

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Pertumbuhan

###### a. Pengertian Pertumbuhan

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interseluler, bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat.<sup>(19)</sup> Pertumbuhan bersifat linear yang menggambarkan status gizi yang dihubungkan pada masa lampau. Ukuran linear yang rendah menunjukkan keadaan gizi yang kurang. Ukuran linear yang sering digunakan adalah tinggi atau panjang badan.<sup>(20)</sup> Tinggi badan memberikan gambaran tentang pertumbuhan. Pada keadaan tubuh yang normal pertumbuhan tinggi badan bersamaan dengan usia. Dampak kekurangan gizi yang berlangsung lama dapat menyebabkan *stunting* terutama pada 1000 HPK.<sup>(21)</sup>

##### 2. *Stunting*

###### a. Pengertian *Stunting*

*Stunting* (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. Balita *stunting* di masa yang akan datang akan mengalami kesulitan dalam

mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal.<sup>(3)</sup> *Stunting* adalah keadaan dimana balita mengalami kurang gizi kronis yang disebabkan adanya kekurangan asupan gizi dalam waktu yang lama, sehingga menimbulkan gangguan pertumbuhan pada balita yakni tinggi badan balita lebih pendek dari standar pertumbuhan badan yang normal.<sup>(8)</sup>

*Stunting* menunjukkan kekurangan gizi kronis yang terjadi selama periode paling awal pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak hanya tubuh pendek, *stunting* memiliki dampak buruk untuk anak. Selain mengalami gangguan pertumbuhan, anak dengan *stunting* akan mengalami penurunan tingkat kecerdasan, gangguan berbicara, dan kesulitan dalam belajar. Akibatnya, prestasi anak di sekolah akan buruk. Anak dengan *stunting* juga memiliki sistem kekebalan tubuh yang rendah, sehingga lebih mudah sakit, terutama akibat penyakit infeksi. Selain itu, anak yang mengalami *stunting* akan lebih sulit dan lebih lama sembuh ketika sakit. *Stunting* juga memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan anak. Setelah dewasa, anak akan rentan mengalami penyakit diabetes, hipertensi, dan obesitas.<sup>(6)</sup>

b. Pengukuran Status *Stunting* Dengan Antropometri PB/U atau TB/U

Panjang badan menurut umur merupakan pengukuran antropometri untuk status *stunting*. Pada keadaan normal, panjang badan tumbuh seiring dengan pertambahan umur. Pengukuran tinggi badan harus disertai pencatatan (TB/U). Tinggi badan diukur dengan menggunakan alat ukur

tinggi *Mictotoice* (bagi yang bisa berdiri atau *baby length board* (bagi balita yang belum bisa berdiri).

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) dan sangat pendek (*severely stunted*) yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit.

Kategori dan ambang batas status *stunting* balita berdasarkan PB/U dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak (PMK, 2020)<sup>(22)</sup>

Indeks	Kategori status Gizi	Ambang Bats ( <i>Z-score</i> )
Panjang Badan atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U) anak usia 0-60 bulan	Sangat pendek ( <i>severely stunted</i> )	<-3 SD
	Pendek ( <i>stunted</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Normal	-2 SD sd + 3SD
	Tinggi	> +3 SD

Penilaian pertumbuhan anak harus dinilai secara berkala. Penilaian tren pertumbuhan anak dengan membandingkan pertambahan panjang badan atau tinggi badan dengan standar pertambahan panjang atau tinggi badan dilakukan dengan menggunakan grafik Panjang/Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U). Anak dikatakan tumbuh normal bila grafik panjang/tinggi badan sejajar dengan garis median.<sup>(22)</sup>

Masalah kurang gizi dan *stunting* merupakan dua masalah yang saling berhubungan. *Stunting* pada anak merupakan dampak dari defisiensi nutrisi selama seribu hari pertama kehidupan. Hal ini menimbulkan gangguan perkembangan fisik anak yang *irreversible*, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan motorik serta

penurunan performa kerja anak. Gangguan tumbuh kembang pada anak akibat kekurangan gizi bila tidak mendapatkan intervensi sejak dini akan berlanjut dewasa.<sup>(23)</sup>

