

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Masa remaja didefinisikan dengan masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa. Menurut Hurlock secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang lebih tua, melainkan berada dalam tingkat yang sama (Hurlock, 2003).

Masa remaja adalah periode perkembangan yang penting dalam kaitannya dengan keadaan sehat dan keadaan tidak sehat. Untuk meningkatkan perilaku sehat harus direncanakan tindakan pendidikan kesehatan untuk meminimalkan dampak dari masalah perilaku sehat. Konsekuensi jangka panjang kesehatan dan kesejahteraan remaja bergantung pada tingkat dan tipe keterlibatan remaja dalam kesehatan, baik perilaku sehat maupun perilaku tidak sehat (Logston, et.al, 2014)

Perilaku sehat (*healty behavior*) menurut Skinner (dalam Notoatmodjo, 2005) merupakan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sehat sakit, penyakit dan faktor yang mempengaruhi kesehatan. Lingkungan, makanan, minuman dan pelayanan kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan. Perilaku kesehatan juga dapat disebut dengan aktivitas seseorang yang dapat diamati (*observable*)

dan tidak dapat diamati (*unobservable*) yang bertujuan untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Mencegah dan melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan, meningkatkan kesehatan, mencari penyembuhan karena masalah kesehatan merupakan pemeliharaan kesehatan.

Perilaku sehat sebagai suatu atribut-atribut seperti kepercayaan, ekspektasi, motif-motif, nilai-nilai, persepsi elemen kognitif lainnya, karakteristik kepribadian, termasuk *mood*, status emosi dan sifat-sifat serta pola perilaku yang jelas, tindakan dan kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, restorasi dan peningkatan kesehatan. (Adlyani, dalam Kusumadewi 2017). Perilaku sehat memiliki peran sangat penting karena dapat mempengaruhi kecenderungan berkembangnya suatu penyakit kronis dan fatal (WHO, dalam Kusumadewi 2017)

Perilaku sehat menurut Skinner (dalam Notoatmodjo, 2012) dapat diklasifikasikan menjadi 3 aspek yakni perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*), perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*), perilaku sehat dalam lingkungan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa siswa, bahwasanya dalam aspek pemeliharaan kesehatan siswa mampu untuk memelihara dan menjaga kesehatan agar tidak mudah sakit namun pada kondisi yang sebenarnya siswa malas dalam menerapkan olahraga di pagi hari dikarenakan siswa kesulitan dalam bangun pagi dan juga aktifitasnya di sekolah yang menuntut siswa pulang sore sehingga siswa

sangat sulit menyesuaikan waktu dalam berperilaku sehat khususnya olahraga. Namun dalam hal pola makan, siswa mendapatkan gizi yang cukup baik dan pola makan yang teratur. Hal lain yang juga mendukung ialah adanya fasilitas kantin yang berbasis *higienis canteen* yakni kantin dengan sistem kebersihan yang terjaga dan banyak pengurangan penggunaan bahan plastik dan kertas sebagai bungkus makanan, dikarenakan sekolah yang berbasis sekolah program Adiwiyata yakni program yang komprehensif melibatkan semua *stakeholders* baik di sekolah dan masyarakat untuk membantu meningkatkan kepedulian lingkungan, khususnya para siswa (Iswari dan Utomo, dalam Pradini dkk. 2018)

Pada aspek pencarian dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan atau pencarian pengobatan (*health seeking behavior*) siswa mengatakan bahwa ketika siswa sakit ringan mereka akan berusaha mengobati dirinya dengan mencari informasi dari beberapa sumber yakni orang tua dan orang terdekat, dan melalui media internet untuk mencari informasi kesehatan yang dibutuhkan. Namun bila penyakit tidak sembuh maka siswa akan konsultasi kepada layanan kesehatan masyarakat khususnya dokter. Dikarenakan bila penyakit tidak sembuh dalam waktu 3 hari siswa merasa cemas dan perlu untuk berkonsultasi kepada lembaga pelayanan kesehatan masyarakat khususnya dokter.

Pada aspek perilaku sehat dalam lingkungan siswa menjelaskan bahwa dalam lingkungan sekolah siswa memiliki lingkungan sekolah yang

berbasis Adiwiyata. dimana dalam hal ini pihak sekolah menjaga keasrian, kenyamanan, dan kesehatan di lingkungan sekolah sangat diperhatikan. Dalam lingkungan keluarga siswa mendapatkan dukungan perilaku sehat melalui orang tua dimana orangtua selalu mendukung dan memberikan gizi yang terbaik untuk kesehatan anaknya melalui asupan makanan 4 sehat 5 sempurna yang diberikan oleh ibu setiap harinya.

