

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

1. Pengertian PHBS

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan usaha yang dilakukan agar masyarakat dapat menerapkan cara-cara hidup sehat sehingga derajat kesehatan dapat meningkat. Upaya ini dilakukan dengan mengkomunikasikan informasi mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat kepada individu dan keluarga sebagai bentuk pendekatan¹⁵. Penerapan PHBS menerapkan beberapa tatanan antara lain¹⁶

a. PHBS di Rumah tangga

Di tatanan rumah tangga, pembinaan PHBS dilaksanakan secara terintegrasi dengan kegiatan dan pembinaan Desa Siaga dan Kelurahan Siaga Aktif. Tanggung jawab pembinaan terendah berada ditingkat kecamatan (Forum Kecamatan). Kegiatan tersebut memanfaatkan upaya-upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat (UKBM) seperti Posyandu, Poskesdes dan lain-lain, melalui pemberian informasi dan konsultasi. Sedangkan pemberdayaan keluarga dilaksanakan melalui kunjungan rumah dan konsultasi keluarga oleh para kader, juga melalui bimbingan atau pendampingan ketika keluarga tersebut membutuhkan (misalnya tatkala membangun jamban, membuat taman obat keluarga dan lain-lain).

b. PHBS di Sekolah

Di institusi pendidikan, pembinaan PHBS dilaksanakan melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang terintegrasi dengan kegiatan pengembangan dan pembinaan Desa Siaga dan Kelurahan Siaga Aktif. Namun demikian, tanggung jawab pembinaan yang terendah tidak diletakkan di tingkat kecamatan, melainkan ditingkat kabupaten/kota (Pokjanal Kabupaten/Kota). Kegiatan tersebut

terintegrasi dalam proses belajar- mengajar (kurikuler) dan dalam kegiatan-kegiatan di luar proses belajar-menajar (ekstra kurikuler). Juga dapat dilaksanakan melalui penyelenggaraan Klinik Konsultasi Kesehatan yang dikelola oleh para pendidik dan kader dibantu petugas kesehatan dari Puskesmas/rumah sakit/dinas kesehatan.

c. PHBS di Tempat kerja

Di tempat kerja, pembinaan PHBS dilaksanakan melalui kegiatan pengembangan Sistem Manajemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang diinterasikan dengan kegiatan pengembangan dan pembinaan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif. Namun, sebagaimana pembinaan PHBS di Institusi Pendidikan, tanggung jawab pembinaan terendah PHBS di Tempat Kerja jua diletakkan ditingkat kabupaten/kota (Pokjnal Kabupaten/Kota). Tim Manajemen K3, dan pekerja-pekerja yang ditunjuk sebagai kader. Pemberdayaan dapat dilaksanakan melalui penyelenaraan Klinik Konsultasi Kesehatan sebagai UKBM di tempat kerja yang dikelola oleh tenaga kesehatan (dari tempat kerja/rumah sakit/ dinas kesehatan) dibantu para kader.

d. PHBS di Sarana kesehatan

Pembinaan PHBS di Fasilitas Kesehatan dilaksanakan secara terintrasi ke dalam kegiatan-kegiatan pelayanan dari fasilitas kesehatan tersebut, dan juga dalam kaitannya dengan pengembangan dan pembinaan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif. Tangung jawab pembinaan terendah PHBS di Fasilitas Kesehatan juga diletakkan ditingkat kabupaten/kota (Pokjnal Kabupaten/Kota).

e. PHBS di Tempat umum

Pembinaan PHBS di Tempat Umum dilaksanakan secara terinterasi dengan kegiatan pembinaan oleh Kementerian terkait sesuai dengan tempat umum yag dibinanya dan juga dengan

pengembangan dan pembinaan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif. Tanggung jawab pembinaan terendah PHBS di Tempat Umum juga diletakkan ditingkat kabupaten/kota (Pokjanal Kabupaten/Kota). Pemberdayaan dapat dilaksanakan melalui penyelenggaraan Klinik Konsultasi Kesehatan sebagai UKBM di tempat umum yang dikelola oleh Tim Kesehatan.

