

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menghasilkan kemandirian peserta didik di bidang kebersihan dan kesehatan baik di lingkungan sekolah, lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, akan tetapi hidup sehat tidak bisa diperoleh secara instan. Sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan semua faktor yang secara universal mempengaruhinya. Sehat juga merupakan karunia tuhan yang harus disyukuri, sebab dengan kesehatan segalanya akan tampak indah, serta tanpa kesehatan segalanya akan sia-sia. Kondisi sehat dapat dicapai bila mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan keadaan lingkungan sekolah yang sehat.

Pendidikan kesehatan sekolah adalah suatu proses pelayanan kesehatan disekolah melalui pendidikan. Pendidikan kesehatan itu sendiri adalah suatu proses bimbingan kesehatan. Tujuan umum pendidikan kesehatan sekolah adalah meningkatkan kemampuan hidup sehat. Dan tujuan khusus dari pendidikan peserta didik memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk berperilaku hidup sehat. Gangguan kesehatan sering sekali muncul yang disebabkan oleh perilaku dari orang itu sendiri sehingga menimbulkan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang serius, secara garis besar masalah kesehatan

yang timbul disebabkan oleh kurang kesadaran pribadi itu sendiri akan pentingnya arti sehat dan pengetahuan yang kurang tentang arti hidup sehat.

Pendidikan kesehatan memberikan pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perbuatan siswa dalam kaitannya untuk mencapai tujuan kehidupan yang lebih baik, lebih sehat dan lebih produktif. Seperti upaya lainnya yang bersifat mendidik, proses pendidikan kesehatan berlangsung secara sistematis, berulang-ulang dan memiliki tujuan jangka panjang. Hal ini penting diperhatikan karena keberhasilan dari pendidikan kesehatan bukan pada banyaknya pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki siswa, tetapi pada kebiasaan sehat yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Anak sekolah sebagai sasaran promosi perilaku hidup sehat terutama tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP) salah satunya yaitu SMP Negeri 11 Medan. Di usia remaja anak SMP lebih mampu menerima informasi baru, maka dari itu anak SMP sasaran paling tepat untuk diajarkan pentingnya arti hidup sehat.

Anak sekolah merupakan generasi penerus selanjutnya, yang akan mengganti orang-orang sebelumnya, maka dari itu wajib bagi kita untuk meningkatkan pendidikan kesehatan anak, karena kesehatan anak merupakan aset yang paling berharga dan anak sehat akan bertumbuh dan berkembang menjadi

anak yang sehat pula. Salah satu cara yang sangat efektif untuk meningkatkan perilaku kebiasaan hidup sehat terutama kepada anak yaitu dengan cara memberikan pendidikan kesehatan disekolah.

Mengingat pentingnya anak sekolah sebagai aset terciptanya sumber daya manusia yang lebih baik untuk masa depan, maka perlu ditanamkan sikap dan perilaku yang baik pada anak. Sekolah merupakan perpanjangan tangan keluarga dalam meletakkan dasar perilaku untuk kehidupan anak selanjutnya, termasuk perilaku kesehatan peran guru maupun orang tua sangat penting dalam merencanakan, mengawasi, membina serta mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak, sehingga dapat tercapai keadaan yang harmonis dan setiap peserta didik mempunyai kesempatan tumbuh dan belajar secara optimal.

Belajar merupakan tugas utama setiap siswa, kegiatan belajar dapat terlaksana dengan optimal, apabila siswa dalam keadaan sehat, baik sehat jasmani dan rohani. Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak di kelola dengan baik. Munculnya berbagai penyakit yang sering terjadi karena ketidak pedulian siswa untuk menjaga dan memperbaiki kesehatannya, baik didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

Perilaku hidup sehat mencakup semua aspek dalam kehidupan. Penanaman perilaku hidup sehat pada siswa dapat dimulai dari pengenalan kebersihan pribadi seperti kebersihan makan dan minum, kebersihan lingkungan sehingga siswa mampu melaksanakannya secara mandiri. Sedangkan untuk kesehatan siswa dapat

diajarkan mulai dari cara mencegah penyakit menular, melaksanakan program UKS, serta cara memberikan pertolongan pertama secara sederhana.