Gangguan pertumbuhan dapat terjadi dalam waktu yang cukup lama yang dapat terlihat pada hambatan penambahan tinggi badan. Gagal tumbuh (*Growth Faltering*) merupakan ketidakmampuan anak untuk mencapai berat badan atau tinggi badan sesuai dengan jalur pertumbuhan normal. Keadaan gizi yang seimbang tidak hanya penting bagi pertumbuhan yang normal, tetapi juga untuk proses perkembangan anak, kecerdasan, pemeliharaan kesehatan, dan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.<sup>(6)</sup>

c. Faktor Penyebab *Stunting*

Penyebab terjadinya *stunting* dibagi menjadi empat kategori yaitu (WHO, 2013):<sup>(6)</sup>

a) Faktor Keluarga dan Rumah tangga

1) Faktor maternal

Berupa nutrisi yang kurang selama pra konsepsi, kehamilan dan laktasi, tinggi badan ibu, kehamilan muda, kesehatan jiwa, *IUGR* (*Intra Uterine Growth Retardation*), persalinan prematur jarak persalinan terlalu dekat dan hipertensi.

2) Faktor lingkungan rumah

Berupa stimulasi dan aktivitas yang tidak adekuat, penerapan asuhan yang buruk seperti tidak menimbangkan balita setiap

bulan di posyandu sehingga pertumbuhan balita tidak terpantau dengan baik, ketidakamanan pangan, rendahnya edukasi pengasuh.

b) Pemberian makanan tambahan yang tidak adekuat

MP ASI diberikan setelah bayi umur enam bulan yang dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya sesuai dengan pencernaan bayi/anak. Kualitas makanan yang buruk meliputi kualitas *micronutrient* yang buruk, kurangnya keragaman pangan yang bersumber dari hewani, kandungan tidak bergizi. Pemberian makanan yang tidak adekuat selama dan setelah sakit, konsistensi pangan yang terlalu ringan, kuantitas pangan yang tidak mencukupi. Konsumsi makanan yang kurang akan menyebabkan ketidakseimbangan proses metabolisme di dalam tubuh, bila terjadi terus menerus akan terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa balita akan mengalami tumbuh kembang dan tumbuh kejar. Balita yang mengalami kekurangan gizi sebelumnya masih dapat diperbaiki dengan asupan yang baik sehingga dapat melakukan tumbuh kejar sesuai dengan perkembangannya.

c) Masalah dalam Pemberian ASI

Masalah-masalah yang terkait dengan praktik pemberian ASI meliputi tidak menerapkan ASI Eksklusif, *delayed initiation* (menunda menyusui), penghentian dini konsumsi ASI. IDAI

merekomendasikan ASI eksklusif selama enam bulan untuk mencapai tumbuh kembang optimal.

Anak yang tidak mendapatkan kolostrum lebih berisiko tinggi terhadap *stunting*. Kolostrum memberikan efek perlindungan pada bayi baru lahir dan bayi yang tidak menerima kolostrum kemungkinan memiliki penyakit yang lebih tinggi seperti diare dan bisa mengakibatkan kekurangan gizi.<sup>(6)</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2016) di desa Karangrejek Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul sebagian besar responden memberikan ASI Eksklusif yaitu 86,9%. Balita 2-3 tahun di Desa Karangrejek Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul sebagian besar responden dalam kategori normal yaitu 73,1%. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pemberian ASI Eksklusif dengan kejadian *stunting*.<sup>(24)</sup>

#### d) Infeksi

Anak balita dengan kurang gizi akan lebih mudah terkena penyakit infeksi. Akses terhadap air bersih dan fasilitas sanitasi yang buruk dapat meningkatkan kejadian penyakit infeksi yang dapat membuat energy untuk pertumbuhan teralihkan kepada perlawanan tubuh menghadapi infeksi, gizi sulit diserap oleh tubuh dan terhambatnya pertumbuhan.<sup>(4)</sup> Sanitasi di daerah kumuh biasanya kurang baik dan keadaan tersebut dapat menyebabkan meningkatnya penularan penyakit infeksi seperti cacingan, infeksi