2. Tujuan PHBS

Tujuan PHBS dilakukan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan motivasi masyarakat untuk hidup bersih dan sehat agar derajat kesehatan meningkat.

3. Sasaran PHBS

Sasaran PHBS yaitu rumah tangga (keluarga), institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum, dan institusi kesehatan¹⁷.

4. Manfaat PHBS

Manfaat dari penerapan PHBS sendiri yaitu menjadikan individu /keluarga /kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat¹⁸, melalui PHBS mampu mengupayakan terciptanya lingkungan yang tertata rapi dan sehat, mencegah dan mengatasi masalah kesehatan yang dihadapi, memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada untuk penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan, mengembangkan upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat untuk mencapai PHBS di rumah tangga seperti pelayanan posyandu, jaminan pemeliharaan kesehatan dll¹⁹. Penerapan PHBS untuk setiap tatanan memiliki manfaat yang berbeda-beda sesuai tatanan penerapan. Saah satunya seperti pada penerapan manfaat PHBS di sekolah

Manfaat PHBS di sekolah antara lain¹⁷:

- a. Menciptakan sekolah yang bersih dan sehat agar murid, guru dan masyarakat terhindar dari penyakit.
- b. Tubuh yang sehat akan meningkatkan proses belajar mengajar sehingga prestasi murid meningkat.

- c. Meningkatkan citra sekoah
- d. Meningkatkan citra pemerintah setempat
- e. Menjadi contoh sekolah dan tempat lain dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi PHBS

yang mempengaruhi perilaku PHBS ada 2 yaitu berdasarkan perilaku dan berdasarkan individu.

a. Berdasarkan perilaku¹²

1) Faktor pemudah (*predisposing factor*)

Faktor yang menjadi motivasi dasar untuk berperilaku yang dipengaruhi dari tingkat pendidikan, sosial ekonomi, kebiasaan, dan kepercayaan seperti pengetahuan, sikap, keyakinan, dan nilai-nilai. Faktor ini meliputi pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap perilaku hidup bersih dan sehat yang akan menjadi dasar atau motivasi dalam bertindak PHBS. Pengetahuan para tenaga pendidik terhadap pendidikan kesehatan seperti guru sangat berpengaruh terhadap pengetahuan siswa yang disalurkan melalui sosialisasi, penyuluhan dll²⁰. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas, dan pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Adanya pengetahuan yang lebih banyak diharapkan dapat diaplikasikan dalam bentuk sikap dan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat²¹.

2) Faktor pemungin (*enabling factor*)

Faktor yang menjadi pendorong yang memungkinkan berupa motivasi untuk terlaksananya PHBS. Faktor ini dalam bentuk sarana, prasarana, dan fasilitas. Faktor ini meliputi misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah jamban, ketersediaan makanan bergizi dan sebagainya. PHBS di sekolah dapat terwujud dengan adanya fasilitas – fasilitas

pendukung seperti adanya Unit Kesehatan Sekolah (UKS), jamban yang bersih, kantin sehat, tempat cuci tangan, air bersih, sarana dan prasarana mengukur berat badan dan tinggi badan dan tersedia tempat sampah²⁰

3) Faktor penguat (*reinforcing factor*)

Faktor yang menjadi penguat sehingga perilaku hidup sehat dan bersih dapat diterapkan di anak-anak dan keluarga yang mengharuskan adanya role model dalam penerapan PHBS. Faktor berupa ada atau tidaknya dukungan dalam melakukan PHBS. Faktor penguat untuk pelaksanaan PHBS di sekolah seperti adanya guru sebagai petugas UKS, petugas kesehatan setempat yang sering membantu guru untuk melakukan kegiatan terkait kesehatan dan PHBS serta dukungan dari kepala sekolah berupa peraturan yang mengatur tentang pelaksanaan PHBS di sekolah²⁰

b. Berdasarkan Individu

1) Faktor dari dalam individu (*internal*)

Faktor yang berasal dari sifat yang dimiliki orang tua dan bersifat keturunan.