Namun berdasarkan fenomena dan wawancara yang telah dilakukan, terdapat beberapa siswa yang belum melakukan dan menerapkan pola perilaku sehat. Terdapat beberapa siswa yang merokok di luar lingkungan sekolah. Merokok merupakan perilaku tidak sehat karena dapat membahayakan kesehatan, alasan siswa melakukan aktivitas merokok karena ketika setelah makan siswa tidak nyaman ketika tidak merokok karena merasa telah terbiasa.

Beberapa siswa juga yang menjelaskan bahwa tidak menerapkan pola tidur teratur yang sesuai dengan perilaku sehat dan gaya hidup sehat dimana siswa terkadang tidur larut malam sampai jam 1 karena alasan bermain *game* dan kumpul dengan temannya atau *ngopi* bersama, sehingga siswa memiliki waktu tidur yang relatif pendek, sehingga mengurangi waktu tidur yang sehat yakni selama 7 – 8 jam. Ketika siswa memiliki waktu tidur yang kurang dapat berdampak kepada kebugaran tubuh. Jadi dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang masih belum memiliki perilaku sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Walaupun banyak mendapatkan pengertian dan pemahaman tentang berperilaku sehat pada

dirinya melalui orangtua, kegiatan yang ada disekolahnya, serta fasilitas yang memadai dan mendukung di sekolahnya. Namun mereka hanya mengetahui pengertian dan pemahaman tentang berperilaku sehat tanpa mereka menerapkan dalam kehidupannya. hal ini dapat dilihat dari bagaimana siswa masih banyak melakukan perilaku tidak sehat seperti perilaku merokok, dan pola istirahat tidak teratur.

Perilaku tidak sehat yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti seringnya begadang, merokok, bermain game hingga larut malam dan masalah penyakit, tidak semata-mata bersumber dari kelalaian individu, kelalaian keluarga, kelalaian kelompok atau komunitas. Kebanyakan penyakit yang diderita individu maupun penyakit yang ada di komunitas masyarakat pada umumnya bersumber dari ketidaktahuan dan kesalahpahaman atas berbagai informasi kesehatan yang diterima (Prasanti, 2017). Berdasarkan fenomena yang ada siswa melakukan perilaku sehat pada dirinya karena faktor akses informasi yang mereka dapatkan sangat membantu siswa dalam pengetahuannya tentang perilaku sehat. Siswa banyak mendapatkan informasi tentang pengertian perilaku sehat yang dapat membantu siswa dalam berperilaku sehat pada kehidupan sehari-harinya. Namun terdapat beberapa siswa berperilaku tidak sehat karena faktor pada dirinya sendiri dimana mereka kurang memahami pentingnya perilaku sehat yang ada dan menerapkan perilaku tersebut di kehidupan sehari-harinya, sehingga niat individu dalam bertindak untuk menerapkan pola perilaku sehat masih rendah. Hal ini juga diakibatkan

karena lingkungan sekitar tempat tinggal siswa yang masih jarang dan minim dalam menerapkan pola perilaku sehat, walaupun kebanyakan di lingkungan keluarga mereka mendapatkan edukasi dan pemahaman tentang perilaku sehat di rumah seperti menjaga pola makan teratur, menjaga kebersihan rumah. Kebanyakan siswa menerapkan perilaku sehat ketika di lingkungan sekolah saja karena siswa mengikuti dan mentaati peraturan yang ada di sekolahnya dimana merupakan sekolah yang berbasis pemanfaatan dan kepedulian terhadap lingkungan. Dalam hal ini sebenarnya banyak hal yang dapat dilakukan individu untuk mengurangi ketidaktahuan dan kesalahpahaman mengenai informasi kesehatan tersebut. Individu dapat mencari informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan perilaku sehat.

