

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Sehat merupakan sebuah karunia yang diberikan tuhan yang sepatutnya disyukuri, dan sehat juga merupakan hak asasi manusia yang harus dimiliki setiap orang. Harus dijaganya kesehatan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup saat ini. Sehat memang bukan segalanya, akan tetapi tanpa sehat diri kita tidak berarti. Kesehatan harus tetap dijaga dan diperlihara serta ditingkatkan oleh setiap manusia.

Pola hidup sehat yaitu suatu konsep untuk menjaga kesehatan baik dari penjagaan pola makan yang dikonsumsi dan juga olahraga serta istirahat yang cukup. Perilaku hidup bersih dan sehat yang diartikan sekumpulan perilaku yang dilakukan oleh peserta didik, guru, masyarakat atas dasar kesadaran sehingga secara mandiri dapat mencegah penyakit dan juga bisa mengubah dan mewujudkan kehidupan yang lebih baik lagi. Menurut Aswadi et al (2017: 187) berpendapat bahwa “ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya”. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-10) ternyata umumnya berkaitannya dengan PHBS. Oleh karena itu, penanaman kebutuhan mutlak dan dapat diketahui melalui pendekatan usaha kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat disekolah adalah upaya untuk

memberdaya siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis, karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Selain rentan terhadap masalah kesehatan, anak usia sekolah juga berada pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus, sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Pada umumnya, anak-anak seusia ini juga memiliki sifat selalu ingin menyampaikan apa yang diterimakan diketahuinya dari orang lain. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), maka dapat disimpulkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan pada masyarakat. Tujuan dari adanya PHBS di sekolah yaitu untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

2. Indikator PHBS Tatanan Sekolah

Ada beberapa indikator yang berada di tatanan sekolah yaitu sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun

Tempatnya permanen, berbentuk kran air yang mengalir. Bukan yang

diam seperti menyediakan satu timba air. Yang terakhir ini bukan membersihkan penyakit, tapi malah mengumpulkan penyakit

Untuk menunjangnya, sekolah harus menyediakan sabun dan handuk sebagaimana pelengkap cuci tangan. Ingatkan siswa untuk mencuci tangan tiap menjelang dan sesudah istirahat, selesai melakukan pekerjaan, dan menyentuh makanan.

b. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Indikator ini juga bisa kita maknai seluruh warga sekolah hanya jajan di warung atau kantin yang disediakan sekolah. Siswa tidak dipaksa membeli jajan atau makanan di kantin, tapi menyadari sendiri jajan disini sudah bersih dan memenuhi standar layak. Yang perlu diperhatikan adalah makanan yang banyak mengandung bahan berbahaya. Seperti pewarna, pengawet, pengental, dan sejenisnya. Untuk penyedap, kita bisa mencicipi makanan itu. Kalau di tenggorokan terasa “nyegrak” dan ada rasa kurang nyaman saat menelannya, bisa jadi mengandung monosodium glutamat (penyedap rasa) berlebihan. Itu sangat berbahaya pada perkembangan otak siswa anda.

c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Banyaknya jamban yang ada di sekolah mengikuti aturan berikut:

Jamban siswa putri = jumlah siswa putri : 20

Jamban siswa putra = jumlah siswa putra : 25

Sangat dilarang menggunakan satu ruang untuk dipakai bersama siswa laki-laki dan perempuan, meskipun masih di usia yang sangat dini. Mungkin ada yang seperti ini, terutama sekolah-sekolah kecil.

Penggunaan satu ruang jamban bersama-sama sangat berpotensi meningkatkan penularan penyakit. Sehingga tidak cukup terpisah, jamban sekolah juga cukup ventilasi, pencahayaan, tersedia tempat sampah dan alat-alat pembersih.

d. Olahraga yang teratur dan terukur

Idealnya anak berolahraga tidak hanya seminggu sekali waktu ada pelajaran tersebut, namun setiap hari. Cara mudahnya adalah melakukan senam pagi bersama seluruh warga sekolah. Tentunya sekolah perlu membuat jadwal yang teratur dan terukur. Terukur dalam arti sesuai dengan kadar usia siswa. Juga di dalam mata pelajaran olahraga (PJOK) dimasukkan materi mengenai PHBS di sekolah.

