelesaikan pekerjaan rumah dibandingkan dengan anak-anak yang menghabiskan empat hingga enam jam di layar sementara, penggunaan media selama enam jam atau lebih, memiliki 63% lebih kecil kemungkinannya untuk selalu atau biasanya menyelesaikan pekerjaan rumah mereka (Stephanie et al, 2018). Perilaku waktu layar seperti memonton TV bermain *games* dan penggunaan internet yang berlebihan juga terbukti memiliki efek kompleks pada nilai sekolah. Menonton televisi yang berlebihan dikaitkan dengan pengembangan masalah perhatian, kesulitan belajar, dan hasil pendidikan jangka panjang yang merugikan (Winata, 2016). Remaja yang menonton satu jam atau lebih televisi dan bermain *games* sehari memiliki risiko lebih tinggi untuk menyelesaikan pekerjaan rumah yang buruk, sikap negatif terhadap sekolah, nilai yang buruk, dan kegagalan akademis jangka panjang daripada yang tidak menonton televisi remaja. Remaja yang menonton televisi bermain *games* dan menggunakan internet tiga jam atau lebih setiap hari bahkan lebih mungkin mengalami hasil ini (Busch et al, 2014).



Anak-anak yang menderita tingkat *bullying* selama tahun-tahun sekolah mereka (24% dari sampel) memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, ketidaksukaan yang lebih besar terhadap sekolah dan kurang percaya diri pada kemampuan akademik mereka (Ladd et al, 2017). *Bullying* yang dialami oleh siswa menimbulkan kesulitan dalam bergaul, merasa takut dan cemas pergi sekolah sehingga sering absen dan tertinggal pelajaran, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi untuk mengikuti

pelajaran yang akan mempengaruhi prestasi belajar yang ingin dicapai oleh siswa tersebut. Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada siswa. Jadi, tindakan *bullying* dapat menimbulkan kesulitan dalam berkonsentrasi pada korban *bullying* yang akan berpengaruh pada prestasi belajar (Dwipayanti dan Komang, 2014).

Pencegahan perilaku berisiko pada masa remaja sangat penting karena sangat berpengaruh pada kejadian penyakit kronis dan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada periode berikutnya. Studi *global burden of diseases2* memperoleh hasil bahwa penyakit sendi, penyakit tidak menular dan gangguan mental merupakan penyumbang beban penyakit remaja terbesar di Indonesia. Mengonsumsi tembakau sejak usia dini merupakan faktor risiko timbulnya PTM, seperti hipertensi, jantung, stroke, kanker (Isfandari, 2014). Perilaku minum alkohol dapat menyebabkan kecanduan, terganggunya proses perkembangan otak, Kerusakan hati, ginjal, pankreas, dan saraf, penyakit kardiovaskular, infeksi paru-paru, diabetes, kanker dan dapat meningkatkan risiko kecelakaan, yang merupakan salah satu penyumbang beban penyakit pada remaja (Maula dan Khitmatul, 2017). Aktivitas fisik yang baik dan pola makan yang sehat merupakan salah satu cara pencegahan obesitas pada remaja SMA (Restuatuti, 2016). PBB menyatakan bahwa faktor tertinggi penyebab PTM adalah tembakau, alkohol, diet tidak sehat dan kurang aktivitas fisik dari masa remaja.

Badan Litbang Kementerian Kesehatan bersama dengan World Health Organization telah melakukan Survei Kesehatan berbasis Sekolah untuk pelajar SMP dan SMA pada tahun 2015 di Indonesia. Survei ini dapat melihat gambaran secara nasional permasalahan perilaku berisiko kesehatan pada siswa SMP dan SMA. Survei kesehatan berbasis sekolah ini melibatkan siswa SMP dan SMA yang berada pada rentang usia 12-18 tahun. Dari survei tersebut diketahui bahwa faktor perilaku kesehatan berisiko yang dapat menyebabkan masalah kesehatan pada siswa SMP dan SMA adalah merokok, perilaku diet yang tidak baik, jarang sarapan, perilaku seksual, kekerasan fisik, konsumsi alkohol, aktifitas fisik yang kurang dan kesehatan mental (Kemenkes, 2015).

