

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### 1. Penerapan

Definisi Penerapan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penerapan adalah perbuatan menerapkan, sedangkan menurut para ahli penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah tersusun atau terencana sebelumnya.

##### 2. Perilaku

###### a. Definisi Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan adalah respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

###### b. Klasifikasi Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan terdiri dari perilaku sehat yaitu perilaku-perilaku atau kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Selanjutnya yaitu perilaku sakit yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang yang sakit atau terkena masalah kesehatan untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut. Terakhir perilaku orang sakit

yaitu perilaku yang dilakukan oleh orang yang sedang sakit (Notoatmodjo, 2012).

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

#### a. Definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh setiap individu di suatu keluarga/rumah tangga atas dasar kesadaran sendiri sebagai hasil pembelajaran untuk meningkatkan kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (Kemenkes RI, 2011).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi serta edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri agar dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, serta meningkatkan kesehatan (Maryunani, 2013).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 mengenai pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat, dijelaskan bahwa PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai

hasil pembelajaran agar mampu mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

b. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan individu/masyarakat agar mampu hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2011)..

c. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menerapkan hidup bersih dan sehat agar dapat mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2011).

d. Strategi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Strategi pembinaan PHBS dilaksanakan untuk mengubah masyarakat agar mampu untuk berperilaku mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Strategi yang pertama yaitu pemberdayaan, merupakan proses pemberian informasi secara terus menerus agar individu/ masyarakat memiliki peran dalam pengambilan keputusan

dan penetapan tindakan yang berkaitan dengan kesehatannya. Perubahan yang diharapkan yaitu perubahan dalam aspek knowledge (tidak tahu menjadi tahu), attitude (tahu menjadi mau), dan practice (tahu menjadi mampu).

Strategi yang kedua yaitu bina suasana, merupakan upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendorong individu untuk bersedia melakukan perilaku kesehatan. Terdapat 3 kategori proses bina suasana yaitu bina suasana individu (dilakukan oleh individu-individu tokoh masyarakat), bina suasana kelompok (kelompok dalam masyarakat), dan bina suasana publik (dilakukan oleh masyarakat umum).

Strategi ketiga yaitu advokasi, dilaksanakan untuk mendapatkan komitmen dan dukungan dari tokoh masyarakat. Advokasi juga ditujukan untuk mensukseskan bina suasana dan pemberdayaan PHBS secara umum. Advokasi ini akan lebih efektif jika dilaksanakan dengan prinsip kemitraan, yaitu membangun forum kerjasama dengan melibatkan kelompok masyarakat seperti RT dan RW (Maryunani, 2013).

e. Tatanan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS dikembangkan dalam lima tatanan kehidupan yaitu tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat-tempat umum. Indikator yang terdapat di setiap tatanan berbeda-beda sesuai dengan lingkungan dan

kemampuan terlaksananya PHBS di tempat tersebut (Kemenkes RI, 2011).

f. Sasaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Sasaran PHBS terdiri dari 3 kelompok yaitu kelompok sasaran primer, sekunder, dan tersier (Maryunani, 2013). Sasaran primer merupakan sasaran langsung untuk mempraktikkan PHBS. Sasaran primer terdiri dari individu dalam masyarakat, kelompok dalam masyarakat, dan masyarakat secara keseluruhan.

Sasaran sekunder merupakan orang-orang yang memiliki pengaruh terhadap sasaran primer dalam pengambilan keputusannya untuk mempraktikkan PHBS, contohnya adalah tokoh masyarakat.

Sasaran tersier adalah orang yang berada dalam posisi pengambilan keputusan formal sehingga dapat memberikan dukungan baik terhadap sasaran primer dalam proses pembinaan PHBS.

Adapun sasaran PHBS di tatanan rumah tangga meliputi persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI eksklusif pada bayi, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, serta tidak merokok di dalam rumah.

g. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Penilaian keberhasilan PHBS dilakukan dengan penilaian 10 indikator dalam rumah tangga yang harus dilihat dari situasi dan kondisi yang dijumpai. Beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat PHBS di rumah tangga antara lain (Kemenkes RI, 2011) sebagai berikut :

- 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan : Tenaga kesehatan yang dimaksud adalah dokter, bidan, dan paramedis lainnya. Beberapa masyarakat masih mengandalkan tenaga non medis untuk membantu persalinan seperti dukun bayi. Selain tidak aman karena peralatan yang belum tentu steril, penanganan oleh dukun bayi juga berisiko karena bisa membahayakan ibu dan bayi.
- 2) Memberi ASI eksklusif pada bayi : ASI eksklusif diberikan oleh ibu kepada bayi tanpa makanan dan minuman tambahan mulai usia 0 hingga 6 bulan.
- 3) Menimbang balita setiap bulan : Penimbangan balita setiap bulan dimaksudkan untuk memantau pertumbuhan balita.
- 4) Menggunakan air bersih : Menggunakan air bersih karena tidak mengandung kuman dan bakteri untuk kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, serta kebutuhan minum dapat mencegah berbagai penyakit.

