

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. 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 daripada 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.

Keadaan kesehatan tubuh sangat berhubungan dengan gaya hidup seseorang. Kebiasaan–kebiasaan tertentu dapat memicu dan meningkatkan resiko kejadian sesuatu penyakit. Sebagai contoh, kebiasaan merokok dapat meningkatkan resiko kejadian kanker paru, kanker mulut, kanker nasofaring, serta impotensi pada perokok tersebut. Kebiasaan makan yang buruk seperti memakan makanan yang manis, berlemak, tinggi kalori serta tinggi kandungan natriumnya dapat meningkatkan resiko kejadian penyakit diabetes melitus, hipertensi, arterosklerosis serta penyakit jantung koroner. Sementara itu, kebiasaan berolah raga pula dapat mengurangi resiko terjadinya obesitas, osteoporosis, dan penyakit jantung manakala kebiasaan mencuci tangan dapat mengelakkan penularan penyakit–penyakit infeksi.

Oleh karena itu, penerapan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan seharian amatlah penting dan harus dijadikan kebiasaan oleh setiap individu, seperti kata peribahasa, mencegah lebih baik daripada mengobati. Pola hidup sehat mencakupi tiga aspek utama dalam kesehatan yaitu fisik, mental serta sosial. Komponen utama yang menjadi teras konsep pola hidup sehat ini adalah: (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.

Program Pola Hidup Sehat dan Bersih (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. Program PHBS mengandung 20 butir kaidah hidup sehat yang dibagikan menjadi 5 kelompok utama yaitu gaya hidup, kesehatan lingkungan, pangan dan gizi, kesehatan ibu dan anak, serta partisipasi dalam upaya kesehatan. Kegiatan pokok program PHBS ini dijalankan dengan 3 strategi yaitu strategi advokasi, strategi bina suasana dan strategi gerakan masyarakat (Dinkes, 2008).

Program–program yang berasaskan pola hidup sehat telah banyak dijalankan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kepentingannya. Namun begitu, dapatan daripada penelitian - penelitian yang telah dijalankan menunjukkan peningkatan pengetahuan ini tidak terjadi seiring dengan tindakan.

Lalu hal ini menimbulkan tanda tanya, bagaimana pula skenario yang terjadi di kalangan mahasiswa kedokteran? Mahasiswa kedokteran adalah merupakan kelompok yang didedahkan dengan berbagai aspek pengetahuan tentang kesehatan untuk diaplikasikan kepada pasien. Hubungan penyakit–penyakit menular serta

kronis yang dapat dicegah dengan pola hidup sehat sangat jelas dan berkait rapat. Justeru itu, tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap pola hidup sehat dianggap tinggi. Walaubagaimanapun, adakah tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa kedokteran ini mempengaruhi tindakan mereka terhadap pola hidup sehat?

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang menjadi dasar penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui, bagaimanakah hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK), Universitas Sumatera Utara (USU) angkatan 2007 terhadap pola hidup sehat?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan mahasiswa FK–USU angkatan 2007 terhadap pola hidup sehat.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a) Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap pola hidup sehat.
- b) Mengetahui sikap mahasiswa terhadap pola hidup sehat.
- c) Mengetahui aplikasi pola hidup sehat oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.
- d) Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan mahasiswa terhadap pola hidup sehat.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Daripada penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan mahasiswa FK–USU terhadap pola hidup

sehat. Penelitian ini juga diharap dapat memberikan gambaran yang jelas tentang perilaku hidup sehat pada mahasiswa kedokteran yang seharusnya jauh lebih baik daripada masyarakat umum.

Seterusnya, hasil penelitian ini diharap dapat dijadikan panduan dalam merangka program-program edukasi kesehatan yang berhubungan pola hidup sehat kepada masyarakat umum, maupun mahasiswa kedokteran sendiri. Penelitian ini juga dapat sedikit sebanyak meningkatkan kesadaran mahasiswa kedokteran secara tidak langsung tentang pola hidup mereka supaya diperbaiki menjadi lebih baik dan sehat.