e. Memberantas jentik nyamuk

Mengamati adanya bibit-bibit penyakit yang berasal dari jentik nyamuk di tempat-tempat tergenangnya air. Kalau tidak adapun kita bisa mencegah penyebarannya, yaitu menguras bak mandi tiap kurang dari 7 hari. Artinya tiap minggu bak wajib dibersihkan. Lebih dari itu, perkembangannya akan lebih cepat lagi. Selain itu, upayakan melaksanakan 3M seperti yang biasa kita dengar. Yaitu menguras dan menyikat tempat penampungan air, menutup dengan rapat tempat penampungan air, serta mengubur barang bekas yang bisa menampung air hujan.

f. Tidak merokok di sekolah

Kabarnya ada 4000 lebih zat kimia yang ada pada sebatang rokok. Parahnya zat-zat tersebut bukan hanya berbahaya bagi perokok, namun lebih berbahaya bagi orang di sekitarnya. Artinya ada anak-anak yang berpotensi menderita bahaya asap rokok yang ada di sekolah.

Meski sudah ada himbauan serius menerapkan lingkungan sekolah tanpa asap rokok, nyatanya belum berjalan efektif. Sebabnya warga sekolah banyak juga yang merokok, baik guru, kepala sekolah, atau penjaga. Perlu sikap lebih bijak kalau belum bisa meninggalkannya. Pantangan terbesar adalah merokok yang sampai diketahui siswa. Itu harus dihindari di era siswa saat ini. Mereka akan mudah menemukan alasan untuk mengikuti kebiasaan buruk itu.

g. **Menimbang berat badan secara rutin**

Indikator sekolah sehat berikutnya yaitu adanya catatan periodik berat dan tinggi siswa. Kita tahu begitu cepatnya pertumbuhan dan perkembangan siswa, sehingga perlu pencatatan perubahan tubuhnya secara rutin. Dengan memegang catatan berat dan tinggi badan siswa maka guru mudah memprediksi kondisi kesehatan dan gizinya. Nah sekolah bisa menjadwalkan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi secara rutin tiap bulan, atau 2 bulan sekali, maksimal 6 bulan sekali. Serta menyiapkan sarana yang memudahkan proses penimbangan dan pengukuran itu

h. Membuang sampah pada tempatnya

Tiap ruang yang ada di sekolah perlu ada minimal satu tempat sampah. Sampah tidak boleh mengendap lebih satu hari. Artinya tiap hari sampah itu harus dibuang ke tempat pembuangan akhir. TPA (tempat pembuangan akhir) diatur jaraknya jangan sampai terlalu dekat dengan kelas siswa belajar. Guru juga bisa belajar mengolah sampah itu menjadi barang yang berguna (daur ulang). Banyak produk berguna sekarang yang merupakan produk olahan sampah. Hal ini tentu akan lebih berkesan kalau mengajak siswa terlibat dalam proses daur ulang itu.

3. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan) pada seseorang, sehingga dapat dikatakan sebagai pilar Indonesia. Oleh sebab itu perilaku kesehatan ini pada garis besar dikelompokkan menjadi dua, yakni:

Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh karena itu perilaku ini disebut perilaku sehat (healty behavior), yang mencakup perilaku perilaku (overt and covert behavior) dan mencegah atau menghindar dari penyakit dan penyebab penyakit atau masalah atau penyebab masalah kesehatan (perilaku preventif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif).

Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan merupakan perilaku untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah

kesehatannya. Oleh karena itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan (health seeking behavior). Berdasarkan beberapa pendapat ahli mengenai indikator phbs di sekolah maka dapat disimpulkan bahwa indikator PHBS di sekolah yaitu seperti mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara teratur, menggunakan toilet bersih dan sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok di lingkungan sekolah, memberantas jentik nyamuk, dan lain-lainnya.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan, pada masa ini adalah perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Sekolah dasar dibagi menjadi dua tingkatan yaitu tingkat kelas rendah dan tingkat kelas tinggi. Adapun tingkat kelas rendah dimulai dari kelas satu, kelas dua, dan kelas tiga, sedangkan tingkat kelas tinggi dimulai dari kelas empat, kelas lima, dan kelas enam. Di Indonesia anak sekolah dasar dimulai dari usia 6 atau 7 tahun hingga usia 12 tahun. Anak sekolah dasar relatif sama, namun bisa dilihat dari perkembangan fisik ataupun jasmani anak berbeda beda. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup, dan lain-lain. Menurut Permendikbud (2014: 137) mengemukakan bahwa “Lingkup perkembangan sesuai tingkat usia anak meliputi:

- a. Aspek Nilai Agama dan Moral
- b. Aspek Nilai Fisik-Motorik

- c. Aspek Nilai Kognitif
- d. Aspek Nilai Bahasa
- e. Aspek Nilai Seni

B. Konsep Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Listiani, 2015). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Listiani, 2015), yaitu:

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya

terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

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. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkatan di atas.