Namun usaha dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada siswa bukanlah suatu hal yang mudah, tanpa adanya pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari maka impian untuk terwujudnya hidup yang sehat akan sulit tercapai. Mengingat bahwasanya waktu anak-anak dihabiskan lebih banyak di sekolah, maka sekolah menduduki tempat yang paling strategis dalam meletakkan dasar yang kuat bagi kualitas hidup sehat generasi di masa yang akan datang. Lingkungan sekolah memberikan berbagai pengalaman yang dibutuhkan anak dalam belajar menerapkan perilaku hidup sehat yang telah dipelajari. Namun tentu saja hal ini bukan berarti sekolah terbebas dari permasalahan begitu saja.

Banyak permasalahan seputar kesehatan yang dihadapi anak di lingkungan sekolah. Keadaan lingkungan sekolah yang kebersihannya kurang terjaga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang akan menyerang siswa. Ruang kelas yang kotor, kamar mandi yang kurang dirawat, maraknya jajanan tidak sehat seperti makanan cepat saji, serta tempat pembuangan sampah yang tidak tertata akan menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit.

Orang tua dan guru juga memegang peran penting dalam mengajarkan perilaku hidup sehat pada anak. Orang tua merupakan pendidik pertama sehingga diharapkan orang tua dapat memberikan contoh yang patut ditiru oleh anaknya. Sedangkan guru merupakan pengganti orang tua siswa ketika berada di sekolah, sama halnya dengan tugas orang tua, guru juga sangat berpengaruh dalam meletakkan dasar yang kuat bagi kualitas hidup sehat siswanya.

Namun terkadang orang tua kurang peduli terhadap kesehatan dan seakan acuh, bila jatuh sakit barulah memikirkan tentang pentingnya kesehatan. Pencegahan dapat dilakukan dengan meningkatkan perhatian terhadap anak disekolah. Untuk meminimalisir tingkat permasalahan kesehatan pada anak perlu ditanamkan perilaku hidup sehat sedini mungkin.

Hal ini bertujuan agar anak menjadi pelaksana perubahan dibidang kesehatan. Selain itu diharapkan anak mampu mensosialisasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, terutama bagi siswa di SMP Negeri 11 Medan yang menjadi sasaran dalam penelitian. Penelitian ini mengambil sasaran objek siswa SMP Negeri 11 Medan Kelas VIII, karena masih lemahnya kesadaran siswa dalam hal berperilaku untuk hidup sehat.

Intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan kesehatan usia sekolah. Perilaku hidup sehat tersebut mencakup diantaranya makan dengan menu seimbang, rajin berolahraga, tidak merokok, tidak menggunakan obat terlarang, istirahat yang cukup, memberantas jentik nyamuk, perilaku terhadap menjaga kesehatan, pengendalian stres.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada siswa kelas VIII, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas VIII tentang kesehatan masih tergolong rendah atau kurang. Hal ini dibuktikan ketika Program Peraktek Lapangan (PPL) disaat itu peneliti melakukan observasi dan melakukan wawancara kepada beberapa siswa.

Peneliti meminta siswa untuk menjelaskan bagaimana cara atau langkah-langkah melakukan pola hidup sehat dengan olahraga yang teratur. Hampir sebagian besar siswa tidak dapat menjelaskan langkah-langkah melakukan olahraga yang teratur dengan benar. Beberapa siswa hanya menjawab sembarangan dengan berbagai alasan, salah satunya yaitu tidak pernah diajarkan disekolah. Masih ada sebagian siswa yang bermalas-malasan ketika pembelajaran olahraga, ketika masuk jam siang setelah melakukan kegiatan olahraga pada pagi hari pada saat mengikuti mata pelajaran sebagian besar kondisi fisik siswa menurun dan mudah mengantuk, banyak anak yang kurang antusias dalam mengikuti kegiatan dalam proses pembelajaran.

Kondisi siswa SMP Negeri 11 Medan yang peneliti jumpai yaitu: kurangnya kepedulian siswa terhadap kebersihan kelas, kelas bersih hanya pada pelajaran pertama dan kedua saja, dikarena setiap pagi sebelum jam pelajaran dimulai siswa ada yang piket membersihkan kelas. Setelah jam istirahat, kelas menjadi kotor karena banyak siswa yang membuang sampah sembarangan didalam kelas, mengakibatkan ruangan kelas menjadi kotor. Banyaknya anak yang kurang menjaga kebersihan seragam yang di kenakan, setelah pelajaran olahraga banyak siswa yang tidak mengganti pakaiannya walaupun mereka berkeringat dengan alasan tidak membawa pakaian ganti, maraknya siswa membeli makanan di luar sekolah dan belum tentu kualitas kesehatannya dijamin.

