

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Teknologi adalah sesuatu yang berkembang cepat di era globalisasi. Keadaan teknologi saat ini memungkinkan informasi dapat diakses dengan cepat dan mudah. Perubahan gaya hidup dapat terjadi akibat pengetahuan yang tersedia dengan mudah. Pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik cenderung meniru gaya hidup kebarat-baratan yang dianggap sebagai ciri khas masyarakat modern: rendahnya tingkat aktivitas fisik dan tingginya asupan makanan tinggi lemak, gula, dan natrium, serta konsumsi makanan tinggi serat (Dewi, 2012). Gaya hidup modern didefinisikan sebagai sikap, perilaku, perbuatan, dan tingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan zaman dan didasarkan pada pikiran dan akal budi manusia. Hal ini dapat terjadi karena kesadaran diri untuk belajar karena dunia semakin terus berkembang (Khairunnisa et al., 2019).

Gaya hidup sehat merupakan pola aktivitas yang membantu tubuh tetap sehat dan menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit. Namun, pola aktivitas sehari-hari yang tidak sehat dapat menurunkan kesehatan seseorang dan menyebabkan penyakit. Gaya hidup tidak sehat akan berdampak pada kesehatan seseorang seperti munculnya gangguan sindrom metabolik. Sindrom metabolik mencakup tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, kelebihan lemak, dan kadar kolesterol yang tidak normal (Sardjito, 2019).

Menurut Çelebi et al., (2017), meningkatkan kesehatan memerlukan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat tidak hanya berfokus untuk mencegah

penyakit tetapi juga pada perilaku yang meningkatkan kesejahteraan sepanjang hidup. Perilaku hidup sehat meliputi tindakan atau perilaku seseorang yang meningkatkan kesejahteraan mereka dan memastikan aktualisasi diri. Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja menyebabkan berbagai masalah kesehatan di masa sekarang dan di masa depan. Menurut Kemenkes RI (2014), peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah orang-orang dalam rentang usia 10-18 tahun.

Menurut Kusnandar (2023), hasil dari Survei Sosial Ekonomi nasional (Susenas) yang diselenggarakan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada Maret 2022 68,82 juta orang di Indonesia termasuk dalam kategori pemuda, yang merupakan 24% dari total populasi. Menurut UNICEF (United Nations Children's Fund) (2021), 46 juta penduduk remaja umur 10-19 tahun meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja sangatlah penting agar Indonesia dapat memanfaatkan keuntungan demografisnya.

*Sedangkan di Indonesia mengalami peningkatan beban akibat penyakit tidak menular dari gaya hidup yang tidak sehat pada remaja. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018, prevalensi PTM pada usia >15 tahun mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Rikesdas 2013. Di antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8, prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, dan penyakit ginjal kronik 2% menjadi 3,8%. Selanjutnya hasil pemeriksaan gula darah, prevalensi diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi*

*8,5% dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34.1% (Kemenkes, 2020).*

Dari data Kemenkes tersebut banyak remaja yang melupakan pentingnya kesehatan. Individu yang lebih muda tubuh mereka secara fisiologis masih tumbuh dan berkembang, memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menyesuaikan diri dan menerima dampak positif dari usia yang bertambah. Bukan hanya lupa, tetapi mereka melakukan aktivitas sehari-hari yang berbahaya bagi kesehatan mereka. Terkadang mereka tidak menyadari pentingnya memiliki kesehatan yang baik. Kesadaran biasanya muncul saat remaja mengalami masalah kesehatan atau sakit (Sumarwati et al., 2022).

Menurut Kemenkes RI (2018), remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan menjadikan kesehatan remaja sangat penting. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa pola makan dan aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk kesehatan remaja. Berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usia remaja ditandai sebagai sehat. Untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang, sangatlah penting melakukan aktivitas fisik yang teratur seperti berjalan-jalan atau berolahraga ringan.

Gaya hidup sehat remaja di pegunungan dan remaja di perkotaan tentunya berbeda, dalam hal mendapatkan informasi dan gaya hidup sehat itu sendiri. Gaya hidup sehat remaja di pegunungan dan di perkotaan sama-sama sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka. Beberapa langkah hidup sehat yang dapat diterapkan oleh remaja termasuk makan

makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, menjaga kestabilan emosional, dan memperhatikan aspek fisik dan mental. Selain itu, penting juga untuk memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. Pembudayaan gerakan masyarakat hidup sehat juga dapat membantu remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat di lingkungan mereka.