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Riyanto dan Budiman (2013) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

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 adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan memengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah untuk menerima informasi.

b. Informasi atau media massa.

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Undang-Undang Teknologi Informasi)

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi

pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar 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.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang Kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan Pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selamabekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran Pengetahuan Riyanto dan Budiman (2013) pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi

yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Dalam mengukur pengetahuan harus diperhatikan rumusan kalimat pertanyaan menurut tahapan pengetahuan. Membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya 80-100%
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya 60-79%
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya < 60%

C. Konsep Dasar Perkembangan Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6–12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasainya semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak.

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Supriasa (2013), karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari :

- a. Fisik/Jasmani
 - 1) Pertumbuhan lambat dan teratur
 - 2) Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.

- 3) Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
- 4) Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.
- 5) Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
- 6) Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
- 7) Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini.

b. Emosi

- 1) Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga.
- 2) Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.

c. Sosial

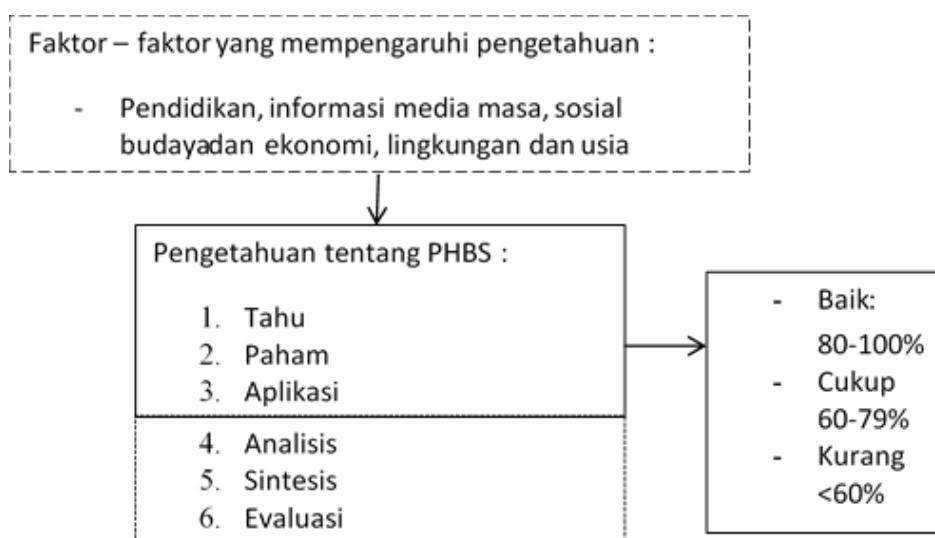
- 1) Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.
- 2) Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri.

d. Intelektual

- 1) Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalu ingin tahu sesuatu.
- 2) Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variable-variabel yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Kerangka konsep pada penelitian ini yaitu :



Gambar 2.1 : Bagan Kerangka Konsep

Keterangan :

————— : Variabel yang diteliti

----- : Variabel yang tidak diteliti

Pada usia Sekolah Dasar (SD) anak perlu mendapat pengawasan kesehatan, karena pada tahap ini merupakan proses tumbuh kembang yang teratur. Anak pada usia ini 5-6 hari dalam seminggu akan pulang dan pergi ke sekolah dengan melewati berbagai macam kondisi lalu lintas dan lingkungan yang mengalami polusi, sumber penyakit, bergaul dengan teman yang semuanya rawan tertular berbagai penyakit. Pada usia ini anak-anak masih tidak memperdulikan perilaku mereka yang

berdampak pada kebersihan dan kesehatan pada diri mereka sendiri.

Promosi kesehatan merupakan salah satu cara efektif dalam meningkatkan PHBS pada anak-anak. Peningkatan tersebut bisa dilihat diantaranya dari perubahan pengetahuan dan perilaku anak-anak. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Hal yang diperlukan untuk mendukung proses ini adalah stimulus yang dapat menumbuhkan sikap bagi anak SD untuk mengetahui tentang PHBS dengan tindakan-tindakan yang dapat mendorong mereka berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dari pengetahuan mengenai PHBS tersebut nantinya peneliti bisa menilai apakah pengetahuan dan tindakan pada responden menunjukkan meningkat, tetap, atau menurun.