

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) di Indonesia kelompok umur 10-19 tahun adalah 22%, yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan, Soetjiningsih (2010). Masa remaja merupakan periode yang penting dalam perkembangan perilaku sehat. Perilaku sehat (*behavioral health*), merupakan salah satu aspek dalam kehidupan remaja. Konsekuensi jangka panjang kesehatan dan kesejahteraan remaja bergantung pada tingkat dan tipe keterlibatan remaja dalam kesehatan. Perilaku sehat remaja sebagai kegiatan bersifat sukarela dari individu yang dilakukan untuk mencegah penyakit, untuk meningkatkan kesehatan, dan untuk melindungi dari resiko penyakit (Spear, 2001). Sejalan dengan itu, Kasl dan Cobb (dalam Rahmadian, 2011) menyatakan perilaku sehat remaja secara luas sebagai tindakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan.

Fase perkembangan remaja, pada masa remaja merupakan periode inisiasi atau awal mula remaja merumuskan sendiri kebiasaan berperilaku sehat yang akan berlanjut menjadi kebiasaan di usia selanjutnya (Danner dalam Sakdiyah, 2013). Sejalan dengan itu Youngblade dan Curry (2006) fokus kebiasaan yang sehat pada

usia remaja menjadi hal yang penting karena dapat berefek jangka panjang terhadap kesehatan fisik maupun mental mereka.

Perilaku sehat remaja jika dikembangkan sejak periode inisiasi atau awal mula remaja merumuskan sendiri pola perilaku pada usia selanjutnya maka efek jangka panjangnya remaja akan memiliki kebiasaan yang positif terhadap perilaku dirinya, ketika berperilaku sehat remaja maka akan berpengaruh bukan saja pada kesehatan fisiknya tetapi juga pada kesehatan mentalnya.

Perilaku sehat remaja sebagai kegiatan bersifat sukarela dari individu. *Setting* perilaku sehat remaja salah satunya adalah *setting* sekolah. Sekolah adalah institusi yang terorganisir dengan baik dan merupakan wadah pembentukan karakter dan media yang mampu menanamkan pengertian dan kebiasaan hidup sehat. Pendidikan kesehatan dilakukan di sekolah dengan sasaran murid. Pendidikan di sekolah adalah suatu proses yang mengubah pengetahuan kesehatan menjadi suatu kebiasaan hidup sehat. Tujuan pendidikan kesehatan di sekolah adalah melanjutkan penanaman kebiasaan dan norma hidup sehat serta memberikan pengetahuan tentang kesehatan. Lingkungan sekolah yang sehat meningkatkan keberhasilan akademik siswa dan melindungi terhadap perilaku beresiko (Tarnawan dalam Sakdiyah, 2013).

Perilaku sehat remaja memiliki empat domain konseptual kesehatan remaja yaitu kesehatan fisik, kesehatan sosial, kesehatan psikologi, dan kesehatan pribadi, domain tersebut memberikan kerangka pengorganisasian yang berguna untuk analisis faktor terkait dengan perilaku sehat remaja (Perry dan Jessor dalam Spear, 2001).

Peneliti melakukan penelitian disalah satu sekolah menengah atas yaitu di SMAN 1 Pakusari. Berdasarkan hasil FGD yang telah peneliti lakukan kepada beberapa siswa/i dan guru sebagai pengambilan data awal, peneliti menemukan perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari meliputi perilaku mencuci tangan setelah melakukan aktivitas, menjaga pola makan dan memilih jenis makanan, sarapan sebelum berangkat sekolah, menghindari rokok, mencari informasi tentang kesehatan, menjaga kebersihan lingkungan kelas khususnya dan lingkungan sekolah pada umumnya, perilaku tersebut mereka dapatkan melalui informasi, cerita pengalaman, melihat perilaku dari teman di sekolah sehingga mereka terapkan pada perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas olahraga teratur juga menjadi bagian perilaku sehat remaja yang terdapat pada siswa di SMAN 1 Pakusari, perilaku tersebut siswa dapatkan dari guru saat pelajaran praktek olahraga, pelajaran olahraga meliputi teori dan praktek yang kemudian siswa diterapkan saat melakukan olahraga sehari-hari di rumah, mereka olahraga dengan baik berdasarkan pengetahuan yang telah didapatkan dari guru olahraga saat pelajaran praktek olahraga di sekolah seperti menerapkan olahraga lari, badminton, sepak bola, renang, dan sebagainya dengan baik yang mereka lakukan pada kegiatan saat olahraga di rumah secara individu atau bersama teman-temannya. Perilaku guru saat membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan baju yang dipakainya juga sebagai sesuatu yang dilihat siswa sehingga siswa melakukan apa yang mereka lihat sebagai perilaku sehat pada dirinya yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku sehat remaja dalam perpektif siswa adalah sebagai kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan menjadi