saluran pernapasan atas (ISPA), dapat menyebabkan diare. Anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang memiliki fasilitas air tidak layak dan dengan jamban yang buruk berisiko mengalami *stunting*.<sup>(6)</sup> Perilaku cuci tangan yang benar yaitu pakai sabun dan menggunakan air bersih mengalir akan dapat menurunkan kejadian diare yang dapat menyebabkan *stunting*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Soerahmad (2019) menunjukkan bahwa cuci tangan pakai sabun di air mengalir, pengamanan sampah rumah tangga, pengamanan saluran pembuangan air limbah berpengaruh terhadap kejadian *stunting*.<sup>(25)</sup> Penelitian lain Salma Milo (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) pada balita.<sup>(26)</sup> Kebiasaan merokok orang tua di dalam rumah menjadikan balita sebagai perokok pasif yang selalu terpapar asap rokok dan berpeluang meningkatkan kejadian ISPA sebesar 7,83 kali dibandingkan rumah balita yang orang tuanya tidak merokok.<sup>(27)</sup>

Faktor lain Penyebab *stunting* antara lain:

a) Faktor sosial ekonomi

Status ekonomi yang rendah dianggap memiliki dampak yang signifikan terhadap kemungkinan anak menjadi kurus dan pendek. Status ekonomi keluarga yang rendah akan mempengaruhi pemilihan makanan yang dikonsumsinya sehingga biasanya menjadi kurang bervariasi dan sedikit jumlahnya terutama pada bahan pangan yang

berfungsi untuk pertumbuhan anak seperti sumber protein, vitamin, dan mineral, sehingga meningkatkan risiko kurang gizi. Hal ini sesuai penelitian Nuryanto (2013) bahwa tingkat sosial ekonomi keluarga yang rendah berisiko mengalami *stunting*.<sup>(28)</sup>

#### b) Tingkat Pendidikan

Pendidikan ibu yang rendah dapat mempengaruhi pola asuh dan perawatan anak. Selain itu juga berpengaruh dalam pemilihan dan cara penyajian makanan yang akan dikonsumsi oleh anaknya. Penyediaan bahan dan menu makan yang tepat untuk balita dalam upaya peningkatan status gizi akan dapat terwujud bila ibu mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik. Ibu dengan pendidikan rendah antara lain akan sulit menyerap informasi gizi sehingga anak dapat berisiko mengalami *stunting*.<sup>(6)</sup>

#### c) Pengetahuan Gizi Ibu

Pengetahuan gizi yang rendah dapat menghambat usaha perbaikan gizi yang baik pada keluarga maupun masyarakat sadar gizi artinya tidak hanya mengetahui gizi tetapi harus mengerti dan mau berbuat. Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang tentang kebutuhan akan zat-zat gizi berpengaruh terhadap jumlah dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi pangan dan status gizi. Ibu yang cukup pengetahuan gizinya akan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya agar dapat



tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada 1000 hari pertama kehidupan (0-2 tahun) adalah waktu yang sangat krusial untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada masa ini, bayi membutuhkan ASI eksklusif selama enam bulan dan tambahan makanan pendamping ASI (MPASI) yang berkualitas setelahnya. Oleh karena itu, ibu harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi anak.

#### d) Pelayanan Kesehatan (Imunisasi)

Imunisasi adalah salah satu upaya efektif dalam mencegah terjadinya penyakit infeksi melalui proses memberikan kekebalan anak dari penyakit. Penelitian yang dilakukan oleh Agus, dkk (2013) menunjukkan bahwa *stunting* pada anak balita sangat berkaitan dengan pemberian imunisasi yang tidak lengkap. Status imunisasi anak merupakan salah satu indikator kontak dengan pelayanan kesehatan sehingga diharapkan dengan imunisasi dapat memberikan dampak positif terhadap status gizi jangka panjang.<sup>(26)</sup>

#### d. Gejala *Stunting*

Tidak semua anak dengan perawakan lebih pendek dari teman sebayanya mengalami *stunting*. Menurut Kemenkes RI balita yang mengalami *stunting* bisa diketahui jika saat diukur panjang atau tinggi badannya, lalu dibandingkan dengan standar hasil pengukurannya berada pada kisaran di bawah normal. Ciri-ciri lain yang menandakan gejala *stunting* yaitu:

- 1) Pertumbuhan yang lambat
- 2) Proporsi tubuh cenderung normal tetapi anak tampak lebih muda atau kecil untuk usianya
- 3) Anak berbadan lebih pendek untuk anak seusianya
- 4) Pertumbuhan gigi lambat
- 5) Kemampuan fokus saat belajar kurang.<sup>(6)</sup>

e. Dampak *Stunting*

Permasalahan *stunting* pada usia dini terutama pada 1000 HPK akan berdampak pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). *Stunting* menyebabkan organ tubuh tidak tumbuh dengan optimal. Dampak yang ditimbulkan akibat *stunting* yaitu:

- 1) Dampak jangka pendek menyebabkan gagal tumbuh, hambatan perkembangan kognitif dan motorik, tidak optimalnya ukuran fisik tubuh serta gangguan metabolisme.
- 2) Dampak jangka panjang *stunting* menyebabkan menurunnya kapasitas intelektual. Gangguan struktur dan fungsi syaraf dan se-sel otak yang bersifat permanendan menyebabkan penurunan kemampuan menyerap pelajaran di usia sekolah yang akan berpengaruh pada produktivitas saat dewasa. Selain itu kekurangan gizi juga menyebabkan gangguan pertumbuhan (pendek dan atau kurus) dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner dan *stroke*.<sup>(9)</sup>

f. Upaya Pencegahan *Stunting*

Upaya Pencegahan *Stunting* difokuskan pada sasaran Prioritas dan sasaran Intervensi Prioritas. Sasaran prioritas difokuskan pada 1000 HPK yaitu ibu hamil dan anak usia 0-2 tahun. Sedangkan Intervensi Prioritas dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Intervensi Gizi Spesifik dengan sasaran ibu hamil melalui pemberian makanan tambahan pada ibu hamil untuk mengatasi kekurangan energi, mengatasi kekurangan zat besi dan asam folat, pemeriksaan kehamilan, perlindungan dari malaria dan pencegahan HIV. Sasaran ibu menyusui dan anak usia 0-6 bulan yaitu mendorong IMD, pemberian ASI Eksklusif. Sasaran anak usia 7-23 bulan yaitu mendorong pemberian ASI hingga usia 23 bulan, pemberian makanan tambahan pada bayi dan anak setelah usia di atas enam bulan, menyediakan obat cacing, menyediakan suplementasi zink, membeikan imunisasi lengkap serta melakukan pencegahan dan pengobatan diare.<sup>(8)</sup>
- 2) Intervensi Gizi Sensitif melalui kegiatan pembangunan di luar sektor kesehatan meliputi penyediaan akses terhadap air bersih, menyediakan akses layanan kesehatan dan Keluarga Berencana (KB), menyediakan Jaminan Kesehatan nasional (JKN), memberikan pendidikan pengasuhan pada orang tua, akses pendidikan anak usia dini (PAUD), pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak, penyediaan konseling kesehatan dan reproduksi untuk remaja.<sup>(8)</sup>

### 3. Balita

#### a. Pengertian

Balita adalah individu atau sekelompok individu dari suatu penduduk yang berada dalam rentan usia tertentu. Usia balita yaitu usia 1-3 tahun(batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia batita anak masih tergantung kepada orang tua dalam melakukan kegiatan seperti mandi, makan, buang air.<sup>(30)</sup> Masa pertumbuhan dan perkembangan anak saat balita memiliki perbedaan sendiri karena mengalami pola pertumbuhan dan perkembangan fisik seperti koordinasi antara motorik halus dan motorik kasar, selain itu juga kecerdasan anak sesuai dengan masa pertumbuhan dan perkembangannya.<sup>(31)</sup>

#### b. Karakteristik Balita

Karakteristik balita dibagi menjadi dua yaitu umur dan jenis kelamin.

##### 1) Umur

Bayi perempuan mendapatkan tinggi badan ideal saat memasuki usia 20 bulan sedangkan laki-laki saat usia 24 bulan.<sup>(32)</sup> Saat usia 1-3 tahun anak cenderung disebut konsumen pasif karena hanya mengkonsumsi makanan yang diberikan orang tua. Pada usia tersebut pertumbuhan berjalan cepat sehingga membutuhkan konsumsi makanan lebih banyak. Pada usia prasekolah anak cenderung menjadi konsumen aktif karena sudah mulai memilih makanan yang

disukai. Masa ini anak mulai beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan sekolah. Penurunan berat badan cenderung dialami anak usia prasekolah karena memiliki aktivitas yang cukup banyak.<sup>(31)</sup>