Menurut teori perilaku informasi Wilson (dalam Puri, 2012), perilaku penemuan informasi merupakan usaha dalam mencari informasi yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dengan tujuan tertentu. Dimana seseorang dapat berinteraksi dengan sistem informasi hastawi atau berbasis komputer untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

Perkembangan informasi saat ini sangatlah pesat dan cepat. Hal ini didukung dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi yang ada. Tidak ada satu orangpun yang tidak membutuhkan informasi. Hampir semua orang dengan berbagai profesi membutuhkan informasi mulai dari ibu rumah tangga, pelajar, mahasiswa atau dosen semua membutuhkan informasi untuk mendukung setiap kegiatan sehari hari. Seseorang akan

melakukan berbagai cara agar mereka mendapatkan informasi yang mereka butuhkan.

Seseorang menyadari kurangnya informasi yang mereka miliki serta masih membutuhkan informasi tambahan untuk memenuhi kebutuhannya menjadikan penemuan informasi menjadi hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan. Dorongan kebutuhan dari dalam diri seseorang serta peran lingkungan menjadi salah satu dorongan individu untuk memenuhi kebutuhan informasi.

Remaja dalam pencarian informasi melakukan beberapa langkah-langkah dan tahap, pendapat Lambert (dalam Nasrin dkk, 2019) mengemukakan komponen dimensi *health information seeking behavior* (HISB) yaitu jenis informasi umum dicari misalkan apakah individu mencari kemungkinan informasi-informasi yang dibutuhkan. Individu dapat mencari sebagian besar informasi terkait kesehatan atau hanya mencari sebagian kecil. dari wawancara yang dilakukan dimana dalam mencari informasi tentang perilaku sehat siswa mencari dan mendapatkan informasi tersebut melalui pembelajaran mata pelajaran biologi di sekolahnya yang menurut siswa sudah sangat membantu dalam pemahaman tentang perilaku sehat bagi siswa selain itu siswa juga melakukan pencarian informasi melalui pelajaran ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR) yang ada di sekolahnya dimana dalam kegiatan ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR) siswa mendapatkan banyak informasi tentang perilaku sehat yang membantu sebagai pemahaman

siswa, serta siswa juga mendapatkan informasi melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan yang di berikan oleh pihak sekolah.

Sumber informasi kesehatan yang didapat bersumber dari manakah seorang individu mendapatkan informasi yang mereka manfaatkan. Sumber informasi yang mereka dapatkan banyak dari berbagai sumber seperti: media sosial, koran, internet, buku. Berdasarkan hasil wawancara yang di dapat dimana siswa selain mendapatkan informasi melalui pembelajaran biologi dan eksterakulikuler palang merah remaja (PMR) yang ada disekolahnya siswa juga mencari informasi tentang perilaku sehat melalui media sosial internet yang ada, dimana siswa mencari informasi tersebut karena keingintahuannya mereka. Selain itu siswa juga mencari informasi tentang perilaku hidup sehat melalui orang tua di rumah.

Tujuan pencarian informasi kesehatan yakni untuk siapa informasi itu dimanfaatkan, apakah untuk kebutuhan seorang individu itu sendiri ataukah untuk membantu pencarian informasi orang lain. Pada hal ini kebanyakan siswa mencari informasi tentang kesehatan hanya untuk dirinya sendiri. Karena mereka beranggapan informasi yang mereka dapatkan hanya untuk mereka dan mereka beranggapan orang lain pasti sudah memiliki perilaku pencarian informasi kesehatan sendiri pada dirinya.

Evaluasi alasan untuk merujuk ke perpustakaan yakni suatu proses mengumpulkan informasi yang ada serta memiliki potensi dari berbagai

sumber dengan membaca sekilas dari sumber yang sudah ditemukan, namun dengan memperhatikan referensi dan abstrak yang ada dalam sumber tersebut. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan beberapa siswa juga melakukan pencarian informasi kesehatan dengan menggunakan media buku yang ada di sekolahnya kebanyakan mereka melakukan kegiatan membaca buku di perpustakaan sekolahnya ketika jam istirahat. Namun ada juga beberapa siswa yang ke perpustakaan sekolah hanya untuk menemani temannya namun dia hanya duduk- duduk dan bermain *handphone* di perpustakaan

Terdapat beberapa hambatan dalam mendapatkan informasi kesehatan yaitu karakter pribadi, hambatan sosial atau terkait peran, hambatan lingkungan atau situasi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, beberapa siswa memiliki hambatan dalam pencarian informasi kesehatan dimana hambatan tersebut berasal dari karakter pribadi, jadi siswa tersebut malas untuk mencari informasi tentang kesehatan serta sudah merasa cukup atas informasi yang mereka dapatkan dan siswa tersebut hanya mencari informasi kesehatan ketika terjadi permasalahan pada dirinya.