- 5) Mencuci tangan pakai sabun : Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga bersih dan bebas dari kuman.
- 6) Menggunakan jamban sehat : Beberapa syarat untuk jamban sehat antara lain tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitar, mudah dibersihkan, aman digunakan, ventilasi udara yang cukup, tersedia air, sabun, serta alat pembersih.
- 7) Memberantas jentik di rumah sekali seminggu : Melakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) biasanya dilakukan di tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada di sekitar rumah, seperti bak mandi, wc, vas bunga, talang air, dll yang dilakukan secara teratur setiap minggu.
- 8) Makan buah dan sayur setiap hari : Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.
- 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari : Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari antara lain berjalan kaki, bersepeda, berkebun, mencuci pakaian, dan lain sebagainya.

10) Tidak merokok di dalam rumah: Jika ada anggota keluarga yang merokok (perokok aktif) di dalam rumah, maka asap yang dihasilkan dari perokok tersebut tidak hanya berbahaya bagi dirinya sendiri, melainkan juga orang-orang di sekitarnya (perokok pasif). Hal tersebut tentu berdampak buruk bagi kesehatan seluruh anggota keluarga.

#### 4. Lansia

##### a. Definisi Lansia

Menurut UU No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif. Menua merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Kholifah, 2016).

##### b. Klasifikasi Lansia

Klasifikasi lansia menurut WHO adalah sebagai berikut :

- 1) Usia lanjut (*elderly*) : 60-74 tahun
- 2) Usia tua (*old*) : 75-89 tahun
- 3) Usia sangat tua (*very old*) : >90 tahun

##### c. Karakteristik Lansia

Lansia memiliki 3 karakteristik sebagai berikut (Dewi, 2014) :

- 1) Berusia lebih dari 60 tahun

2) Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial hingga spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.

3) Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

## 5. Covid-19

### a. Definisi Covid-19

Covid-19 merupakan virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019. Penyakit yang terkait coronavirus ini sindrom pernafasan, batuk, pilek, batuk akut, hingga *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Nainggolan, L. E., Yuniningsih, Hafni, S., & Faried, A. I., 2020).

Covid-19 ini sangat rentan tersebar pada usia lanjut. Tidak dapat dipungkiri bahwa penyebaran Covid-19 ini terjadi pada semua usia. Mulai dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga lanjut usia. Penularan Covid-19 ini rentan terhadap lansia, apalagi dengan riwayat penyakit seperti asma, diabetes mellitus, jantung, TBC, serta tekanan darah tinggi (Nainggolan, L. E., Yuniningsih, Hafni, S., & Faried, A. I., 2020).

### b. Gejala Covid-19

Secara umum, pasien Covid-19 menunjukkan gejala gangguan gangguan sistem pernafasan yang ringan dan sedang. Gejala yang paling umum ditemukan adalah demam dan batuk tidak berdahak.

Hampir 90% kasus menunjukkan gejala demam dan 67% menunjukkan gejala batuk tidak berdahak. Gejala lain ditunjukkan dengan 40% pasien mengeluhkan gejala tidak enak badan/pegal-pegal (*fatigue*), 33% pasien mengalami batuk berdahak, dan 18,6% pasien melaporkan gejala kesulitan bernapas (*dyspnea*) (Sutaryo, 2020).

Gejala yang harus diwaspadai dibedakan menjadi gejala ringan-sedang dan gejala berat (Razi dkk, 2020). Gejala ringan-sedang antara lain demam (suhu  $>38$  C), batuk, pilek, serta nyeri tenggorokan. Gejala berat yaitu gejala ringan-sedang ditambah dengan keluhan sesak napas (frekuensi pernapasan  $>24$ x/menit) serta terjadinya pneumonia berdasarkan gambaran radiologis.