## 2) Jenis Kelamin

Anak perempuan dan laki-laki memiliki peluang yang sama untuk mengalami masalah gizi kronik yang dapat menyebabkan *stunting*. Anak perempuan yang memiliki riwayat BBLR beresiko menjadi ibu *stunting*. Ibu *stunting* juga berisiko melahirkan anak *stunting*.<sup>(33)</sup>

## 2. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

### a. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 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 perwujudan kesehatan masyarakat.<sup>(34)</sup>

PHBS di rumah tangga adalah upaya memberikan wawasan kepada anggota rumah tangga supaya tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.<sup>(12)</sup> PHBS di masyarakat adalah mengajak masyarakat untuk membiasakan hidup sehat. Peran masyarakat yang

perlu diperhatikan yaitu untuk merubah perilaku membuang air besar dan membuang tinja bayi dan balita di tempat terbuka, meningkatkan perilaku cuci tangan dengan air dan sabun yang mengalir, meningkatkan perilaku penggunaan air yang aman bebas dari pencemaran. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktikkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan dan lain-lain. Di bidang kesehatan ibu dan anak serta keluarga berencana harus dipraktikkan perilaku meminta pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, menimbang balita setiap bulan, mengimunisasi lengkap bayi, menjadi akseptor keluarga berencana dan lain-lain. Di bidang gizi dan farmasi harus dipraktikkan perilaku makan dengan gizi seimbang, minum tablet tambah darah selama hamil, member bayi air susu ibu (ASI) eksklusif, mengkonsumsi garam beryodium dan lain-lain. Sedangkan di bidang pemeliharaan kesehatan harus dipraktikkan perilaku ikut serta dalam jaminan pemeliharaan kesehatan, aktif mengurus atau memanfaatkan upaya kesehatanbersumberdaya masyarakat (UKBM).<sup>(13)</sup>

b. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator PHBS di tetapkan dengan tujuan untuk mengukur pencapaian pembinaan PHBS. Indikator tersebut ditetapkan pada

masing-masing tatanan namun focus pembinaanya adalah PHBS tatanan rumah tangga. Indikator diperlukan untuk menilai apakah aktivitas pokok yang dijalankan telah sesuai dengan rencana dan menghasilkan dampak yang diharapkan.<sup>(12)</sup> Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

PHBS tatanan rumah tangga terdiri dari 10 indikator yaitu:<sup>(10)</sup>

1) Persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan

Adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya). Setiap persalian harus ditolong oleh tenaga kesehatan karena merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinanan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin. Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera ditolong atau dirujuk ke puskesmas atau rumah sakit. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

2) Memberi bayi ASI Eksklusif

ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja pada bayi usia 0-6 bulan tanpa memberikan makanan atau tambahan lain. ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. Air susu ibu pertama berupa cairan bening

berwarna kekuningan (kolostrum), sangat baik untuk bayi karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit. Keunggulan ASI antara lain mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan, mengandung zat kekebalan, melindungi bayi dari alergi, aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar, tidak akan pernah basi, membantu memperbaiki refleks menghisap.

### 3) Menimbang balita

Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan. Manfaat penimbangan balita di posyandu adalah untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat, untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita, untuk mengetahui balita yang sakit (demam/batuk/pilek/diare), berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan dicurigai gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke puskesmas, untuk mengetahui kelengkapan imunisasi, untuk mendapatkan penyuluhan gizi.

### 4) Menggunakan air bersih

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, mencuci alat-alat dapur agar tidak terkena penyakit. Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba), air tidak



berwarna harus bening/bersih, air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya, air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia.

#### 5) Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Adapun saat-saat kita harus membersihkan tangan dengan sabun antara lain sebelum dan sesudah masak. Hal ini dapat mencegah terjadinya risiko penyebaran bakteri yang dapat menyebabkan makanan tidak sehat atau beracun. Sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air kecil dan besar. Setelah kita selesai buang air, kemungkinan besar terdapat sisa-sisa tinja yang masih menempel di tangan, sehingga diharuskan agar kita segera menghilangkan dengan mencuci tangan dengan sabun agar kotoran yang masih menempel segera hilang, setelah mengganti popok bayi, sebelum menyusui, setelah bermain.