Hal lain yang dilakukan siswa/i sering menyimpan sampah di dalam laci meja, baik sampah makanan maupun robekan kertas. Terlebih lagi peneliti menjumpai beberapa siswa yang sudah mulai belajar merokok. Siswa mencoba

merokok di lingkungan sekolah setelah pulang sekolah, siswa tidak membersihkan/menyiram kamar mandi setelah digunakan, meskipun guru sudah menegurnya akan tetapi selalu ada beberapa anak yang mengulangi hal tersebut.

Berbagai usaha sudah dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya berperilaku hidup sehat seperti kerja bakti memeriksa kelengkapan dan kerapian peserta didiknya, tetapi dalam kenyataannya masih ada beberapa peserta didik yang belum memahami dan mematuhi. Guru Bimbingan Konseling (BK) sering mendapatkan surat dari wali murid dengan keterangan absenya beberapa siswa karena sakit dan disaat proses jam pelajaran masih banyak siswa yang kurang sehat dan disaat belum waktunya pulang siswa sudah izin pulang karena siswa kurang sehat seperti demam, diare, dll.

Namun dari observasi yang telah dilakukan, bukan hanya perilaku negatif saja yang peneliti temukan pada siswa di SMP Negeri 11 Medan. Peneliti juga menemukan beberapa siswa yang sudah mulai memahami dan menyadari arti pentingnya perilaku hidup sehat. Hal ini dapat dilihat dari jadwal piket harian di kelas, setiap harinya yang dilakukan oleh beberapa siswa dengan didominasi oleh siswi putri saja.

Meskipun belum semua siswa menyadari akan pentingnya perilaku hidup sehat, tentunya hal ini perlu diberikan apresiasi dan dukungan sehingga akan semakin banyak siswa yang sadar akan arti pentingnya perilaku hidup sehat bagi kehidupan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, hal ini menjadi

ketertarikan peneliti untuk mengetahui informasi secara keseluruhan mengenai Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Medan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kesadaran siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Medan tentang kebersihan dan kesehatan masih rendah.
2. Siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Medan kurang mengetahui bahaya merokok.
3. Kurang berperannya orang tua dan guru dalam penanaman perilaku hidup sehat dan bersih siswa di SMP Negeri 11 Medan.
4. Siswa di SMP Negeri 11 Medan belum sepenuhnya mengetahui manfaat kebersihan lingkungan sekolah.
5. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Medan belum mengetahui akibat dari kebiasaan mengkonsumsi makanan di luar lingkungan sekolah.
6. Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 11 Medan belum mengetahui manfaat memelihara kesehatan.
7. Siswa di SMP Negeri 11 Medan belum sepenuhnya melakukan penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

1.3. Pembatasan Masalah

Melihat banyak nya masalah yang timbul seperti yang tertera pada identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi pokok permasalahan yang

akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi pokok permasalahan tentang perilaku hidup sehat yaitu perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku yang dapat merusak kesehatan dan perilaku hidup yang teratur terhadap perilaku hidup sehat siswa di SMP Negeri 11 Medan Tahun 2020.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :
“Bagaimana perilaku hidup sehat siswa kelas VIII di SMP Negeri 11 Medan Tahun 2020”.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat siswa dan seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Medan. Sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai acuan dalam memperbaiki Perilaku Hidup Sehat siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebagai masukan kepada siswa untuk dapat lebih menyadari arti penting perilaku hidup sehat guna mengembangkan diri, bersikap dan berkebiasaan berperilaku hidup sehat.

2. Sebagai bahan masukan bagi Guru dan Orang tua agar dapat mendorong siswa untuk dapat berperilaku hidup sehat.
3. Sebagai bahan masukan untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Sebagai acuan untuk meningkatkan penerapan perilaku hidup sehat di sekolah.
5. Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan perilaku hidup sehat, serta dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.

