

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa, dimana tingkat kesehatan anak pada suatu bangsa akan mempengaruhi kemajuan bangsa kedepannya. Pada anak usia sekolah selain pendidikan juga perlu mengontrol kesehatan mereka, karena kesehatan akan mempengaruhi kualitas pendidikan.

WHO menyebutkan bahwa pengertian kesehatan adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketidakadaan penyakit atau kelemahan<sup>1</sup>. Menurut Kemenkes yang tertulis dalam UU No. 23 tahun 1992, sehat merupakan keadaan normal dan sejahtera anggota tubuh, sosial dan jiwa pada seseorang untuk dapat melakukan aktifitas tanpa gangguan yang berarti dan terdapat kesinambungan antara kesehatan fisik, mental dan sosial seseorang termasuk dalam melakukan interaksi dengan lingkungan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah hak asasi manusia serta merupakan suatu investasi bagi keberhasilan pembangunan bangsa.

Status kesehatan dipengaruhi oleh empat macam faktor yaitu lingkungan, perilaku, layanan kesehatan dan faktor keturunan<sup>2</sup>. Perilaku adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh terbesar pada tingkat kesehatan<sup>3</sup>. Oleh karena itu, perilaku sehat adalah prasyarat utama untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas sumber daya manusia. Individu yang menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat akan memiliki tubuh yang sehat dan dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku kesehatan yang dilaksanakan atas kesadaran agar anggota keluarga bisa menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan turut aktif dalam bidang kesehatan di masyarakat (DEPKES RI, 2007)<sup>4</sup>. Perilaku hidup sehat harus diajarkan dan ditanamkan sejak anak usia sekolah agar menjadi kebiasaan dimasa yang akan datang dan terhindar dari penyakit yang mungkin terjadi. Selain itu, PHBS juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas belajar. Perilaku hidup sehat untuk anak sekolah dapat dilakukan dengan mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan

sabun, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, melakukan kerja bakti atau bergotong royong untuk membersihkan lingkungan sekolah dan membuang sampah pada tempatnya<sup>5</sup>.

Era globalisasi yang terjadi saat ini secara tidak langsung juga mempengaruhi perilaku hidup. Perubahan perilaku hidup akibat globalisasi selain memberikan banyak manfaat juga memberikan dampak buruk terutama bagi anak sekolah yang masih belum bisa memilah mana yang baik dan benar. *Smartphone* yang ada membuat banyak anak lebih tertarik untuk bermain *game* daripada bermain bersama teman-temannya di luar rumah, sehingga hal ini akan menurunkan aktivitas fisiknya<sup>6</sup>. Pola hidup yang *sedentary* atau malas gerak akibat bermain *smartphone* juga menurunkan kemauan untuk berolahraga<sup>7</sup>. Selain itu terlalu sering konsumsi jajanan terutama yang mengandung zat adiktif juga berisiko mengganggu kesehatan<sup>8</sup>.

Perubahan perilaku hidup seperti diatas akan membuat tubuh menjadi tidak sehat yang mana jika tubuh tidak sehat maka kebugaran jasmani pun akan merosot<sup>9</sup>. Selain dari berdampak pada kebugaran juga akan berdampak pada prestasi belajar dan masa depan nantinya. Individu yang memiliki tingkat kebugaran yang baik pasti juga memiliki tubuh yang sehat<sup>10</sup>.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan dari setiap individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk melakukan beban tambahan<sup>7</sup>. Selain itu menurut Undang-Undang RI nomor 36 tahun 2009 pasal 80 dan 81 ayat 2 menyatakan bahwa peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, prestasi kerja dan prestasi olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyatakan bahwa masyarakat Indonesia masih tergolong rendah, tercatat bahwa hanya 17% dari populasi masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik<sup>11</sup>. Hal ini tentu saja akan berdampak pada ekonomi serta kualitas sumber daya manusia sehingga untuk memperbaiki kondisi tersebut harus dimulai sejak masa anak-anak. Pada

masa anak- anak ini masih terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang akan sangat berpengaruh terhadap masa depannya. Oleh sebab itu perlu pemantauan sedari dini dalam tingkat kebugaran jasmani pada anak.