#### 6) 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 unit penampungan kotoran dan air untuk

membersihkannya. Syarat jamban sehat antara lain tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter), tidak berbau, kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah disekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi cukup. Lantai kedap air dan luas ruangan, tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

#### 7) Memberantas jentik di rumah

Yang perlu dilakukan agar Rumah Bebas Jentik antara lain melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M plus (menguras, menutup, mengubur, plus menghindari gigitan nyamuk) 3 M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yang umumnya berada di genangan air.

#### 8) Makan buah dan sayur setiap hari

Sayur harus dimakan dua porsi setiap hari dengan ukuran satu porsi sama dengan satu mangkuk sayuran segar atau setengah mangkuk sayuran matang. Sebaiknya sayuran dimakan segar atau dikukus, karena jika direbus cenderung melarutkan vitamin dan mineral. Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Manfaat makan buah dan sayur setiap hari yaitu mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, mengandung serat tinggi.

9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari pada pagi hari dan matahari terbit, sehingga dapat menyehatkan jantung paru-paru dan alat tubuh lainnya.

10) Tidak merokok di dalam rumah

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Satu batang rokok yang dihisap akan mengeluarkan sekitar 4.000 nahan kimia berbahaya, salah satunya adalah Nikotin, Tar, Carbon Monoksida (CO). Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah, menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan meningkatnya kanker pada tubuh. CO menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen dalam darah, sehingga dapat menyebabkan penyakit jantung<sup>(13)</sup>.

Keberhasilan program PHBS tatanan rumah tangga, didasarkan pada 10 indikator yang dibagi menjadi empat strata atau kategori yaitu strata I, strata II, strata III, strata IV. Target pemerintah yaitu tercapainya penduduk Indonesia yang ber-PHBS pada tingkatan strata IV.

Strata tersebut sebagai berikut:

- a) Strata I (warna merah): jika melakukan satu sampai dengan tiga dari 10 indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga.
  - b) Strata II (warna kuning): jika melakukan empat sampai enam dari 10 indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga.
  - c) Strata III (warna hijau): jika melakukan tujuh sampai dengan sembilan dari 10 indikator PHBS dalam tatanan rumah tangga.
  - d) Strata IV (warna biru): jika melakukan 10 indikator PHBS Rumah Tangga (Rumah Tangga Sehat).
- c. Faktor-faktor yang mempengaruhi PHBS

Faktor yang mempengaruhi PHBS pada tatanan rumah tangga yaitu faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*), faktor penguat (*reinforcing factor*). Faktor predisposisi adalah faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang seperti sikap, pengetahuan, keyakinan, kepercayaan, tradisi. Faktor pemungkin adalah suatu tindakan yang terjadi karena adanya suatu fasilitas seperti sarana dan prasarana untuk terjadinya perilaku kesehatan seperti adanya posyandu, puskesmas, rumah sakit, tempat olahraga. Faktor penguat yaitu suatu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Terkadang seorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukan karena tokoh masyarakat di tempatnya tidak melakukan hal tersebut.<sup>(35)</sup>

#### d. Manfaat PHBS

Manfaat PHBS adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

##### 1) Manfaat PHBS di Rumah Tangga

- a) Setiap anggota keluarga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit
- b) Anak tumbuh sehat dan cerdas
- c) Produktivitas kerja anggota keluarga meningkat
- d) Pengeluaran biaya rumah tangga dapat difokuskan untuk pemenuhan gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga

##### 2) Manfaat PHBS di Masyarakat

Masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, masyarakat memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.<sup>(36)</sup>

#### e. Sasaran PHBS

Sasaran PHBS di masing-masing tatanan dikelompokkan ke dalam tiga besar yaitu:

### 1) Sasaran Primer

Sasaran primer berupa sasaran langsung yaitu individu anggota masyarakat, kelompok-kelompok dalam masyarakat dan masyarakat secara keseluruhan diharapkan mempraktikkan PHBS.

### 2) Sasaran Sekunder

Sasaran yang memiliki pengaruh terhadap sasaran primer dalam pengambilan keputusan untuk mempraktikkan PHBS yang dapat mengubah system nilai dan norma masyarakat secara bertahap dengan terlebih dahulu mengubah sistem nilai dan norma yang berlaku dalam kelompoknya seperti tokoh masyarakat, tokoh agama, dan lain-lain.

