

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang pernah di alami (menjalani dan merasakan) (Sujinah, 2018) yang merupakan hal yang tidak dapat di ubah dari kehidupan dan sangat berharga untuk menjalani suatu peristiwa atau kejadian yang di lakukan dalam perjalanan hidup seseorang begitu juga dengan remaja (Alwisol, 2018). Istilah remaja di kenal dengan bahasa latin “*adolescence*” yang artinya tumbuh menjadi remaja dengan rentang usia dari 10 – 19 tahun (Sulaeman, 2023). Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, social dan fisik yang merupakan kelompok peralihan dan mengalami perubahan secara fisiologis seperti menstruasi, pertumbuhan payudara dan panggul juga mengalami peningkatan hormon esterogen pada uterus atau rahim. Masa remaja adalah salah satu tahap paling dinamis dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja yang merupakan tahap dan akan adanya perubahan fisik dan perilaku (Masturoh, 2021). Usia remaja berlangsung sekitar 11/12 tahun sampai dengan 18/20 tahun yang memasuki masa pendidikan usia sekolah menengah dan sikap cara berpikir remaja sangat labil sehingga banyak sekali godaan yang di alami dan dapat mempengaruhi pola hidup sehat remaja tersebut (Giri, 2022).

Pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas atau kegiatan remaja untuk melakukan kebiasaan sehat dan sebagai gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seperti pada remaja perempuan agar meningkatkan kesuburan misalnya Pola makan yang sehat dan bergizi seperti makanan yang mengandung asam folat, protein, karbohidrat, zat besi, dan vitamin (Ade, 2014). Pola tidur remaja yang

sehat membutuhkan waktu istirahat 8-9 jam dalam sehari karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja (Kemenkes, 2018). Kesehatan reproduksi bertujuan untuk mencapai kesejahteraan yang berhubungan dengan fungsi dan proses sistem reproduksi, serta memiliki kondisi yang bebas dari penyakit seperti dari penyakit menular seksual, HIV/AIDS, kanker serviks, dan lain sebagainya (Joice, 2023).

Berdasarkan data menurut *Global Health Security Index*, prevalensi kesehatan global yang menerapkan pola hidup sehat di dunia termasuk seperti negara Amerika 75,9%, Australia 71,1%, Finlandia 70,9% dan Kanada 69,8%. Berdasarkan Riskesdas tahun 2017, implementasi pola hidup sehat di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan sebesar 70,62% dengan pencapaian ini melampaui target registrasi tahun 2018 yang ditetapkan sebesar 70%, jika dilihat secara khusus di Provinsi Sumatera Utara angka penerapan pola hidup sehat berada di bawah rata-rata nasional yaitu sebesar 45,46% (Elizabeth, 2019).

Remaja putri yang tidak menerapkan pola hidup sehat memiliki dampak buruk untuk kesehatan seperti jarang atau tidak pernah berolahraga sehingga mudah terkena penyakit jantung, dan mudah stress, kekurangan tidur mempengaruhi perkembangan fisik, kehilangan konsentrasi dan mengalami gangguan siklus menstruasi seperti ketidakseimbangan hormon dan dapat mengakibatkan imunitas tubuh melemah, berat badan meningkat, dan mengganggu kesehatan mental (Joice, 2023). Makanan tidak sehat sangat berdampak buruk bagi kesehatan remaja seperti makanan instan karena biasanya selalu tinggi akan kandungan gula, lemak, garam dan kalori yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, hipertensi, dan penyakit lainnya. Seiring dengan usia dan pertumbuhan remaja menjadi dewasa hingga

melangsungkan pernikahan dan menjadi seorang ibu. Pada umumnya seorang ibu sepenuhnya memiliki keinginan untuk hamil, seorang ibu mencapai kehamilan di pengaruhi oleh berbagai aspek yang mencakup pola tidur, pola makan, pergaulan dan kesehatan reproduksi/kesuburan (Weni, 2021). Berdasarkan latar belakang yang di paparkan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengalaman ibu tentang kebiasaan pola hidup sehat pada masa remaja di Kelurahan Pulo Brayan Darat I, Kecamatan Medan Timur.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang di paparkan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengalaman ibu tentang kebiasaan pola hidup sehat pada masa remaja di Kecamatan Medan Timur, Kelurahan Pulo Brayan Darat I.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengalaman Ibu Tentang Kebiasaan Pola Hidup Sehat Pada Masa Remaja di Kecamatan Medan Timur, Kelurahan Pulo Brayan Darat I.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui pemahaman seorang ibu dalam melakukan pola hidup sehat pada masa remaja
- b. Untuk mengetahui pengalaman seorang ibu dalam melakukan pola hidup sehat pada masa remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Responden**

Dengan adanya penelitian ini di harapkan responden dapat mengetahui bagaimana pengalaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja di Kelurahan Pulo Brayon Darat I, Kecamatan Medan Timur.

#### **1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat**

Sebagai sumber informasi kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat bagi remaja dan memberikan masukan serta acuan yang dapat di gunakan untuk mengetahui bagaimana pengalaman ibu tentang kebiasaan pola hidup sehat pada masa remaja di kelurahan Pulo Brayon Darat I, Kecamatan Medan Timur.

#### **1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini memberikan manfaat kepada Institusi pendidikan berupa peningkatan literatur penelitian di perpustakaan khususnya untuk program studi keperawatan di Universitas Imelda Medan.

#### **1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini menjadi sebuah acuan ataupun tambahan serta pendukung informasi kepada yang akan melakukan penelitian selanjutnya tentang “pengalaman ibu tentang kebiasaan pola hidup sehat pada masa remaja di Kelurahan Pulo Brayon Darat I, Kecamatan Medan Timur”.