

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan kunci utama kepada kesejahteraan hidup. Individu yang sehat dapat berperan aktif dan menyumbang kepada pembangunan agama, bangsa dan negara. *World Health Organization* (WHO, 1948) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang sehat, optimal, cerdas, serta bebas dari pada sebarang penyakit. Definisi ini menegaskan bahwa status kesehatan ditunjangi oleh faktor fisik, mental, dan sosial yang sehat, berfungsi dengan baik dan optimal serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang dapat memudaratkan. Penerapan pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari amatlah sangat penting dan harus nya dijadikan kebiasaan oleh setiap individu, karna mencegah lebih baik dari pada mengobati.

Pola hidup sehat mencakupi tiga aspek utama dalam kesehatan yaitu fisik, mental serta sosial. Konsep pola hidup sehat adalah sebagai berikut :

- 1) peningkatan pengetahuan dan kebiasaan mencuci tangan;
- 2) peningkatan pengetahuan dan pola pemakanan;
- 3) peningkatan pengetahuan dan sikap anti merokok;
- 4) peningkatan pengetahuan dan kebiasaan berolah raga
- 5) peningkatan pengetahuan dan penanganan stress.

Menyadari kepentingan pola hidup sehat ini, WHO telah membuat berbagai program khas untuk mempromosikan pola hidup sehat di kalangan masyarakat. Di Indonesia sendiri, pihak pemerintah juga memberi perhatian lebih mengenai kesehatan masyarakat umum. Menyadari pentingnya tahap kesehatan yang baik serta usaha pencegahan yang boleh dilakukan terhadap penyakit–penyakit tertentu hanya dengan penerapan pola hidup yang sehat maka terdapat suatu program yang dirangka untuk membentuk perilaku sehat yang dilakukan atas kesadaran, sesuai dengan sasaran mencapai Indonesia Sehat 2010.

PHBS adalah sebuah singkatan dari program pemerintahan tentang “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat” yang maksudnya adalah cara hidup yang dapat memberikan jaminan seseorang bisa sehat serta lingkungan hidup yang aman. Dalam mewujudkan hidup Sehat dibutuhkan dukungan dari aktifitas.

Program Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah diperkenalkan oleh Dinas Kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. (Sumber:[Http://:gaya-hidup-sehat-mahasiswa-ilmu-komputer-fmipa.com](http://gaya-hidup-sehat-mahasiswa-ilmu-komputer-fmipa.com)-diakses 20 agustus 2014)

Untuk sehat paling tidak ada 4 hal yang harus dilakukan :

1. Olahraga teratur
2. Makanan bergizi
3. Lingkungan bersih
4. Menjauhi kebiasaan-kebiasaan jelek atau buruk (misalnya minum alkohol atau merokok).

Perilaku hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor penentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika seseorang tidak mau mengatur waktunya dengan aktivitasnya.

Tujuan dari pelaksanaan program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, sikap dan perilaku serta kemandirian setiap keluarga dalam mengatasi masalah-masalah tentang kesehatan, sedangkan menurut Dep Kes RI (1997), tujuan dari PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan (meningkatkan ilmu), kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat (usaha dari masyarakat) untuk hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan (melibatkan) peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha, dalam upaya (usaha) mewujudkan derajat kesehatan secara optimal.

(Sumber: <http://polahidupuntuk.blogspot.com/2013/06/pola-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat.html> -diakses 21 agustus 2014 )

Mahasiswa yang merupakan bagian dari masyarakat yang juga mengaplikasikan atau menerapkan pola hidup sehat dalam setiap aktivitas dalam proses belajarnya. Mahasiswa dikatakan bagian dari masyarakat, karna mahasiswa adalah rakyat itu sendiri, ketika seseorang berada di perkuliahan maka seseorang tersebut dikatakan mahasiswa dan ketika ia berada dilingkungan dimana bertempat tinggal ia kembali disebut masyarakat.

Mahasiswa adalah sekumpulan manusia intelektual yang akan bermetamorfosa menjadi penerus tombak estafet pembangunan di setiap Negara, dengan intelegensinya diharapkan bisa mendobrak pilar-pilar kehampaan suatu negara dalam mencari kesempurnaan kehidupan berbangsa dan bernegara, beserta secara moril akan dituntut tanggung jawab akademisnya dalam menghasilkan buah karya yang berguna bagi kehidupan lingkungan.

Kesehatan seseorang berkaitan dengan tingkat produktivitas, ketelitian, serta prestasi akademik. Aktivitas seseorang akan sangat dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani dan rohani individunya, begitu juga dalam hal belajar. Pemenuhan kebutuhan fisik dan mental diperlukan untuk kenyamanan Individu. Keamanan, dan kesehatan. Keadaan jasmani pada umumnya sangat mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar individu. Sebaiknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal. Oleh karena keadaan fisik jasmani sangat mempengaruhi proses belajar, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan jasmani.

Cara untuk menjaga kesehatan jasmani antara lain adalah ; menjaga pola makan yang sehat dengan memperhatikan nutrisi yang masuk kedalam tubuh, karena kekurangan gizi dan nutrisi akan mengakibatkan tubuh cepat lelah, lesu, dan mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar; rajin berolahraga agar tubuh selalu bugar dan sehat; istirahat yang cukup dan sehat, mengendalikan stress dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor dalam diri sendiri (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal) atau lingkungan. Faktor Internal sendiri dari faktor genetik, minat dan bakat, motivasi diri dan keadaan fisik dan psikis. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan kampus, keluarga, lingkungan masyarakat, dan sumber belajar.