### 3) Sasaran Tersier

Sasaran dalam pengambilan keputusan formal, sehingga dapat memberikan dukungan, baik berupa kebijakan, pengaturan atau sumber daya dalam proses pembinaan PHBS terhadap sasaran primer seperti tokoh masyarakat formal atau penentu kebijakan.<sup>(13)</sup>

### f. Strategi Pembinaan PHBS

Dengan melaksanakan strategi pokok pembinaan PHBS secara benar diharapkan masyarakat mampu berperilaku mencegah dan menanggulangi kesehatan. Terdapat tiga strategi pokok yang harus dilaksanakan dalam promosi kesehatan yaitu:

1) Pemberdayaan atau gerakan masyarakat

Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluarga atau kelompok (sasaran) secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran, agar terjadi perubahan sasaran. Perubahan sasaran yang diharapkan adalah terjadi perubahan dalam tiga aspek berikut:

- a) Aspek *Knowledge*: terjadi perubahan dari tidak tahu menjadi tahu. Kuncinya terletak pada keberhasilan membuat sasaran memahami bahwa sesuatu adalah masalah baginya dan bagi masyarakat.
- b) Aspek *Attitude*: terjadi perubahan dari tahu menjadi mau. Saat sasaran menyadari masalah yang dihadapinya, maka harus diberikan informasi lebih lanjut tentang masalah yang bersangkutan dan mengajukan harapan bahwa masalah tersebut bisa dicegah atau diatasi.
- c) Aspek *Practice*: terjadi perubahan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan. Sejumlah individu dan keluarga yang telah mau, dihimpun dalam suatu kelompok untuk bekerjasama memecahkan kesulitan yang dihadapi. Pemberdayaan akan lebih berhasil jika dilaksanakan melalui kemitraan serta menggunakan metode dan teknik yang tepat. Hal ini dilakukan dengan cara

menggalang kerjasama dengan LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) yang bergerak di bidang kesehatan agar upaya pemberdayaan masyarakat dapat berdaya guna dan berhasil guna.

## 2) Bina Suasana

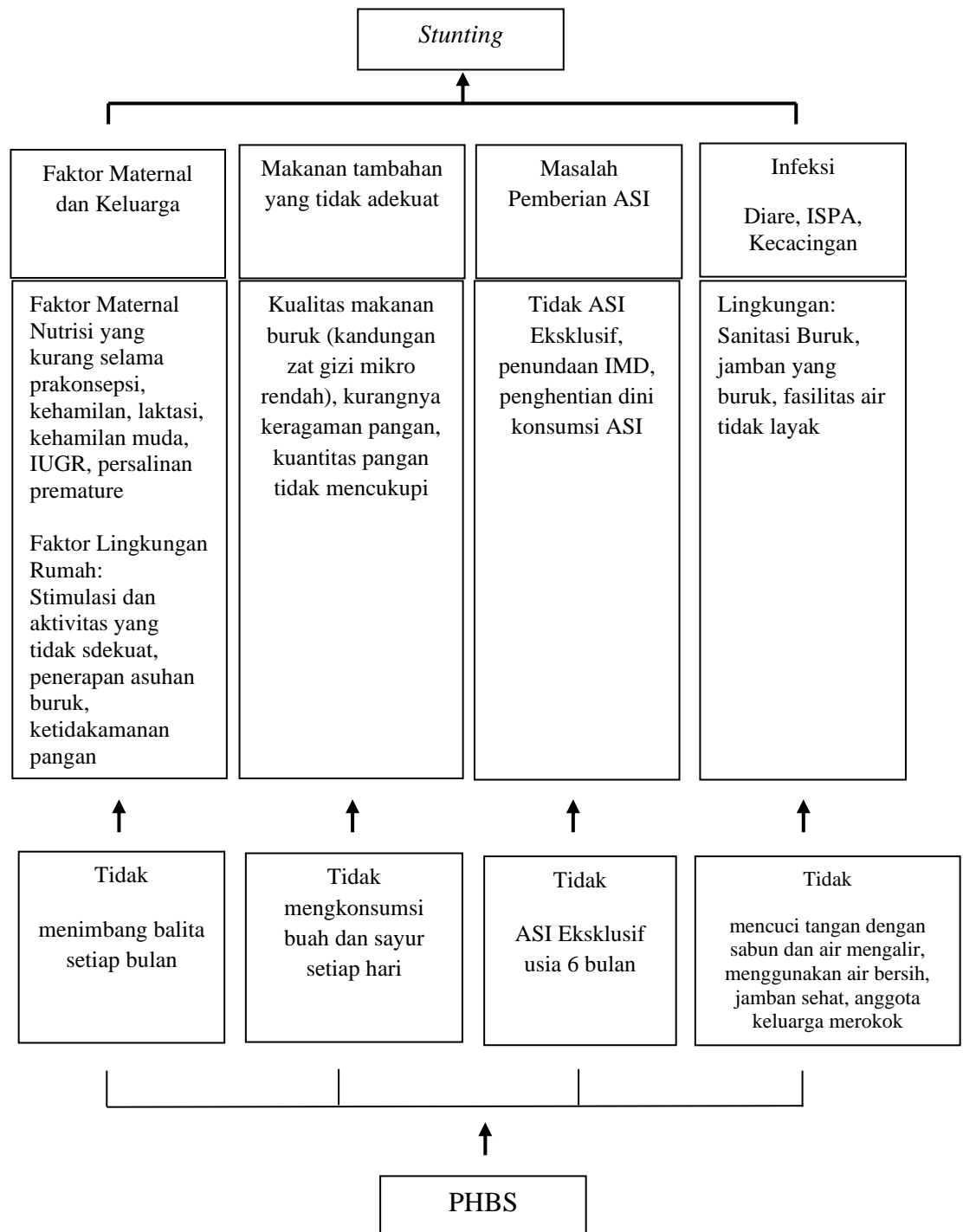
Bina suasana adalah upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu anggota masyarakat untuk mau melakukan perilaku yang diperkenalkan. Bina suasana perlu dilaksanakan dalam rangka untuk memperkuat proses pemberdayaan, khususnya dalam upaya meningkatkan para individu dari fase tahu ke fase mau. Terdapat tiga kategori proses bina suasana yaitu bina suasana individu, bina suasana kelompok dan bina suasana public.