Kebugaran jasmani memiliki arti penting untuk anak usia sekolah, selain untuk meningkatkan prestasi belajar juga berguna untuk meningkatkan fungsi organ tubuh, semangat berkompetisi, dan meningkatkan aktivitas fisik<sup>10</sup>. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah akan cepat mudah lelah, sering mengantuk dan sukar untuk mengontrol emosinya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor keturunan, jenis kelamin, lemak tubuh dan gaya hidup<sup>8</sup>. Gaya hidup yang dimaksud adalah perilaku hidup yang sehat. Perilaku hidup sehat memberikan sumbangan sebesar 49,0 % terhadap kebugaran jasmani, sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain diantaranya adalah intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin<sup>8</sup>.

Kebugaran jasmani dan PHBS memiliki hubungan yang signifikan. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah merupakan akibat dari kurangnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat<sup>10</sup>. Jika penerapan perilaku hidup bersih dan sehat kurang maka kesehatan akan menurun dan hal ini akan mengganggu kebugaran jasmaninya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aryanto (2013) di Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani<sup>8</sup>. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Turkmen (2013) di Australia juga didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi yang kuat antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa<sup>12</sup>.

Sungai Pisang merupakan salah satu kelurahan di kota Padang yang terletak paling selatan dan jauh dari perkotaan. Daerah ini adalah kawasan rural dimana masyarakatnya masih hidup tradisional dan jauh dari kata modern seperti masyarakat di perkotaan<sup>13</sup>. Meskipun Sungai Pisang termasuk kawasan rural tetapi Sungai Pisang merupakan daerah yang memiliki potensi untuk pengembangan objek wisata. Hal ini karena Sungai Pisang memiliki pantai dan pemandangan alam yang indah. Anak-anak di daerah tersebut lebih senang untuk berjalan kaki dan bersepeda untuk pergi ke sekolah meskipun jarak rumah ke

sekolah cukup jauh. Kebiasaan ini berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani, dimana tingkat kebugaran jasmani akan lebih tinggi akibat anak-anak tersebut lebih aktif bergerak dan sering untuk melakukan gerakan pada otot-ototnya<sup>9</sup>.

Kehidupan masyarakat yang tradisional membuat masyarakat tertinggal dalam sosial dan perekonomian<sup>13</sup>. Dalam memenuhi kehidupan, masyarakat banyak bekerja sebagai pelayan dan peternak. Kondisi lingkungan sering tercemar oleh kotoran hewan ternak yang tersebar di mana-mana akibat hewan ternak dibiarkan lepas oleh pemiliknya<sup>13</sup>. Kotoran ini beresiko terjadinya masalah kesehatan pada anak yang penularannya melalui tanah dan serangga. Masalah kesehatan ini akan lebih besar kemungkinannya terjadi jika tidak menerapkan perilaku cuci tangan yang baik dan benar<sup>14</sup>. Terjadinya masalah dalam kesehatan akan berdampak pada penurunan kebugaran jasmani<sup>10</sup>.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang, agar dapat mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat, tingkat kebugaran dan hubungan antara keduanya pada anak sekolah dasar, selain itu juga agar dapat menciptakan lingkungan yang sehat karena lingkungan sehat akan menciptakan anak yang sehat sehingga akan menjadi penerus yang sehat dan berkualitas untuk kemajuan daerah Sungai Pisang dan Indonesia.

## **1.2. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang ?
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang?
3. Bagaimana hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang
2. Mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang
3. Mengetahui hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti serta pembaca tentang hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang

#### **1.4.2. Bagi Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk dasar penelitian selanjutnya tentang hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.

#### **1.4.3. Bagi Masyarakat**

Dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dapat menghindari dari berbagai penyakit dan akan meningkatkan kebugaran jasmani yang nantinya juga berpengaruh pada prestasi belajar dan berpengaruh terhadap generasi di masa datang.