

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

COVID-19 yaitu suatu penyakit baru yang muncul pada tahun 2020. Penyakit tersebut diakibatkan oleh virus *Coronavirus* jenis baru, yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrom* (SARS CoV-2), yang penularannya sangatlah cepat, (Kemenkes RI, 2020). Dalam upaya mencegah penularan virus SARS-CoV-2, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menerapkan suatu upaya protokol kesehatan, (Agustin et al., 2021). Selain menerapkan protokol kesehatan, aktivitas fisik merupakan bentuk kegiatan lain yang bisa dilakukan supaya tubuh tetap dalam kondisi sehat. Aktivitas fisik merupakan kegiatan pengeluaran energi dengan menggunakan otot, melalui gerakan tubuh yang dilakukan. Aktivitas fisik mempunyai banyak manfaat menurunkan resiko dari beberapa penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes dan juga kanker, (Riyanto & Mudian, 2019).

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik 20-30% lebih beresiko terkena *Non-Communicable Disease*, dibandingkan dengan orang yang melakukan aktivitas fisik 150 menit perminggu, (Riskawati et al., 2018). Kebiasaan hidup masyarakat sedentary menjadi faktor meningkatnya Penyakit Tidak Menular, (Riskawati et al., 2018). Orang dengan gaya hidup *sedentary* kurang melakukan aktivitas fisik atau sangat sedikit dalam melakukan kegiatan yang mengeluarkan energi, (Riskawati et al., 2018).

Salah satu kelompok umur yang rentan mempunyai gaya hidup *sedentary* adalah remaja. Aktivitas fisik remaja terutama pada tingkat sekolah menengah atas cukup rendah karena mayoritas hanya dilakukan dalam 1 minggu selama 1 kali, dan sisa waktunya diisi untuk belajar didalam ruangan kelas. Selain itu, remaja pada zaman sekarang lebih banyak melakukan kegiatan seperti bermain *gadget* dengan posisi duduk yang lebih lama, berkumpul dengan teman sebayanya dibarengi dengan makan-makan, serta kebanyakan dari remaja untuk pergi dan pulang sekolah diantar oleh orang tua menggunakan kendaraan pribadi maupun kendaraan umum, hal ini jauh lebih diperparah dengan situasi pandemic COVID-19 dimana pembelajaran dilakukan secara online, (Andriardus, 2011).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 35,5% masyarakat diketahui kurang didalam melakukan aktivitas fisik, (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019). Dimana persentase remaja usia diatas 15 tahun yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik mencapai 54,30%, (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian, (Oktaviani, 2012) bahwasanya pelajar di kota Semarang banyak menghabiskan waktu sekitar 3 jam untuk menonton televisi, 1 jam berada di depan laptop atau computer, dan waktu untuk melakukan olahraga hanya 1-3 jam dalam satu minggu. Hal ini sangat jauh dari rekomendasi, (World Health Organization, 2010) bahwasanya seseorang yang berumur 15-17 tahun dalam melakukan aktivitas fisik dengan intensitas menengah dilakukan selama 60 menit dalam 1 hari yang dimana bentuk dari aktivitasnya yaitu aerobik.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui grup WhatsApp pada siswa kelas X MAN 1 Bandung, terlihat bahwasanya mereka masih kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini dibuktikan dengan masih rendahnya pengetahuan serta sikap mengenai aktivitas fisik. Lebih jauh kebanyakan siswa menjawab aktivitas fisik disamakan dengan kegiatan olahraga. Kegiatan sehari-hari yang banyak dilakukan yaitu main *Hand Phone*, dikarenakan belajar menggunakan sistem daring serta melakukan posisi rebahan, sehingga kurang melakukan aktivitas fisik.