2) Faktor dari luar individu (*eksternal*)

Faktor yang menjadi pendorong sehingga mempengaruhi individu dan keluarga melakukan suatu tindakan.

6. Indikator PHBS

Indikator PHBS berdasarkan area yaitu²²:

- a. Indikator Nasional yaitu persentase penduduk tidak merokok, persentase penduduk mengonsumsi buah dan sayur, dan persentase penduduk beraktifitas fisik.
- b. Indikator Lokal yaitu indikator nasional ditambah indikator lokal spesifik masing-masing.

- c. Indikator PHBS di setiap tatanan yaitu tatanan rumah tangga, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum, tatanan sarana kesehatan, dan tatanan sekolah.

7. Penilaian PHBS Di Sekolah¹⁹

Cara penilaian PHBS di Sekolah yang dapat dilakukan yaitu dengan Pemantauan pembinaan PHBS di tatanan institusi pendidikan menggunakan data dari sistem informasi PHBS tatanan instusi pendidikan yan terintegrasi dalam Sistem Informasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Kementerian Agama. Dapat pula diketahui dari indikator:

- a. Tersedia sarana untuk mencuci tangan menggunakan sabun.
- b. Tersedia sarana untuk mengkonsumsi makanan dan minuman sehat.
- c. Tersedia jamban sehat.
- d. Tersedia tempat sampah.
- e. Terdapat larangan untuk tidak merokok.
- f. Terdapat larangan untuk tidak mengkonsumsi NAPZA.
- g. Terdapat larangan untuk tidak meludah di sembarang tempat.
- h. Terdapat kegiatan memberantas jentik nyamuk secara rutin

B. Indikator PHBS di Sekolah

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun

Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanisme melepaskan kotoran dan debris dari kulit tangan dengan menggunakan sabun ataupun cairan lain di bawah air yang mengalir^{23,24}. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan perilaku sehat yang terbukti secara ilmiah dapat mencegah penyebaran penyakit menular seperti diare, ISPA, flu burung serta penyakit kulit lainnya²⁵. CTPS merupakan cara mudah dan tidak perlu biaya mahal, maka perlu diajarkan pada anak-anak dan seluruh keluarga hidup sehat sejak dini. Dengan demikian, pola hidup

bersih dan sehat tertanam kuat pada diri pribadi anak-anak dan anggota keluarga lainnya²⁶.

Mencuci tangan selama 10 detik, 90 persen bakteri dan virus akan menghilang dari tangan. Kebiasaan mencuci tangan sebaiknya juga diterapkan oleh seorang setelah bersin atau batuk²⁷. Fungsi mencuci tangan antara lain^{28,29}:

1. Berfungsi untuk menghilangkan/mengurangi mikroorganisme yang menempel di tangan.
2. Berfungsi pencegahan infeksi terjadinya cacangan. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan:
 - a) Setiap kali tangan kotor (setelah memegang uang, bintang, berkebun, dll)
 - b) Setelah buang air besar
 - c) Setelah makan
 - d) Sebelum memegang makanan
 - e) Sebelum menyusui bayi
 - f) Sebelum menyuapi anak
 - g) Setelah bersin, batuk, membuang ingus, setelah pulang dari berpergian dan
 - h) Sehabis bermain/memberi makan/memegang hewan peliharaan.

Cara yang tepat untuk cuci tangan adalah sebagai berikut :

1. Cuci tangan dengan air yang mengalir dan gunakan sabun. Tidak perlu harus sabun khusus anti bakteri, namun lebih disarankan sabun yang berbentuk cairan.
2. Gosok tangan setidaknya selama 15-20 detik.
3. Bersihkan bagian pergelangan tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku.
4. Basuh tangan sampai bersih dengan air yang mengalir.
5. Keringkan dengan handuk bersih atau alat pengering lain.

