

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan investasi untuk mendukung pembangunan bangsa, Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai prioritas utama untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang masih berjuang menghadapi berbagai masalah kesehatan. Penyakit infeksi masih menjadi prioritas utama dalam pembangunan kesehatan, di sisi lain perubahan gaya hidup yang serba cepat tidak menahan laju perkembangan penyakit menular HIV dan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah (Adisasmito, 2008).

Riskesdas (2013) menunjukan prevalensi penyakit menular, tidak menular, perilaku aktifitas fisik, dan penggunaan tembakau dengan poporsi:1) penyakit menular: infeksi saluran nafas atas 25,0%, pneumonia 1,8%, tuberkolosis paru 0,4%, hepatitis 1,2%, diare 3,5%, malaria 1,9%. 2) penyakit tidak menular: asma 4,5%, penyakit paru obstruksi kronis 3,8%, kanker 1,4 per mil, diabetes melitus 2,1%, hipertensi di atas 18 tahun 25,8%, penyakit jantung kronis 1,5%, gagal jantung 0,13%, stroke 12,1%. 3) perilaku aktifitas fisik, sebanyak 26,1% penduduk Indonesia kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik. 4) penggunaan tembakau, sebanyak 36,3% penduduk Indonesia berumur 15 tahun ke atas tercatat sebagai perokok aktif.

Dengan adanya data di atas bisa kita lihat bahwa gangguan kesehatan yang berujung pada berbagai penyakit yang disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah gaya hidup (*lifestyle*) ini adalah penyebab terbesar gangguan kesehatan, perilaku masyarakat yang tidak sehat seperti; 1) kebiasaan merokok, 2) kurangnya kesadaran untuk melakukan aktifitas fisik / olahraga, 3) tidak mampu menangani stres dengan baik, tidak mampu menjaga lingkungan dengan baik, 4) mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, (Adisasmito, 2008).

Wellnes adalah integrasi aktifitas fungsional yang berorientasi pada memaksimalkan potensi kemampuan individu dalam lingkungannya (Halbert, 1977). Tiap individu diharapkan mampu dalam hal: Mengatur pola hidup, skala prioritas, dibutuhkan pengembangan diri & kemampuan dalam pekerjaannya, mampu berinteraksi sosial. *Wellnes* dapat digambarkan sebagai sebuah proses dimana individu membuat pilihan dan terlibat dalam kegiatan dengan cara mempromosikan, mengarahkan perilaku hidup yang sehat, yang berdampak positif bagi kesehatan tiap individu (Barrer, 2005). Anspaugh (2004) (dalam Kozier, 1995) menyatakan bahwa untuk mencapai kesehatan atau perilaku hidup sehat ada tujuh dimensi yang saling terkait dan ketergantungan yang dimiliki harus dimiliki oleh setiap individu yaitu: *Social wellness, physical wellness, emosional wellness, career wellness, intelektual wellness, environmental wellness, spritual wellness*.

Dengan melihat fakta tersebut dibutuhkan usaha untuk memperbaiki permasalahan yang berkaitan dengan gangguan kesehatan, dari ketujuh

komponen *wellness*, peneliti membatasi penelitian ini hanya pada *physical wellness*, dengan alasan waktu penelitian yang singkat, sehingga tidak semua komponen *wellness* dapat diteliti.

Physical Wellness adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, pencapaian kehehatan, memelihara nutrisi secara adekuat dan berat badan ideal, terhindar dari ketergantungan obat dan alkohol atau rokok serta secara umum melakukan kebiasaan hidup positif (Kant, 2014). Dalam penelitian Kant 2014 menyatakan bahwa penerapan *Physical Wellness* dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit seperti: hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker payudara, depresi, penyakit karena gangguan tulang, diabetes militus.

Dari uraian di atas dapat digambarkan banyak penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan gaya hidup yang baik, kurang melakukan aktifitas fisik, tidak mampu mengelola emosional, mengonsumsi makanan yang tidak seimbang. Sehingga langkah awal penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Hidup Terhadap *Physical Wellness* pada Mahasiswa/i Fisioterapi SI Tranfer di Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2013-2014. Peneliti meneliti pada mahasiswa Fisioterapi Transfer dikarenakan beberapa sudut pandang, pertama dikarenakan oleh adanya penelitian sebelumnya yang menyatakan pola hidup dan kebiasaan mahasiswa berpengaruh pada prestasi dan kesehatan mahasiswa Saufika (2012), peran fisioterapis sebagai tenaga kesehatan yang akan bertugas dalam *promotif, preventif, kuratif* dan *rehabilitative* dan penulis melihat gambaran

tentang perilaku hidup mahasiswa yang tidak memenuhi standar perilaku hidup sehat seperti: jarang melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dan instan, pola makan yang tidak teratur, dikarenakan jauh dari keluarga, pola tidur yang tidak teratur, kesibukan bekerja, tidak mampu mengelola emosional dengan baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dari latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan pola hidup terhadap *Physical Wellness* pada mahasiswa/i Fisioterapi S-I Transfer di Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2013-2014?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah peneliti bertujuan ingin mengetahui hubungan pola hidup terhadap *Physical Wellness* pada mahasiswa/i Fisioterapi S-I Transfer di Universitas Muhammadiyah Surakarta .

D. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini, diharapkan berbagai manfaat dapat diambil yaitu:

1. Manfaat teoritis

Sebagai sumbangan terhadap ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu Fisioterapi.

2. Manfaat praktis

Untuk memberi informasi kepada masyarakat tentang pentingnya penerapan *Physical Wellness* untuk memperbaiki perilaku hidup demi mendapatkan perilaku hidup sehat dan mencapai kesejahteraan.