

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi, makan beraneka ragam makanan, meminum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A dan tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan.

Kesehatan merupakan salah satu fokus perhatian yang berada di setiap negara. Masyarakat yang sehat tentunya dapat mewujudkan masyarakat yang produktif. Dengan produktifnya masyarakat dapat mendukung program pemerintah untuk membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) Unggul menuju Indonesia maju 2045. PHBS adalah suatu tahapan yang dilakukan seseorang untuk mencapai derajat sehat. PHBS merupakan perilaku hidup seseorang sesuai dengan standar hidup yang bersih dan sehat (Mulyati, D, J., Andayani, 2018). Dalam penerapan PHBS harus dilandasi oleh kesadaran diri pribadi seseorang terutama kepala keluarga, sehingga kedepannya seluruh anggota keluarga akan mampu berperan aktif dan menciptakan perilaku sehat di masyarakat luas (Anhusadar & Islamiyah, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tidak hanya fokus pada diri sendiri dan tatanan Rumah Tangga (keluarga) saja, tetapi juga pada PHBS tatanan institusi pendidikan, PHBS tatanan tempat-tempat umum, PHBS tatanan perkantoran dan juga pada PHBS tatanan Pelayanan Kesehatan. Beberapa contoh sederhana penerapan PHBS di lingkungan keluarga yaitu: 1) makan makanan bergizi, makanan yang dimasak dan diolah sendiri. Jika tidak memungkinkan untuk memasak makanan sendiri, sebaiknya memilih jajanan sehat seperti buah dan sayuran. Tidak mengonsumsi gorengan yang biasa terdapat di pinggir jalan; 2) olahraga teratur; 3) rajin mencuci tangan pada air mengalir dan menggunakan sabun; 4) menggunakan air bersih; 5) tidak merokok; dan 6) membuang sampah pada tempatnya (Rahardini, 2019).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bukan hanya fokus di lingkungan keluarga saja akan tetapi di lingkungan sekolah juga harus diperhatikan karena dengan dijaganya kebersihan tersebut maka siswa akan lebih terjaga dari penyakit. Oleh sebab itu sekolah selain dijadikan tempat pembelajaran sekolah juga merupakan ancaman untuk siswa terkenanya berbagai macam penyakit, maka dari itu lingkungan sekolah harus terjaga kebersihannya. Hal ini tidak cukup dengan menjaga dan membersihkan lingkungan saja tetapi juga pendidikan jasmani dan kesehatan kita juga perlu diperhatikan karena pendidikan jasmani dan kesehatan itu memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang mempelajari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya

mengandung aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan mengembangkan jasmani, mental, dan sosial yang selaras, serasi, dan seimbang. Menurut Hasdarta (2011, h.3) “pendidikan jasmani dan kesehatan hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, maupun emosional”.

Adapun hal yang harus di perhatikan dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat dalam pendidikan jasmani adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pola belajar yang baik.

Membiasakan pola atau cara hidup sehat yang baik bagi siswa sangat penting, agar siswa bisa mengetahui bahkan mengerti betapa pentingnya kesehatan, sehingga siswa bisa menerapkannya sebagai kebiasaan baik dalam hidupnya. Dengan tubuh yang sehat maka peserta didik dapat melakukan aktivitas belajar maupun olahraga dengan baik serta membantu proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Adapun hubungan pola hidup sehat ini dengan karakter yaitu untuk mengembangkan kebiasaan dan perilaku siswa sehingga siswa tersebut terbiasa melakukan kebiasaan pola hidup sehat. Selain pola hidup sehat pendidikan karakter disiplin juga sangat berpengaruh terhadap berkembangnya siswa. Menurut Lickonal dalam (Muslich, 2018, h. 44) mendefinisikan pendidikan karakter sebagai upaya yang dirancang secara sengaja untuk memperbaiki karakter para siswa. Pendidikan karakter ini tidak hanya diperoleh dari