Proses belajar akan selalu berawal dari adanya motivasi dan tujuan, baik dinyatakan secara eksplisit ataupun implisit yang dimaksud untuk memberi arah bagi pencapaian yang diperoleh pada rentang waktu tertentu. Dalam berproses mahasiswa memiliki berbagai aktivitas di ruang kampus maupun diluar kampus yaitu dari beberapa bidang ilmu yang menjadi suatu ketertarikan mahasiswa dari begitu banyaknya aktivitas yang ada..

Berbicara tentang aktivitas, mahasiswa memiliki banyak aktivitas selain belajar sebagai tujuan utama menjadi mahasiswa. Mahasiswa sebagai subjek dapat memilih apa yang terbaik buat dirinya. Realitanya aktivitas mahasiswa ada yang positif dan ada yang negatif, kembali kepada mahasiswa itu sendiri apakah ia menginginkan jalan yang baik atau tidak.

Aktivitas mahasiswa selain belajar adalah mengikuti atau menyelami dunia organisasi di kampus, disiplin akan waktu, dan mematuhi segala peraturan yang tidak bertentangan dengan norma-norma yang ada. Dalam pencapaian tersebut ada berbagai proses yang harus di hadapi yaitu semakin tinggi tingkat motivasi mahasiswa untuk berprestasi, semakin padat pula aktivitas perkuliahanya.

Berprestasi sering dihubungkan dengan seperangkat standar. Seperangkat standar tersebut dihubungkan dengan prestasi orang lain, prestasi diri sendiri yang lampau, serta tugas yang harus dilakukan. Memiliki tanggung jawab pribadi terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan. Adanya kebutuhan untuk mendapatkan umpan balik atas pekerjaan yang dilakukan sehingga dapat diketahui dengan cepat hasil yang diperoleh dari kegiatannya, lebih baik atau lebih buruk. (Sobur, Reza Lutvi, 2010 ; 12).

Kehidupan saat ini yang semakin canggih dan modern membawa pergeseran perilaku kehidupan manusia. Gaya hidup atau perilaku yang serba instan di yakini telah menjadi penyumbang terbesar dalam memperburuk kesehatan manusia. Sebagian besar manusia yang hidup saat ini berupaya mencari sesuatu yang mudah dan serba instan. Tetapi banyak orang tidak menyadari bahwa pergeseran perilaku mereka yang lebih dianggap mudah akan berdampak pada kesehatan.

Mahasiswa Fisip Universitas Lampung memiliki jadwal mata kuliah yang padat, keaktifan mahasiswa-mahasiswi dalam berorganisasi. Dengan mengikuti kegiatan-kegiatan kampus yaitu dari kegiatan di ruang lingkup kampus maupun luar kampus. Kegiatan yang banyak begitu menyita waktu, dan keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi mengikuti kegiatan yang ada, menuntut mengutamakan profesionalitas untuk lebih optimal dalam kerja-kerja organisasi yang menjadi tanggung jawab dari mahasiswa tersebut. Selain itu juga banyak Mahasiswa yang beraktivitas dalam mengembangkan potensinya berwirausaha sambil menikmati bangku kuliah tersebut yang terkadang banyak menyita waktu untuk mengembangkan jiwa berwirausahanya.

Ada juga aktivitas yang cenderung negatif mengisi waktunya yaitu dengan bermain game larut malam, terkadang ada yang rela bermain game sampai pagi yang memperlihatkan bahwa tidak mengatur pola hidupnya dengan baik dan lain sebagainya, sehingga berpengaruh pada kondisi aktivitas yang menyita waktu yang aktif dan mengesampingkan kondisi kesehatan yang ada. Dan banyak lagi macam-macam aktivitas mahasiswa yang ada. Dengan Perihal ini membuat Peneliti tertarik ini melakukan penelitian tentang hal tersebut, peneliti ingin mengamati lebih dalam lagi tentang Pola Hidup Sehat yang ada di setiap aktivitas Mahasiswa FISIP Univertas Lampung.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat suatu rumusan masalah “

1. Bagaimana Perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa ?
2. Bagaimana Kendala hidup sehat dikalangan mahasiswa ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut ;

1. Untuk mengetahui perilaku hidup sehat di kalangan mahasiwa.
2. Untuk Mengetahui dan menjelaskan cara perilaku hidup sehat dikalangan mahasiswa
3. Untuk Mengetahui dan menjelaskan kendala berperilaku hidup sehat.
4. Untuk Mengetahui dan menjelaskan cara pola hidup sehat dikalangan mahasiswa

#### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Secara Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan dan memberikan sumbangan pemikiran terhadap ilmu pengetahuan baik secara umum maupun secara sosial.
2. Secara akademis, hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan dalam menganalisa Hubungan perilaku hidup sehat di kalangan Mahasiswa melalui teori sosiologi yang ada.
3. Secara praktis, untuk memberikan pengetahuan dan diharapkan sebagai masukan dan sumbangan pemikiran bagi kepada para mahasiswa dalam pengaturan aktivitasnya