suatu kebiasaan yang baik untuk diri sendiri, orang lain dan untuk lingkungan. Perilaku sehat remaja dalam perpektif guru, guru di sekolah sebagai contoh atau *role model* bagi siswanya karena siswa sebagian besar waktunya adalah di sekolah sehingga yang mereka lihat sehari-hari adalah guru.

Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti, perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari lebih kearah domain kesehatan fisik. Kesehatan fisik yaitu semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara fisik (Notoatmodjo, 2010).

Domain kesehatan fisik terdiri dari beberapa faktor seperti : faktor makanan dan minuman, faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan, faktor perilaku terhadap sakit, dan faktor keseimbangan diri. Perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari yang telah mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari meliputi faktor-faktor yang ada pada domain kesehatan fisik tersebut.

Perilaku merupakan respon terhadap stimulus, perilaku itu terbentuk didalam diri seseorang dari dua faktor utama, yaitu stimulus merupakan faktor dari luar yaitu lingkungan dalam bentuk dukungan sosial dan respon merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus yang merupakan faktor dari dalam individu, perilaku tersebut salah satunya adalah perilaku sehat remaja (Notoatmodjo, 2005).

Perilaku sehat remaja memerlukan dukungan sosial, dukungan sosial bisa diperoleh dari seseorang dengan orang lain seperti keluarga saat dirumah, teman dan guru saat di sekolah atau seseorang dengan kelompok seperti organisasi di

sekolah atau ditempat kerja (Pender, 2002). Dukungan sosial merupakan suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan (Sarafino dan Cobb dalam Puspitasari, 2010).

Berdasarkan hasil FGD yang telah peneliti lakukan dukungan sosial yang diperoleh siswa SMA N 1 Pakusari meliputi nasehat-nasehat positif, perhatian, empati atas segala sesuatu yang dihadapi, *feed back* saat bercerita, penerimaan perbedaan pendapat, bantuan jasa, waktu, dan saling *sharing* antar sesama teman. Nasehat-nasehat positif yang didapatkan seperti ketika seorang siswa merokok maka siswa yang lain menghampiri dengan memberi nasehat berdasarkan pengalaman dirinya bahwa merokok tidak baik. Perasaan empati seperti ketika seorang siswa terlihat pucat maka siswa yang lain menghampiri untuk menanyakan keadaan. Mendapatkan bantuan jasa seperti ketika tidak masuk sekolah karena sakit teman yang lain meminjamkan buku catatan. Memberikan *feed back* seperti saat bercerita seorang teman mendengarkan tanpa menyela dan memberikan *feed back* atas cerita yang diceritakan, dan lain sebagainya. Dukungan-dukungan yang didapatkan tersebut sehingga membuat siswa itu merasa dicintai, diperhatikan, diterima, dan merasa dirinya bagian dari kelompok sosial. Dukungan sosial tersebut dalam bentuk dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial (House, dkk dalam Ristianti, 2008).

Hasil penelitian sebelumnya tentang kesehatan remaja menguji dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan remaja ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan diskriminasi berdasar jenis kelamin pada dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan hanya ditemukan pada perilaku nutrisi dan perilaku olahraga, dimana remaja putra menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan remaja putri. Pada dimensi perilaku promosi kesehatan lainnya tidak ditemukan adanya diskriminasi berdasar jenis kelamin. Penelitian tersebut menekankan pada dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan berdasarkan jenis kelamin (Sakdiyah, 2013).