lingkungan keluarga saja melainkan sekolah juga berhak dalam melaksanakan pendidikan karakter bagi siswa siswanya. Dengan adanya pendidikan karakter di sekolah maka akan dapat membantu pembentukan kepribadian yang baik dalam diri siswa. Selain itu, (Astamal, Firman, 2021) mengungkap pendidikan karakter sebagai usaha yang sadar untuk merubah dan mengembangkan perilaku seseorang kearah yang lebih baik agar mampu hidup dalam bermasyarakat dan bisa bergabung didalam kehidupan bermasyarakat nantinya sehingga siswa tersebut tidak terpengaruh oleh hal-hal yang berdampak buruk kedepannya.

Untuk membentuk karakter, terdapat tiga bagian penting dalam proses pembentukan karakter yang harus di wujudkan, yaitu *knowing*, *feeling* dan *behavior* (Licknon dalam Noll, 2005). Dalam konteks pembelajaran *knowing* adalah aspek kognitif contohnya siswa mengetahui sesuatu yang baik, *feeling* adalah aspek efektif contohnya siswa mencintai kebaikan, dan *behavior* merupakan aspek psikomotorik dengan contoh siswa berperilaku baik.

Pembentukan karakter disiplin itu sangat diperlukan bagi berlangsungnya kehidupan suatu negara. Dalam konteks kehidupan, disiplin itu merupakan sikap yang sangat penting sehingga dapat mendukung kemajuan dan perkembangan suatu masyarakat kearah yang lebih baik, namun dalam mewujudkan semua itu perlu berbagai upaya yang harus dilakukan seperti membina, membentuk dan mengembangkan karakter disiplin siswa baik dikehidupan individual, keluarga, pondok pesantre, sekolah, masyarakat, bangsa dan Negara.

MA Khulafaur Rasyidin merupakan sekolah yang mempunyai dua lembaga aktif yang pertama formal dan yang kedua nonformal. Dengan adanya kedua lembaga tersebut maka peserta didik harus bisa membagi waktunya karena waktu yang sangat terbatas dan semua kegiatan sudah terjadwal sehingga peserta didik harus bisa membagi waktunya dengan cara menerapkan karakter disiplin tersebut di setiap kegiatan. Jadi sekolah sebagai pendidikan formal merupakan komponen yang sangat penting dalam mengembangkan sikap disiplin siswa. Karena disekolah siswa diajarkan tentang tata tertib dan kedisiplinan. Secara sederhana disiplin dapat diartikan sebagai sikap patuh, taat dan tertib terhadap peraturan yang berlaku. Adapun komponen penting lainnya disekolah yang sangat berpengaruh yaitu kepala sekolah dan guru, karena kepala sekolah dan guru mempunyai peranan besar dalam membentuk karakter disiplin siswa. Selain memberikan materi pelajaran guru berperan sangat penting dalam membina kedisiplinan yang ada dalam diri siswanya seperti, disiplin waktu, disiplin berpakaian, dan berperilaku disiplin yang berdasarkan nilai dan moral.

Berdasarkan hasil riset yang diperoleh peneliti di MA Khulafaur Rasyidin bahwa pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat kurang berjalan dengan maksimal. Hal ini disebabkan kurangnya sarana dan prasarana seperti peralatan kesehatan dan fasilitas medis. Ketika pola hidup bersih dan sehat di sekolah tidak terlaksana dengan baik maka akan mempengaruhi kedisiplinan siswa menjadi generasi penerus bangsa dan negara. Melihat fenomena tersebut seharusnya pola hidup bersih dan sehat perlu dijaga, ditingkatkan dan

dilindungi agar siswa tidak mudah terserang penyakit. Kondisi pola hidup sehat di Madrasah Aliyah (MA) Khulafaur Rasyidin bisa dikatakan kurang baik, siswa masih tidak teratur atau tidak bisa mengatur pola hidup sehat karena padatnya kegiatan di eksternal sekolah maupun di internal sekolah. Sehingga, siswa tidak bisa mengatur waktu untuk menerapkan hal-hal yang mengarah pada pola hidup sehat. Disamping itu, dalam pembelajaran di sekolah peran guru sangat penting untuk menerapkan serta membiasakan pola hidup sehat melalui kemandirian seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah pada tempatnya dan lain sebagainya.