Validitas sumber informasi kesehatan yakni kegiatan untuk mengecek informasi kesehatan yang diperoleh dengan melihat keakuratan dari informasi yang ditemukan oleh seorang individu. berdasarkan hasil wawancara siswa mengambil informasi yang mereka gunakan yaitu mengambil dari pembelajaran mata pelajaran biologi yang ada di

sekolahnya yang disampaikan oleh gurunya dan juga dari sosialisasi lembaga kesehatan karena menurut siswa informasi tersebut sangat bermanfaat dan sangat berguna bagi siswa dimana siswa dapat memahami dan mengetahui pemahaman tentang perilaku sehat.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan bahwa beberapa siswa untuk memenuhi dan mendapatkan kebutuhan informasinya, mereka mendapatkan informasi melalui pembelajaran disekolahnya, mereka mendapatkan informasi yang dibutuhkan melalui kegiatan tambahan yang ada disekolahnya seperti ekstrakurikuler dan juga beberapa siswa juga mendapatkan informasi melalui media sosial dan internet yang mereka akses melalui *handphone*. Namun terdapat beberapa siswa tidak terlalu menghiraukan informasi khususnya tentang perilaku sehat, dimana siswa menganggap informasi yang mereka dapatkan sudah cukup melalui pembelajaran yang ada di sekolahnya dan siswa akan mencari informasi kembali ketika terjadi suatu masalah pada dirinya. Padahal sebenarnya informasi yang harus dimiliki oleh individu harus selalu terbaru (*up to date*) untuk mendapatkan informasi yang benar dan selalu segar khususnya terkait perilaku sehat.

Dalam perilaku sehat ada beberapa teori yang melandasi atau mendasari terbentuknya suatu perilaku sehat pada individu yaitu *Teori Ecological Perspective, The Health Belief Model, Theory of Planned Behavior, dan Protection Motivation Theory*, Teori tersebut dapat membentuk dan merubah sebuah perilaku sehat individu. Dalam penelitian

ini peneliti menggunakan *Protection Motivation Theory*.

Dalam *Protection Motivation Theory* sendiri dijelaskan perilaku sehat pada individu terbentuk melalui bagaimana seorang individu mendapatkan informasi kemudian informasi yang didapat akan dipertimbangkan oleh seorang individu untuk dijadikan suatu motivasi dalam berperilaku sehat. Pencarian informasi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi perilaku sehat. Pencarian informasi dilakukan oleh seseorang untuk memenuhi pengetahuan yang diinginkan (Dewi, 2007)

Banyak kegiatan yang menjadi sumber dalam memenuhi pengetahuan dan memberikan edukasi yang dapat menambah wawasan tentang perilaku sehat individu. Kurangnya edukasi tentang perilaku sehat nyata-nyatanya bisa menimbulkan berbagai hal-hal yang tidak diharapkan. Banyak kegiatan edukasi dapat memberikan informasi kepada seseorang tentang perilaku sehat seperti kegiatan penyuluhan, sosialisasi. Walaupun pihak sekolah sering memberikan edukasi tentang perilaku sehat melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan namun masih banyak siswa tidak memanfaatkan dan memahami informasi yang mereka peroleh melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan tersebut. Sebenarnya kegiatan tersebut dapat menambah wawasan, pengetahuan dan informasi kepada siswa dalam berperilaku sehat. Salah satunya dampak yang diakibatkan jarang-nyanya sosialisasi dan edukasi yakni terjadinya penyakit menular, cara hidup yang tidak sehat hingga penyakit parah yang berakibat kematian, masih banyak remaja yang masih menyepelekan perilaku sehat. dimana

remaja tidak peduli resiko dan bahaya ketika remaja tidak berperilaku sehat. Mulai dari ancaman HIV/ AIDS, angka kematian yang tinggi akibat minum-minuman beralkohol dan narkoba, banyak penyakit terjadi (paru - paru, serangan jantung) terjadi akibat perilaku merokok.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berfokus untuk melakukan penelitian terhadap siswa di SMAN 1 Kencong. Penelitian ini menjadi penting karena agar remaja mendapatkan informasi perilaku sehat yang benar. Karena ketika seorang individu tidak menerapkan perilaku sehat pada dirinya akan mengakibatkan penyakit pada dirinya dan juga berdampak pada kesehatan yang mengakibatkan kematian pada seorang individu. Ketika remaja tidak mendapatkan informasi mengenai pengetahuan perilaku sehat yang benar maka remaja dapat memiliki pengetahuan yang menyimpang tentang perilaku sehat. Irianto (dalam Suharjana, 2012) mengemukakan bahwa untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, seseorang harus mengatur pola makan, istirahat secara cukup, dan berolahraga teratur. Dengan demikian pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup dan aktif berolahraga.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana hubungan pencarian informasi kesehatan dengan perilaku sehat remaja di SMA Negeri 1 Kencong.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pencarian informasi kesehatan dengan perilaku sehat remaja di SMA Negeri 1 Kencong.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengalaman dalam kegiatan penelitian dalam memperoleh teori baru, memecahkan masalah dan juga dapat digunakan sebagai referensi serta memberikan masukan pada disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dalam hubungan pencarian informasi kesehatan terhadap perilaku sehat remaja.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan pustaka dalam mengadakan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan, khususnya bagi para siswa dalam pencarian informasi kesehatan untuk berperilaku sehat. Serta dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah mengenai bagaimana hubungan perilaku pencarian informasi kesehatan dan perilaku sehat siswa.

E. Keaslian Penelitian

1. Kusuma Dewi, 2017. Penelitian ini berjudul “Hubungan antara Kesadaran Hidup Sehat dengan Perilaku Sehat pada Komunitas Ikatan Pecinta Sepeda Sidoarjo (IPPS)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesadaran hidup sehat dengan perilaku sehat pada komunitas Ikatan Pecinta Sepeda Sidoarjo (IPPS). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, yang ingin mengukur hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 75 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi kesadaran hidup sehat maka semakin baik pola perilaku sehat yang dimiliki.
2. Safitri, (2017). Penelitian yang berjudul Perilaku Pencarian Informasi Mahasiswa Pascasarjana UHAMKA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku mahasiswa pasca sarjana UHAMKA sebelum, saat dan setelah melakukan pencarian informasi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan metode pengambilan data menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini sebanyak 96 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dimana peneliti memilih sampel dari siapa aja yang kebetulan ada. Berdasarkan hasil penelitian, perilaku pencarian informasi mahasiswa pascasarjana UHAMKA

secara keseluruhan mencakup aspek sebelum, saat dan setelah mencari informasi adalah positif, dengan skor 3,16 skor ini berada pada skala interval 2,51 - 3,27.

3. Hasan Ashrafi-rizi, dkk (2018). *A Survey on Adolescent Health Information Seeking Behavior Related to High-risk Behavior in A Selected Educational District In Isfahan*. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan perilaku mencari informasi kesehatan remaja terkait dengan perilaku berisiko tinggi di distrik pendidikan terpilih di Isfahan (Iran). metode penelitian *survey* digunakan dalam penelitian ini. populasi penelitian terdiri dari siswa remaja di sekolah umum Isfahan (6.519 subjek) dan sampel berjumlah 364 berdasarkan rumus cochrane. Teknik sampling tipe *cluster sampling* yang digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian untuk pencarian informasi terkait perilaku berisiko tinggi adalah internet (3,69) dan media sosial virtual (3,49). Dalam penelitian ini disebutkan hambatan paling penting untuk mencari informasi kesehatan yakni kesulitan dalam menentukan kualitas informasi yang di temukan, tidak adanya informasi yang sesuai dan kekhawatiran tentang pengungkapan masalah atau penyakit yang diderita kepada orang lain.

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa penelitian yang terdahulu melakukan penelitian dengan mengetahui hubungan kesadaran hidup sehat dengan perilaku sehat pada komunitas pencinta sepeda dan penelitian sebelumnya melakukan penelitian dengan melihat perilaku

mahasiswa Pascasarjana sebelum, saat, dan setelah melakukan pencarian informasi. Perbedaan penelitian saya dengan penelitian terdahulu adalah penelitian dilakukan kepada pelajar di SMAN 1 Kencong. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara pencarian informasi kesehatan terhadap perilaku sehat siswa. dalam penelitian ini menggunakan *Protection Motivation Theory*. Jenis penelitian kuantitatif yang akan digunakan. Penelitian menggunakan sampel kelas X serta XI di SMAN 1 Kencong.

