

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011b)

2. Pengertian PHBS di Sekolah

PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Kholid, 2014). PHBS di sekolah mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Aditiflainnya (NAPZA), tidak meludah sembarang tempat, dan memberantas jentik (Promkes, 2016)

3. Rokok

Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap, dan/ atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tobacum*, *Nicotiana Rustica* dan species lainnya atau sintesis yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan (Perbup Sleman, 2011). Usaha menekan bahan berbahaya, dapat dilakukan dengan menekan kandungan bahan berbahaya tersebut dalam tembakau dan bahan campuran lainnya. Perokok tidak ada batasan untuk usia, dari usia remaja rokok sudah tidak asing lagi (Tirtosastro and Murdiyati, 2017)

4. Dampak Merokok

a. Dampak Merokok bagi Lingkungan

Asap rokok yang ditimbulkan ketika perokok aktif menikmati rokoknya dapat juga berpengaruh dalam pencemaran lingkungan. Pencemaran udara yang timbul dari aktifitas merokok adalah suatu bentuk dari pencemaran udara dalam ruang (*indoor air pollution*) (Zulkifli, 2014).

b. Dampak Merokok bagi Kesehatan

Merokok mempunyai dampak yang sangat besar pada manusia, dimana merokok pada umumnya telah di mulai dari masa sekolah atau remaja. Dampak asap rokok bukan hanya dirasakan oleh

perokok aktif (*active smoker*), tetapi juga perokok pasif (*passive smoker*) (Diba, Bany and Sunnati, 2016).

Merokok berdampak pada mental remaja, nikotin sebagai zat adiktif rokok memberikan efek kecanduan dan mempengaruhi kinerja dari otak. Merokok menyebabkan depresi, penyakit mental yang disebabkan oleh banyak faktor, seperti keturunan, lingkungan sosial, dan kesehatan (Faisol, Sakhatmo and Hartanto, 2019)

c. Upaya Penanggulangan Terhadap Bahaya Asap Merokok

Upaya yang dapat dilakukan untuk melakukan penanggulangan bahaya asap rokok diatur dalam Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, yaitu pada pasal 115 ayat 1 dan 2. Ayat 1 berisi lokasi yang menerapkan kawasan tanpa rokok antara lain fasilitas pelayanan kesehatan, tempat proses belajar mengajar, tempat anak bermain, tempat ibadah, angkutan umum, tempat kerja dan tempat umum serta tempat lain yang ditetapkan dan ayat 2 berisi pemerintah daerah wajib menerapkan kawasan tanpa rokok di wilayahnya.

d. Upaya Pencegahan Merokok Bagi Remaja

Semua perokok yang berusaha berhenti merokok sebenarnya telah melakukan usaha yang sangat berat dan bersungguh-sungguh. Itu melibatkan kemauan yang keras dan niat yang kuat. Untuk itu, perlu dilakukan pengurangan merokok mencegah remaja merokok (Faisol Anam, Tri Sakhatmo, 2019) :

- 1) Tetaplah Mengatakan “Tidak” untuk Merokok
- 2) Dukungan Keluarga
- 3) Kurangi Kecemasan dan Stres
- 4) Hindari Kehidupan Malam
- 5) Jauhi teman atau Lingkungan yang Menyebabkan Merokok

B. Kawasan Tanpa Rokok

Kawasan Tanpa Rokok (KTR) adalah ruangan atau area yang dinyatakan dilarang untuk kegiatan merokok atau kegiatan memproduksi, menjual, mengiklankan, atau mempromosikan produk tembakau (Kemenkes, 2011). Misalkan di sekolah tempat belajar mengajar di situlah salah satu tempat yang bisa di jadikan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Menurut Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2015 Tentang Kawasan Tanpa Rokok Di Lingkungan Sekolah, kawasan tanpa rokok bertujuan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan bebas rokok (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2015)

Komponen suatu Kawasan Tanpa Rokok adalah tanggung jawab seluruh komponen bangsa, baik individu, masyarakat di sekolah maupun lembaga non pemerintahan untuk melindungi generasi muda yang berawal dari institusi pendidikan salah satunya sekolah menengah atas di mana kalangan remaja banyak yang sudah mengonsumsi rokok. Dimana merokok pada umumnya telah dimulai dari masa sekolah atau remaja. Dampak rokok akan terasa setelah 10-20 tahun setelah dikonsumsi. Dampak asap rokok bukan hanya untuk si perokok aktif (active smoker), tetapi juga bagi perokok

pasif (pasive smoker) . Orang yang tidak merokok atau perokok pasif, tetapi terpapar asap rokok akan menghirup 2 kali lipat racun yang dihembuskan oleh perokok aktif. 17 Kebiasaan merokok telah terbukti berhubungan dengan 25 jenis penyakit dari berbagai alat tubuh manusia,diantaranya:

1. Kanker

Menurut Lembaga Internasional untuk riset kanker, rokok memegang peranan penting dalam terjadinya beberapa jenis kanker yang sering menyerang manusia, seperti :

- a. Kanker paru-paru
- b. Kanker mulut dan tenggorokan
- c. Kanker ginjal dan kandung kemih
- d. Kanker pancreas
- e. Kanker perut

2. Asma

Hasil studi Finlandia menunjukkan bahwa merokok pasif menimbulkan penyakit asma diantara orang dewasa. Merokok yang dilakukan oleh orang tua berdampak terhadap timbulnya asma diantara anak-anak. Bagi anak yang sudah menderita asma, orang tua yang meroko menyebabkan semakin parahnya penyakit yang diderita

3. Diabetes

Pada penderita diabetes akan memperparah resiko kematian jika terus merokok

4. Penyakit Jantung

Perokok mempunyai resiko dua hingga tiga kali lebih mungkin menderita serangan jantung dibanding yang tidak merokok. Resiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) bagi perokok dapat bersifat independen, resiko PJK pada pria peroko 60-70 % lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang tidak merokok. Merokok mempercepat pembekuan darah sehingga agregasi trombosit lebih cepat terjadi yang merupakan salah satu faktor pembentukan aterosklerosis sebagai penyebab PJK.

5. Hipertensi

Penyakit darah tinggi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Dengan menghisap sebatang rokok maka akan mempunyai pengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah atau hipertensi.

Dalam kandungan rokok terdapat zat yang berada di dalam rokok, nikotin salah satu zat dalam tembakau yang dapat menyebabkan kecanduan nikotin termasuk zat yang dikeluarkan. Kebijakan untuk Kawasan Tanpa Rokok menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah konsep dan asas yang menjadi garis besar dan rencana pelaksanaan suatu pekerjaan, kepemimpinan, dan cara bertindak tentang pemerintahan, organisasi, pernyataan cita-cita, tujuan, prinsip, atau yang dimaksud sebagai garis pedoman untuk manajemen dalam usaha mencapai sasaran (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005)

Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok merupakan rangkaian konsep dan asas yang menjadi pedoman dan dasar rencana dalam pelaksanaan suatu pekerjaan, kepemimpinan, dan cara bertindak. Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok yang diterapkan di sekolah sebagai suatu pencapaian tujuan, nilai-nilai dan tindakan-tindakan yang terarah. Menurut Brian W. Hogwood dan Lewis A. Gunn, kebijakan secara umum dikelompokkan menjadi tiga, yaitu :

- a. Proses pembuatan kebijakan, merupakan kegiatan perumusan hingga dibuatnya suatu kebijakan
- b. Proses implementasi, merupakan pelaksanaan kebijakan yang sudah dirumuskan.
- c. Proses evaluasi kebijakan, merupakan proses mengkaji kembali implementasi kebijakan tertentu dan membahas antara cara yang digunakan dengan hasil yang dicapai.

Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok di sekolah mempunyai dasar hukum dalam peraturan perundang-undangan sebagai berikut :