## 3) Advokasi

Pengertian advokasi adalah upaya atau proses yang strategis dan terencana untuk mendapatkan komitmen dan dukungan dari pihak-pihak yang terkait (*stakeholders*) berupa tokoh masyarakat yang berperan sebagai narasumber atau penentu kebijakan dan penyanggah dana. Advokasi merupakan upaya untuk mensukseskan bina suasana dan pemberdayaan atau proses pembinaan PHBS secara umum.<sup>(12)</sup>



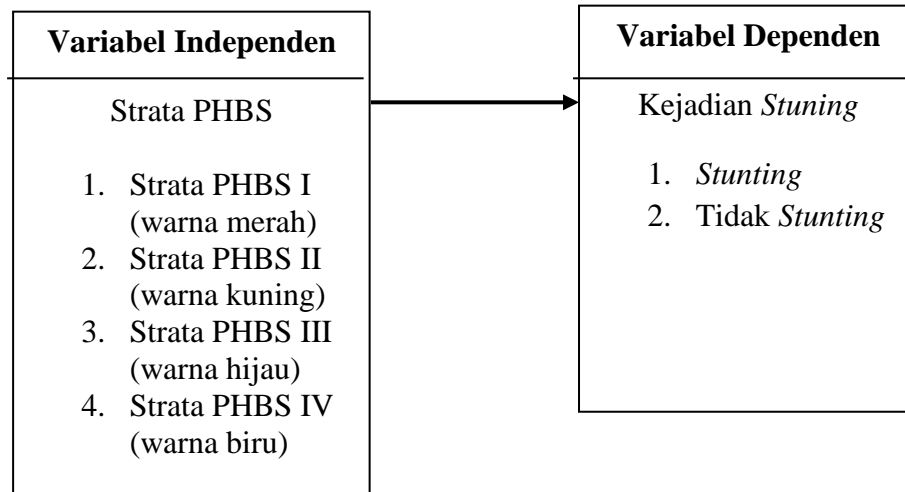
## B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: WHO (2013) <sup>(6)</sup>

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Ada hubungan antara strata perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian *stunting* pada balita di wilayah UPT Puskesmas Panggang II.