Hasil penelitian tersebut menjadi rujukan bagi penelitian ini untuk mengeksplorasi dari sisi yang berbeda yaitu dinamika perilaku sehat remaja di SMA N 1 Pakusari melalui dukungan sosial. Harapan peneliti dengan adanya dukungan sosial yang diperoleh siswa melalui teman dan guru saat di sekolah mampu meningkatkan perilaku sehat remaja di SMA N 1 Pakusari yang akan menjadi kebiasaan yang dilakukan siswa dalam kegiatan sehari-hari dan menjadi perilaku positif untuk jangka panjang sehingga semakin tinggi dukungan sosial harapannya semakin meningkat perilaku sehat remaja sehingga akan semakin menurun perilaku beresiko pada remaja.

Berdasarkan rujukan penelitian sebelumnya serta urgensi penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena diatas dengan judul pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMA N 1 Pakusari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “ada atau tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya dalam psikologi pendidikan perkembangan tentang perilaku sehat remaja dan dalam psikologi sosial tentang dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengkaji lebih dalam dari fenomena yang telah didapatkan yaitu tentang dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari.

b. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan bisa mengetahui bahwa perilaku sehat remaja bisa diperoleh melalui dukungan sosial oleh seseorang dengan orang lain seperti saat di sekolah ada teman dan guru sehingga guru bisa saling memberikan dukungan sosial kepada murid sebagai upaya meningkatnya perilaku sehat remaja di sekolah.

c. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat saling memberikan dukungan antar teman terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari.

E. Keaslian Penelitian

Usulan penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya dengan beberapa judul yang hampir sama. Berikut penjelasannya :

1. Jurnal yang disusun oleh Sakdiyah, Elok Halimatus. 2013. *Dimensi Perilaku Promosi Kesehatan Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin*. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Jurnal Psikoislamika Volume 10 Nomor 1 Tahun 2013.

Penelitian tersebut bertujuan menguji dimensi-dimensi perilaku promosi kesehatan remaja ditinjau dari perbedaan jenis kelamin sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja di SMAN 1 Pakusari. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket dan dianalisis menggunakan uji t dibantu dengan program SPSS 17.00 *for windows* sedangkan pengambilan data yang akan peneliti lakukan menggunakan instrumen alat ukur berupa skala psikologi, dengan bentuk skala semantik diferensial yaitu tentang skala dukungan sosial dan skala perilaku sehat remaja, dengan analisa data regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS 16.00 *for windows*.

2. Jurnal yang disusun oleh Ekowarni, Endang. 2001. *Pola Perilaku Sehat dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja*. Jurnal Psikologi , NO. 2, 97 – 104.

Subjek penelitian dalam jurnal adalah pasien remaja dan dokter yang menangani pasien tersebut di rumah sakit tempat remaja dirawat. Sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan adalah remaja di sekolah menengah atas (SMA) Negeri 1 Pakusari.

Jurnal Internasional dengan judul *Changing Adolescent Health Behaviors The Healthy Teens Counseling Approach*.

Hasil penelitian ini menunjukkan dalam 6 bulan pemantauan yang dilakukan oleh ahli kesehatan (dokter) sekelompok remaja yang dipantau kesehatan fisiknya meningkat secara signifikan yang dapat dilihat dari tingkat olahraga dan asupan susu yang dikonsumsi.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan jurnal ini adalah:

- a. Dalam jurnal tersebut yang menjadi fokus penelitian adalah perilaku sehat remaja mengenai perawatan fisiknya yang dipantau oleh dokter selama 6 bulan, sedangkan yang menjadi fokus penelitian pada penelitian ini adalah perilaku sehat remaja yang dimunculkan oleh siswa diperoleh melalui dukungan sosial teman dan guru di sekolah, perilaku sehat remaja fokus pada perilaku kesehatan fisik sesuai dengan fenomena. Melalui skala psikologi yaitu skala dukungan sosial dan skala perilaku sehat remaja sebagai instrumen alat ukur.
- b. Metode yang digunakan dalam jurnal tersebut adalah metode observasional yang dilakukan dengan pemantauan secara intensif pada remaja yang

memiliki perilaku kurang sehat pada kondisi fisiknya untuk kemudian dilihat terjadi peningkatan atau tidak pada perilaku sehat sekelompok remaja yang dipantau oleh ahli kesehatan. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah metode kuantitatif asosiatif dengan skala psikologi sebagai instrumen alat ukur untuk kemudian melihat adanya pengaruh atau tidak dukungan sosial terhadap perilaku sehat remaja melalui analisa uji regresi linier sederhana.