Jika fenomena ini terus dibiarkan, remaja dengan gaya hidup *sedentary* dapat mendorong terjadinya penyakit tidak menular. Perlu dilakukan pencegahan sejak dini agar gaya hidup *sedentary* dapat dihindari. Maka perlu peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai aktivitas fisik. Namun terdapat tantangan yang dihadapi dalam melakukan penyuluhan pada remaja tingkat SMA karena merupakan masa remaja awal yang sedang mengalami banyak perubahan, seperti ketidak seimbangan emosi dan ketidakstabilan dalam beberapa hal.

Diperlukan perubahan sikap dan pengetahuan pada remaja agar bisa merubah gaya hidup *sedentary*. Untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap seseorang dibutuhkan penyuluhan kesehatan, yang bertujuan guna memberikan pengetahuan serta sikap mengenai kesehatan yang pada akhirnya dapat merubah perilaku yang sehat masyarakat. Hal ini sesuai dengan teori *Green* (1980), bahwasanya pengetahuan serta sikap menjadi factor untuk mempermudah seseorang terhadap apa yang akan mereka lakukan, (Notoatmodjo, 2018b)

Melihat permasalahan yang dialami oleh para siswa kelas X MAN 1 Bandung mengenai aktivitas fisik serta pentingnya peranan penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja maka peneliti tertarik dan perlu untuk menganalisis pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap siswa kelas X MAN 1 Bandung dalam melakukan aktivitas fisik.

1.2 Rumusan Masalah

Pengetahuan serta sikap mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas X MAN 1 Bandung terlihat masih kurang, hal ini terlihat berdasarkan data yang telah diperoleh melalui chat grup *WhatsApp* bahwasanya siswa masih menganggap aktivitas fisik yaitu dilakukan dengan cara kegiatan berolahraga, serta siswa dalam kegiatan sehari-hari banyak menggunakan *Handphone* untuk menunjang kegiatan belajar dikarenakan sistem belajar menggunakan daring, dan mereka dalam sehari-hari melakukan kegiatan rebahan, sehingga mereka kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Bilamana seseorang kurang didalam melakukan aktivitas fisik akan menimbulkan terjangkitnya Penyakit Tidak Menular (PTM) yang diakibatkan oleh kebiasaan hidup yang *sedentary*. Maka dari itu, diperlukan adanya upaya untuk merubah pengetahuan dan sikap siswa dengan cara melakukan penyuluhan.

Oleh sebab itu, penulis merumuskan permasalahan didalam penelitian ini yaitu, untuk melihat sejauhmana “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas X MAN 1 Bandung dalam Melakukan Aktivitas Fisik”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Guna melihat perbedaan tingkat pengetahuan serta sikap sebelum serta sesudah diberikannya penyuluhan pada siswa kelas X MAN 1 Bandung dalam melakukan aktivitas fisik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan
2. Untuk mengetahui perbedaan sikap siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian yang didapatkan, bisa dijadikan dorongan bagi masyarakat dalam meningkatkan kemampuan hidup sehat, dan juga diharapkan dapat mendorong dalam terbentuknya lingkungan yang kondusif melalui pengembangan upaya kesehatan yang bersumber dari masyarakat. Dari segi keilmuan terutama dalam bidang promosi kesehatan akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya untuk dijadikan sebagai sumber referensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian bisa dijadikan bahan informasi dan sumber bacaan bagi mahasiswa apabila di kemudian hari mendapatkan permasalahan yang sama yaitu mengenai aktivitas fisik.

2. Bagi Institusi Penelitian

Mempunyai siswa-siswi yang mempunyai kondisi tubuh yang fit agar bisa optimal ketika proses pembelajaran. Dan bisa mempunyai siswa-siswi yang bisa bersaing dengan sekolah-sekolah lainnya.

3. Bagi Siswa Kelas X MAN 1 Bandung

Mendapatkan pemahaman mengenai aktivitas fisik sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh .

4. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai pengaruh dari pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap siswa baik yang dilakukan ketika sebelum maupun sesudah diberikannya penyuluhan. Serta bisa dijadikan sebagai suatu cara untuk melatih kemampuan dalam berfikir kritis untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.