Menurut survei perilaku berisiko kesehatan yang dilakukan oleh kemenkes pada remaja Indonesia di tahun 2015 didapatkan, data persentase remaja yang merokok 30 hari terakhir sebesar 22%, persentase tidak biasa sarapan 44,6%. Persentase dipaksa melakukan hubungan seksual sebesar 4,3% dan persentase pernah melakukan hubungan seksual sebesar 5,3%. Sedangkan persentase mengalami kekerasan fisik oleh pacar sebesar 10,3%. Persentase pernah mengkonsumsi minuman beralkohol minimal satu kali sehari dalam 30 hari terakhir sebesar 4,4% dan persentase pernah mengkonsumsi marijuana sebesar 1,7%. Persentase kurang aktifitas fisik selama 7 hari terakhir sebesar 32,1%.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mendeskripsikan literatur review penelitian terbaru tentang hubungan perilaku berisiko kesehatan dengan prestasi

belajar pada remaja. Literature review merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis temuan, gagasan ataupun pengetahuan yang didapat dari literatur berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu (Farisi, 2010). Dimana jurnal dicari, dikumpulkan dan disaring dengan menggunakan kriteria inklusi yang sudah ditentukan. Dan membahas mekanisme yang mendasari potensi, dan menyimpulkan penemuan-penemuan baru tersebut dengan tema prestasi belajar yang ditinjau dari perilaku berisiko kesehatan pada remaja.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini adalah apa saja perilaku berisiko kesehatan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada remaja?

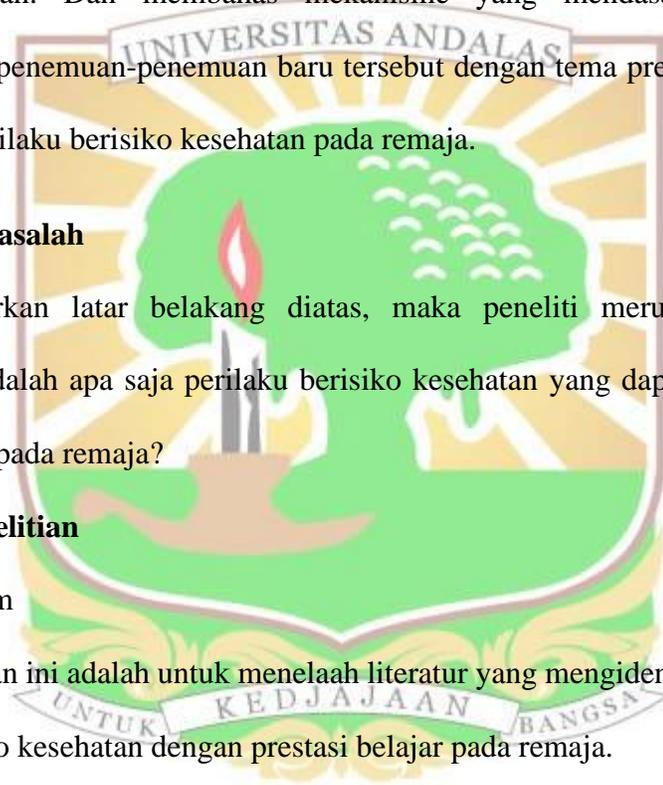
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah literatur yang mengidentifikasi hubungan perilaku berisiko kesehatan dengan prestasi belajar pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran prestasi belajar pada remaja
- b. Untuk mengetahui gambaran perilaku berisiko kesehatan pada remaja
- c. Untuk mengeksplorasi jenis perilaku berisiko kesehatan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada remaja



C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan komunitas tentang perilaku berisiko kesehatan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada remaja.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan dalam menambah ilmu pengetahuan terutama pada tenaga kesehatan untuk melihat perilaku berisiko Kesehatan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembandingan dan referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai perilaku berisiko kesehatan dan prestasi belajar pada remaja.