Kriteria diagnostik mengikuti protokol untuk diagnosis dan perawatan Covid-19. Kasus yang dikonfirmasi berdasarkan pada riwayat epidemiologis (transmisi kluster), manifestasi klinis (demam dan gejala pernapasan), pencitraan paru, dan hasil deteksi asam nukleat SARS-CoV-2 dan antibody spesifik-serum. Klasifikasi klinis pada gejala keberadaan Covid-19 (Liang, H., & Acharya, G., 2020) :

c. Pencegahan Covid-19

Perlunya mencegah penularan Covid-19 ini dapat dilakukan dengan adanya perubahan perilaku, dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mau menjadi mau, dan adanya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa upaya untuk

mencegah terjadinya Covid-19, antara lain (Nainggolan, L. E., Yuniningsih, Hafni, S., & Faried, A. I., 2020).

- 1) Menerapkan *Physical distancing* yakni menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain dan menghindari kerumunan.
- 2) Menggunakan masker saat beraktivitas ditempat umum atau diluar rumah.
- 3) Mencuci tangan menggunakan sabun pada air mengalir.
- 4) Menghindari area segitiga seperti mata, hidung, dan mulut untuk disentuh sebelum cuci tangan.
- 5) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat.
- 6) Jangan merokok dan menghindari asap rokok atau kegiatan lain yang dapat melemahkan paru-paru.
- 7) Istirahat yang cukup, 7-8 jam.
- 8) Rajin berolahraga.

#### 6. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan 10 indikator PHBS, terdapat 4 indikator yang sangat penting untuk diterapkan terkait di masa pandemi Covid-19 antara lain mencuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, serta tidak merokok di dalam rumah (Augustia, 2021).

##### a. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan menggunakan sabun ataupun menggunakan *handsanitizer*

dapat mencegah penularan Covid-19 (Suhono, 2021). Mencuci tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas dapat mencegah virus-virus berdatangan. Selain menggunakan sabun dan air mengalir, mencuci tangan juga dapat dilakukan dengan menggunakan *handsantizer*.

b. Mengonsumsi sayur dan buah setiap hari

Kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Menurut (Karuniawati, 2020) menjaga asupan makanan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan serta menjaga daya tahan tubuh, karena daya tahan tubuh yang sehat akan mengurangi risiko tertularnya virus Covid-19.

c. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga kesehatan bermanfaat agar masyarakat tetap menjaga aktivitas fisik tubuh (Margowati, 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Aktivitas fisik ini bisa dilakukan di dalam rumah maupun di luar rumah seperti melakukan pekerjaan rumah, berolahraga ringan, serta aktivitas fisik ringan lainnya secara rutin.

d. Tidak merokok di dalam rumah

Merokok merupakan suatu aktivitas yang sangat mengganggu kesehatan dan berbahaya untuk tubuh. Pada saat merokok, berbagai zat beracun akan masuk ke dalam tubuh. Tidak hanya bagi perokok saja, asap rokok ternyata juga sangat berbahaya bagi orang yang menghirupnya (Karuniawati, 2020).

## **B. Landasan Teori**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penerapan adalah perbuatan menerapkan. Perilaku kesehatan adalah respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor – faktor yang mempengaruhi kesehatan dan pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh setiap individu di suatu keluarga/rumah tangga atas dasar kesadaran sendiri sebagai hasil pembelajaran untuk meningkatkan kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat (Kemenkes RI, 2011). Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan individu/masyarakat agar mampu hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal dalam kehidupan sehari-hari.