Pentingnya penelitian ini bahwa guru adalah teladan, bukan hanya sebagai pengajar tetapi juga sebagai pendidik dan pembimbing yang sangat berpengaruh kepada siswa, membiasakan dan mengarahkan peserta didik tentang pola hidup sehat serta karakter disiplin selama pembelajaran berlangsung maupun di luar pembelajaran.

Peneliti berharap guru dan siswa terlibat aktif serta konsisten dalam menanamkan pola hidup sehat, penerapan karakter disiplin, sehingga dengan tubuh yang sehat dan disiplin yang baik siswa bisa tumbuh berkembang secara optimal.

Dengan adanya masalah pola hidup sehat pada MA Khulafaur Rasyidin maka diperlukan penerapan disiplin untuk siswa. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di MA Khulafaur Rasyidin dengan judul "Penerapan Pola Hidup Sehat Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Karakter Disiplin Pada Siswa MA Khulafaur Rasyidin".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti perlu merumuskan masalah-masalah yang akan diteliti, yaitu :

Apakah pola hidup sehat dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan pendidikan karakter disiplin siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui siswa sudah melakukan PHBS dengan disiplin.
2. Untuk mengetahui pola hidup dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan karakter disiplin.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pembaca ataupun mahasiswa/i yang sedang mencari referensi untuk menyelesaikan tugas akhir yang berkaitan dengan penerapan pola hidup sehat dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan karakter disiplin peserta didik adapun manfaat dari peneliti sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan yang bermanfaat bagi perkembangan pola hidup sehat dan karakter disiplin bagi siswa kelas XI IPS MA Khulafaur Rasyidin, khususnya dalam melakukan pola hidup sehat sehari-hari serta ke disiplin siswa dalam melakukan

kegiatan apapun dan diharapkan dapat dijadikan referensi penelitian yang sejenis.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi siswa Memberikan manfaat bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan lagi pola hidup sehat dan karakter disiplinnya sehingga dapat menjadikan kebiasaan dalam hidup dan dilakukan setiap sehari.
- b. Bagi Sekolah Manfaat penelitian ini dapat memberikan informasi tentang melakukan pola hidup sehat dan meningkatkan karakter disiplin peserta didik.
- c. Bagi guru Untuk mempermudah dan meningkatkan sistem pembelajaran yang nyaman dan disiplin terhadap guru di dalam ataupun di luar kelas.

## **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadinya suatu kesalahan pemahaman pembaca terhadap istilah-istilah dalam penelitian ini maka diberikan definisi operasional untuk menghindari munculnya perbedaan penafsiran pemahaman serta bertujuan membatasi ruang lingkup permasalahan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2003, h. 91) menyatakan bahwa variabel adalah penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian atau penelitian. Dengan demikian variabel merupakan bagian penting dari suatu penelitian, karena merupakan objek penelitian atau menjadi titik perhatian penelitian.

Berdasarkan para ahli variabel yang akan diteliti oleh penulis ada dua variabel yaitu: variabel bebas (*independen variable*) adalah pola hidup

sehat sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah karakter disiplin.

1. Pola hidup sehat adalah hal yang penting yang harus diterapkan agar fungsi tubuh terjaga dengan baik dan tidak terserang penyakit. Saat tubuh sehat maka segala aktivitas menjadi lebih nyaman dan lancar.
2. Karakter disiplin adalah keadaan tertib orang-orang yang tunduk terhadap peraturan atau ketentuan yang telah ditetapkan sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan