

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan yaitu di rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum, dan di institusi kesehatan.

B. PHBS dalam Tatanan Rumah Tangga

PHBS tatanan rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mencapai rumah tangga sehat. Di rumah tangga, sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan rumah tangga ber-PHBS, yang mencakup persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan tidak merokok di dalam rumah (Permenkes Nomor 2269 Tahun 2011).

C. Indikator PHBS di Rumah Tangga

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga persalinan lainnya). Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan diharapkan dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan akan lebih menjamin keselamatan ibu maupun bayi.

2. Memberi bayi ASI eksklusif

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja tanpa memberi makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. ASI banyak mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Bayi yang diberikan ASI tidak sering sakit karena ASI mengandung kekebalan seperti leukosit 4000/ml, mengandung IgA.

3. Menimbang bayi dan balita setiap bulan

Tujuannya adalah agar balita yang dimaksud dapat dipantau pertumbuhannya setiap bulan dari usia 1 tahun sampai 5 tahun di Posyandu. Menimbang balita setiap bulan maka dapat diukur pertumbuhannya. Menimbang berat badan juga merupakan skrining atau deteksi penyimpangan tumbuh kembang.

4. Menggunakan air bersih

Air adalah kebutuhan dasar setiap makhluk hidup untuk melakukan aktivitasnya. Air dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian,

dan sebagiannya. Oleh karena itu, air yang digunakan harus bersih, agar tidak terkena penyakit atau terhindar dari penyakit.

Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba) berikut merupakan syarat-syarat air bersih secara fisik yaitu :

- a. Air tidak berwarna harus bening/jernih
- b. Air tidak keruh, harus bebas dari debu, pasir, sampah, busa, dan kotoran lainnya
- c. Air tidak berasa, tidak berasa asin, asam, payau, dan pahit, harus terbebas dari bahan kimia beracun
- d. Air tidak berbau, seperti bau amis, anyir, busuk atau belerang.

Manfaat menggunakan air bersih yaitu terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, kulit atau keracunan serta setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya. Terdapat cara untuk menjaga kebersihan sumber air bersih yaitu :

- a. Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah, paling sedikit 10 meter.
- b. Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemar
- c. Sumur gali, pompa, kran umum, dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak seperti lantai sumur sebaiknya kedap air dan tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup
- d. Tidak ada genangan air di sekitar sumber air, bercak-bercak kotoran, dan tidak berlumut pada lantai/dinding sumur.

5. Mencuci tangan pakai sabun

Gambar 2.1
6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun



Mencuci tangan pakai sabun adalah tindakan membersihkan tangan dengan air bersih mengalir dan memakai sabun untuk membersihkan kotoran/membunuh kuman serta mencegah penularan penyakit. Jika tangan kotor maka tubuh sangat berisiko terhadap masuknya mikroorganisme yang menempel di tangan. Cuci tangan dengan sabun dapat membunuh bakteri.

a. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan

- 1) Setelah buang air besar
- 2) Sebelum makan dan menyuapi anak
- 3) Sebelum menyusui bayi
- 4) Setiap kali tangan kotor (setelah memegang uang, binatang, berkebun, dan lain-lain)
- 5) Sebelum memegang makanan dan setelah makan
- 6) Setelah bersin, batuk dan membuang ingus

b. Manfaat mencuci tangan

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
 - 2) Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, cacangan, penyakit kulit, ISPA, SARS
 - 3) Tangan menjadi bersih dan bebas kuman
- c. Cara mencuci tangan yang benar adalah sebagai berikut :
- 1) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun khusus anti bakteri
 - 2) Menggosok tangan setidaknya selama 15 – 20 detik
 - 3) Membersihkan bagian telapak tangan, pergelangan tangan, punggung tangan, sela – sela jari dan kuku.
 - 4) Membasuh tangan sampai bersih dengan air mengalir
 - 5) Mengeringkan dengan handuk bersih
 - 6) Menggunakan tisu atau handuk sebagai penghalang ketika mematikan kran air.

6. Menggunakan jamban sehat

Gambar 2.2
Menggunakan Jamban Sehat



Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia, yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air bersih untuk membersihkannya. Jenis-jenis jamban yang dianjurkan yaitu :

a. Jamban cemplung

Jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan kotoran/tinja dan meresapkan cairan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang dan diharuskan ada penutup

b. Jamban tangki

Jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian kotoran manusia yang dilengkapi resapan.

Penggunaan jamban akan bermanfaat untuk menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau. Jamban mencegah pencemaran sumber air yang ada di sekitarnya. Jamban yang sehat juga memiliki syarat seperti tidak mencemari sumber air, tidak berbau, mudah dibersihkan, penerangan, dan ventilasi yang cukup. Alasan harus menggunakan jamban:

- a. Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau
- b. Tidak mencemari sumber air yang ada di sekitarnya
- c. Tidak mengundang lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera, disentri, typhus, cacangan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit dan keracunan.

Syarat jamban sehat, yaitu:

- a. Tidak mencemari sumber air minum (jarak sumber air minum dengan penampungan minimal 10 meter)
- b. Tidak berbau
- c. Kotoran tidak terjamah serangga dan tikus
- d. Tidak mencemari tanah sekitar
- e. Mudah dibersihkan dan aman digunakan
- f. Dilengkapi dinding dan atap pelindung
- g. Penerangan dan ventilasi yang cukup

- h. Lantai kedap air dan luas ruangan memadai
- i. Tersedia air, sabun dan alat pembersih

Cara memelihara agar jamban sehat, yaitu:

- a. Lantai jamban selalu bersih dan tidak ada genangan air
- b. Bersihkan jamban secara teratur
- c. Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat
- d. Tidak ada serangga dan tikus yang berkeliaran
- e. Tersedia alat pembersih dan air bersih
- f. Bila ada kerusakan, segera perbaiki

7. Memberantas jentik nyamuk

Gambar 2.3
3M Plus



Melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk di rumah satu kali seminggu agar tidak terdapat jentik nyamuk pada tempat-tempat penampungan air, vas bunga, pot bunga/ alas pot bunga, wadah penampungan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas dan barang-barang bekas/tempat-tempat yang bisa menampung air yang dilakukan secara teratur setiap minggu. Pemberantasan sarang nyamuk dengan cara

3M plus (menguras, menutup dan mengubur plus menghindari gigitan nyamuk)

Pemberantasan sarang nyamuk dengan cara 3M plus yaitu:

- a. Menguras dan menyilat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, alas/tatakan pot kembang
- b. Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan
- c. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan.
- d. Plus menghindari gigitan nyamuk dengan menggunakan kelambu, memakai obat atau lotion yang dapat mencegah gigitan nyamuk, menghindari kebiasaan menggantung pakaian dalam kamar, mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai, menaburkan larvasida di tempat-tempat yang sulit dikuras, memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampungan air, dan menanam tanaman anti nyamuk

Manfaat rumah bebas jentik yaitu :

- a. Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.
- b. Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit seperti DBD, malaria, chikungunya, atau kaki gajah

c. Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat

8. Makan sayur dan buah setiap hari

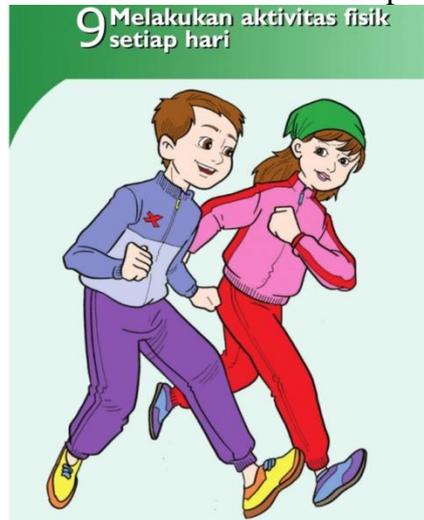
Gambar 2.4
Makan Sayur dan Buah Setiap Hari



Pilihan buah dan sayur yang bebas peptisida dan zat berbahaya lainnya. Biasanya ciri-ciri sayur dan buah yang baik ada sedikit lubang bekas dimakan ulat dan tetap segar. Anggota keluarga umur 10 tahun keatas mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.

9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

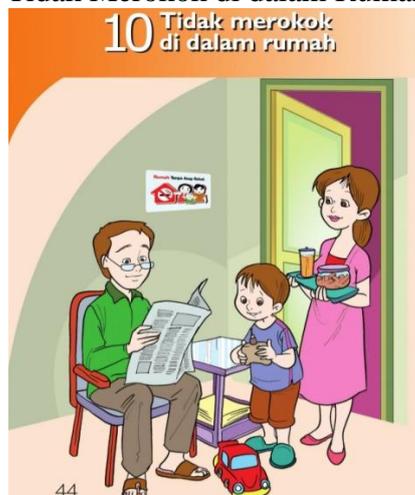
Gambar 2.5
Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari



Semua anggota keluarga sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari misalnya jalan, lari, senam, dan sebagainya. Aktifitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari , sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru, dan alat tubuh lainnya.

10. Tidak merokok di dalam rumah

Gambar 2.6
Tidak Merokok di dalam Rumah



Tidak boleh merokok di dalam rumah dimaksudkan agar tidak menjadikan anggota keluarga lainnya sebagai perokok pasif yang berbahaya bagi kesehatan. Karena dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya seperti nikotin, tar dan carbonmonoksida (CO). Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun, walau hanya 1 batang dalam sehari; atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok hanya sekedar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru. Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain.

D. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014)

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*covert behavior*).

1. Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan

(Notoatmodjo, 2014), yaitu :

a. Tahu (*know*)

Mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur, organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi objek. Penilaian-penilaian ini

didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yakni:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. (Notoatmodjo, 2010) Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

b. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pola daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial, serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

Menurut WHO, seseorang dikatakan memasuki usia lanjut (*elderly*), yaitu pada usia antara 60-74 tahun. Di usia ini, seseorang akan mengalami penurunan baik pada faktor fisik maupun psikisnya. Tetapi perkembangan setiap individu pada usia lanjut tidaklah sama

(heterogen) meskipun usia mereka sama. Perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah faktor ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan pola hidup dimasa mudanya.

Responden dengan usia yang masih muda dan produktif cenderung memiliki sikap dan pengetahuan PHBS yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berusia remaja atau bahkan sebaliknya usia lansia. Sebab, usia berkaitan dengan kemampuan daya pikir, kedewasaan dalam bersikap serta daya adaptasi dalam menerima perubahan-perubahan baru khususnya yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup dan derajat kesehatan, seperti PHBS. (Fauzianor, 2013)

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, dan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh untuk memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu (Notoatmodjo, 2010)

d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang untuk memperoleh penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan yang sering berinteraksi

dengan orang lain lebih banyak pengetahuannya dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain.

e. Media massa/informasi

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasan.

f. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak dilakukan. Status ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang karena seseorang yang memiliki status ekonomi di bawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk meingkatkan pengetahuan. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik.

g. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu

yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

E. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo (2007), sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap yang dimiliki setiap individu merupakan sikap yang utuh karena dibentuk oleh karakteristik dan komponen pokok. Sikap termasuk dalam *covert behavior*, karena sikap merupakan reaksi tertutup yang tidak dapat langsung dilihat. Menurut Newcomb, sikap merupakan kesiapan atau kesediaan seseorang untuk bertindak.

1. Tingkatan dari sikap sebagai berikut :

a. Menerima

Bahwa individu mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.

b. Merespon

Bahwa individu memberikan jawaban apabila ditanya.

c. Menghargai

Bahwa individu mengajak individu lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan terhadap suatu masalah.

d. Bertanggung jawab

Individu atas segala sesuatu yang telah dipilih individu tersebut dengan segala risiko.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap menurut penelitian yang dilakukan oleh Notoatmojo (2010) dan Azwar (2005), adalah :

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman harus meninggalkan kesan yang kuat dalam membentuk sikap.

b. Kebudayaan

Dapat menekankan pengaruh lingkungan dalam membentuk kepribadian seseorang.

c. Individu lain yang dianggap penting

d. Media massa

Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal dapat memberikan landasan bagi terbentuknya sikap.

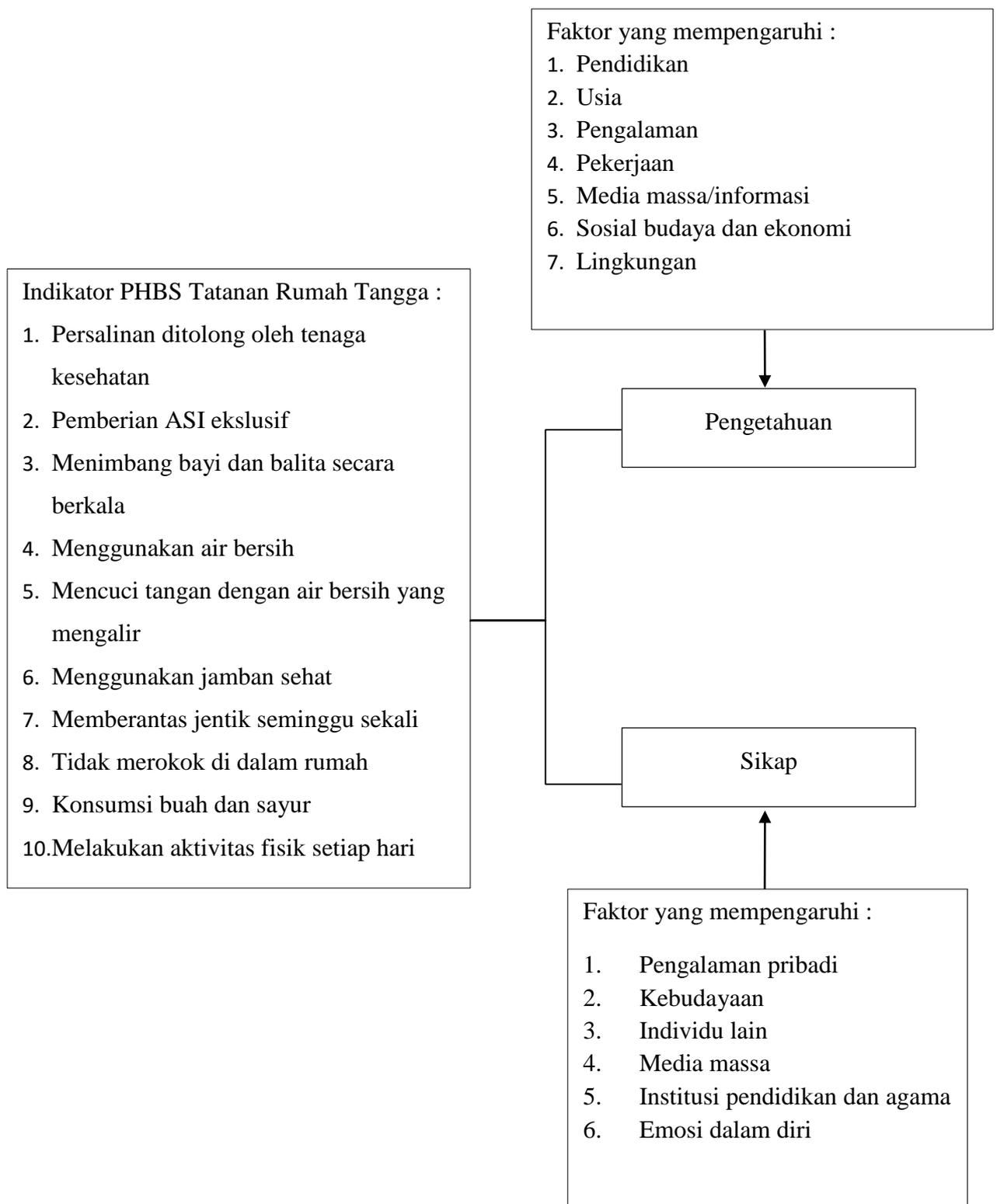
e. Institusi pendidikan dan agama, mempunyai pengaruh kuat dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam setiap individu.

f. Emosi dalam diri, merupakan sikap dari penyaluran frustrasi.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengukuran sikap secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pernyataan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan cara

memberikan pendapat dengan menggunakan kata sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju atau sangat tidak setuju terhadap pertanyaan-pertanyaan obyek tertentu, dengan menggunakan skala *Lickert*.

F. Kerangka Teori



G. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :



= Variabel yang diteliti

= Variabel yang tidak diteliti