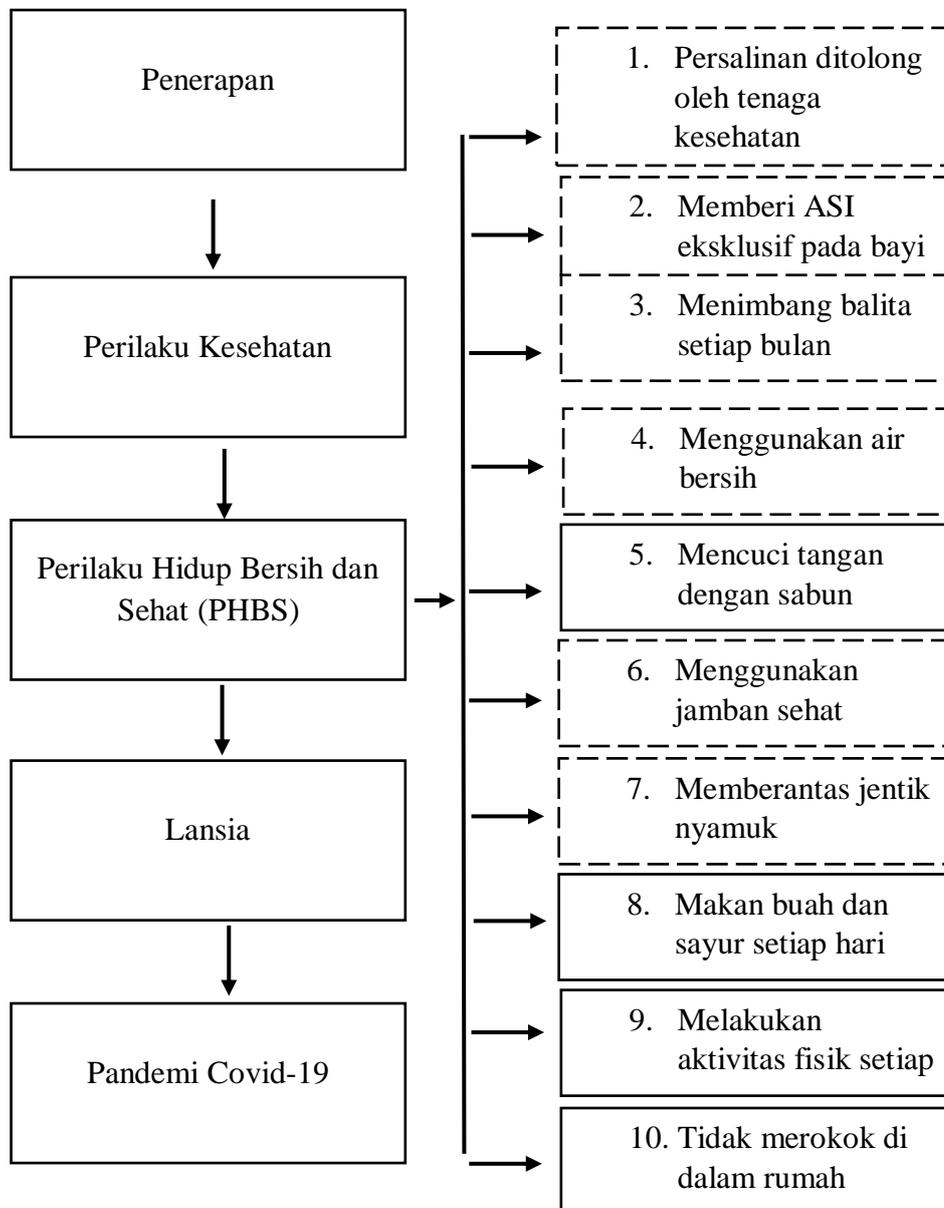
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dikembangkan dalam lima tatanan kehidupan yaitu tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat-tempat umum. Indikator yang terdapat di

setiap tatanan berbeda-beda sesuai dengan lingkungan dan kemampuan terlaksananya PHBS di tempat tersebut. Adapun sasaran PHBS di tatanan rumah tangga meliputi persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi ASI eksklusif pada bayi, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, serta tidak merokok di dalam rumah (Kemenkes RI, 2011).

Berdasarkan 10 indikator PHBS, terdapat 4 indikator yang sangat penting untuk diterapkan terkait di masa pandemi Covid-19 antara lain mencuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, serta tidak merokok di dalam rumah (Augustia, 2021).

Covid-19 merupakan virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019. Penyakit yang terkait coronavirus ini sindrom pernafasan, batuk, pilek, batuk akut, hingga *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Covid-19 ini sangat rentan tersebar pada usia lanjut. Tidak dapat dipungkiri bahwa penyebaran Covid-19 ini terjadi pada semua usia. Mulai dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga lanjut usia. Penularan Covid-19 ini rentan terhadap lansia, apalagi dengan riwayat penyakit seperti asma, diabetes mellitus, jantung, TBC, serta tekanan darah tinggi (Nainggolan, Yuniningsih, Hafni, & Faried, 2020).

### C. Kerangka Teori



Sumber : Notoatmodjo (2012), Kemenkes RI (2011), Maryunani (2013), Dewi (2014), Nainggolan dkk (2020), Sutaryo (2020), Liang (2020).

Keterangan :

Indikator yang diteliti

Indikator yang tidak diteliti

Gambar 2.1. Kerangka Teori Penerapan PHBS pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19

**D. Pertanyaan Penelitian**

“Bagaimana Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Lansia pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Bambanglipuro?”