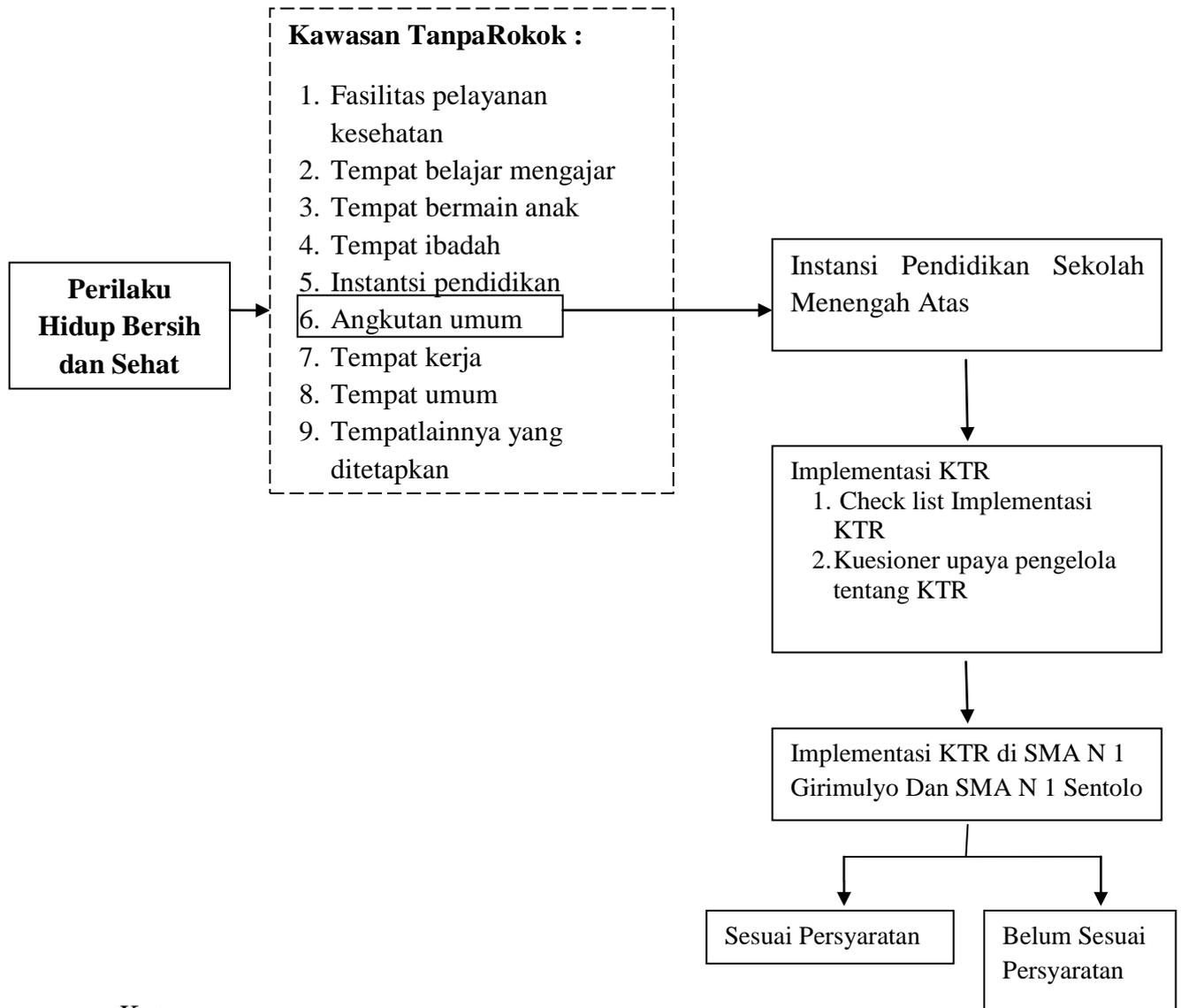
- a. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah Sakit.
- b. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 113 sampai dengan 116.
- c. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.19 Tahun 2003 tentang Pengamanan Rokok bagi Kesehatan.

- d. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 1999 tentang Pengendalian Pencemaran Udara.
- e. Instruksi Menteri Kesehatan Nomor 84/Menkes/Inst/2002 tentang Kawasan Tanpa Rokok di Tempat Kerja dan Sarana Kesehatan.
- f. Peraturan Menteri Kesehatan dan Menteri dalam Negeri Nomor 188/MENKES/PB/I/2011 Nomor 7 Tahun 2011 tentang Pedoman Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok.

Pelanggaran hukum di kawasan tanpa rokok dasar pertimbangan diberlakukannya, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2003 tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan, sebagaimana dinyatakan pada bagian “Menimbang”: (a): bahwa rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat, oleh karena itu perlu dilakukan berbagai upaya pengamanan.

Penempatan tujuan Kawasan Tanpa Rokok di sekolah SMA N 1 Girimulyo dan SMA Negeri 1 Sentolo adalah menurunkan angka kesakitan dan angka kematian dengan cara mengubah perilaku masyarakat di sekolah untuk hidup sehat, produktivitas kerja guru, karyawan agar meningkat secara optimal, adanya kawasan tanpa rokok dapat mewujudkan kualitas udara yang sehat dan bersih tanpa ada bau asap rokok, kemudian mencegah perokok pemula dan menurunkan angka perokok terutama di kalangan remaja dan mewujudkan generasi muda yang sehat seperti di institusi pendidikan sekolah menengah atas.

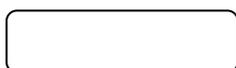
C. Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :



= Variabel yang tidak diteliti



= Variabel yang di teliti