Gaya hidup sehat pada remaja di pegunungan akan didukung oleh banyak aspek yang masih terjadi di tempat pegunungan dan masih alami. Dukungan yang dibutuhkan untuk mempertahankan gaya hidup sehat pada remaja tentunya seperti aktivitas fisik dan nutrisi. Orang tua yang kebanyakan mempunyai penghasilan dari kebun sendiri yang akan dikonsumsi dan kebanyakan akan bersekolah jauh dari rumah, seperti di SMPIT Izzatul Islam Getasan ini. Di sekolah ini diterapkan full day school akan terjamin untuk nutrisi di sekolah karena tidak ada jajan-jajanan jaman sekarang. Di sekolah ini sudah mendapatkan makanan ringan dan makan siang yang tentunya makanannya sehat seperti sayuran. Selain itu, dengan sekolah yang berada di atas perbukitan siswa akan tetap jalan kaki dan udara yang masih baik untuk tubuh. Pada anak SMP saat ini akan lebih banyak membeli jajanan yang mengandung banyak pengawet dan akan lebih malas untuk melakukan jalan kaki atau aktivitas fisik lainnya.

Dibutuhkan pendidikan kesehatan di kalangan remaja merupakan aspek yang sangat penting dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang dihadapi oleh generasi muda. Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap berbagai risiko kesehatan seperti perilaku seksual berisiko,

penggunaan narkoba, dan gangguan makan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang lebih besar dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap kesehatan mereka. Pendidikan kesehatan adalah cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Pendidikan kesehatan dan penyuluhan sama-sama memiliki potensi untuk memengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Untuk mempromokasikan kesehatan, media visual dan non-visual dapat digunakan. Menurut Melissa Goad dan Huntley-Dale (2018), teknologi modern seperti video telah di gunakan untuk mengembangkan media pendidikan. Video animasi tidak hanya menarik, tetapi juga meningkatkan daya ingat informasi dan membuat responden senang dan puas (Emergensi et al., 2021).

Menurut Primavera dan Suwarna (2014), untuk meningkatkan pengetahuan remaja di perlukan media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata. Video misalnya adalah media audio visual yang dapat menggambarkan objek dan peristiwa seperti apa adanya. Dengan memanfaatkan video, siswa dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih mendalam, sehingga mereka dapat memahami informasi yang di sampaikan secara menyeluruh (Meidiana et al., 2018).

Hasil penelitian Tufaidah et al (2021), menunjukkan dari 314 di SMK NU Ungaran terdapat 21 orang (6,7%) kurang baik dalam perilaku gaya hidup sehat. Sebagian besar remaja yang kurang baik dalam perilaku hidup sehat masuk dalam kategori kurang baik dalam perilaku hidup sehat. Sebanyak 160 orang (51%), melakukan perilaku gaya hidup sehat pada aspek aktivitas fisik.

Aktivitas fisik sangat penting untuk kehidupan yang dinamis, energik, dan produktif.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja di SMPIT Izzatul Islam Getasan. Dari 10 remaja mereka masih mengkonsumsi makanan-makanan instan, makanan yang memiliki lemak jenuh dan tingginya kandungan lemaknya kebanyakan remaja sekarang, untuk aktivitas fisik rata-rata sudah menerapkannya karena lokasi SMPIT Izzatul Islam Getasan yang berada di perbukitan. Siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan sudah mengetahui bahwa gaya hidup sehat penting, tetapi mereka belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat. Siswa mengetahui informasi gaya hidup sehat sudah dari teknologi yang mereka punya, tetapi masih menghiraukan apa saja yang baik dilakukan untuk gaya hidup sehat tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa masih banyak remaja dengan gaya hidup yang tidak sehat. Maka peneliti ingin memberikan pendidikan kesehatan menggunakan video tentang gaya hidup sehat. Kebanyakan remaja saat ini tidak menghiraukan gaya hidup sehat yang berimbas pada masa depan atau masa tuanya. Gaya hidup bisa di artikan sebagai tanggung jawab diri sendiri, masih ada juga remaja yang kurang paham dengan gaya hidup sehat itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan video di SMPIT Izzatul Islam Getasan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan video pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan video pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gaya hidup sehat pada remaja sebelum di berikan pendidikan kesehatan pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan.
- b. Mengetahui gaya hidup sehat pada remaja sesudah di berikan pendidikan kesehatan pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan.
- c. Mengetahui perbedaan gaya hidup sehat pada remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video pada siswa di SMPIT Izzatul Islam.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi remaja**

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dan menambah informasi tentang perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan video pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan dan dapat menerapkan gaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari

2. Bagi instansi pendidikan

Sebagai informasi bagi mahasiswa tentang perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan video pada siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan dan dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber informasi bagi peneliti berikutnya dan sebagai referensi bagi mereka yang lain melakukan penelitian lebih lanjut tentang subjek ini atau untuk mengembangkannya.