6. Gunakan tisu/handuk sebagai penghalang ketika mematikan keran air.

Penelitian yang dilakukan pada siswa SD Negeri Gumpang 01 Kartasura Sukoharjo diperoleh hasil bahwa penerapan PHBS dalam kategori baik untuk indikator siswa yang melakukan cuci tangan sebanyak 57,9%.

2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Di sekolah siswa dan guru membeli atau konsumsi makanan/jajanan yang bersih dan tertutup di warung sekolah sehat. Makanan yang sehat mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Makanan yang seimbang akan menjamin tubuh menjadi sehat. Makanan yang ada di kantin sekolah harus makanan yang bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, serta penggunaan air matang untuk kebutuhan minum³⁰.

Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, serta serat tinggi yang baik untuk sistem pencernaan, dapat mengurangi banyak penyakit kronis, dapat membantu mencapai dan memertahankan berat badan ideal³¹. Oleh karenanya, mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sangat dianjurkan dengan jumlah 2 porsi sayur dan 3 porsi buah atau sebaliknya³². Selain mengonsumsi sayur dan buah, setiap individu juga harus menjamin bahwa asupan makanannya bergizi seimbang¹⁵. Penelitian pada Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang mengonsumsi jajan sehat dikantin sebesar 0%.

3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Jamban yang digunakan oleh siswa dan guru adalah jamban yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan *septictank*, cemplung tertutup) dan terjaga kebersihannya. Jamban yang sehat adalah yang tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau kotoran, tidak dijamah oleh hewan, tidak mencemari tanah di sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan.

Penggunaan jamban yang bersih dan sehat setiap buang air besar dan buang air kecil dapat menjaga lingkungan sekolah di sekitar sekolah menjadi bersih, sehat serta tidak berbau. Penggunaan jamban yang bersih dan sehat dapat juga mencegah terjadinya pencemaran air yang ada di lingkungan sekolah serta juga dapat menghindari adanya lalat dan serangga yang dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti penyakit diare, demam tifoid, serta kecacingan³³. Penelitian yang dilakukan pada siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang PHBS dengan kateori rendah pada indikator penggunaan jamban bersih dan sehat, yaitu sebesar 91,5%.

4. Olahraga yang teratur dan terukur

Aktivitas fisik adalah salah satu wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Kegiatan olahraga di sekolah bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik dan mental anak agar tidak mudah sakit. Dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani, perlu dilakukan latihan fisik yang benar dan teratur agar tubuh tetap sehat dan segar. Dengan melakukan olahraga secara teratur akan dapat memberikan manfaat antara lain: meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat sendi dan otot, mengurangi lemak atau mengurangi kelebihan berat badan, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner, serta memperlancar peredaran darah^{15,29}. Penelitian pada Siswa Kelas IV Dan V Madrasah Salafiyah Ibtidaiyah (MSI) 01 Kauman Pekalongan dengan indikator melakukan olahraga termasuk dalam kategori baik sebesar 80%.

5. Memberantas jentik nyamuk

Kegiatan ini dilakukan dilakukan untuk memberantas penyakit yang disebabkan oleh penularan nyamuk seperti penyakit demam berdarah. Memberantas jentik nyamuk dilingkungan sekolah dilakukan dengan gerakan 3 M (menguras, menutup, dan mengubur) tempat-tempat penampungan air (bak mandi, drum, tempayan, ban

bekas, tempat air minum, dan lain-lain) minimal seminggu sekali. Hasil yang didapat dari pemberantasan jentik nyamuk ini kemudian di sosialisasikan kepada seluruh warga sekolah³⁰. Penelitian pada Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang penerapan PHBS untuk indikator memberantas jenteng nyamuk sebesar 43,7%.

6. Tidak Merokok di Sekolah

Siswa dan guru tidak ada yang merokok di lingkungan sekolah. Timbulnya kebiasaan merokok diawali dari melihat orang sekitarnya merokok. Di sekolah siswa dapat melakukan hal ini mencontoh dari teman, guru, maupun masyarakat sekitar sekolah. Banyak anak-anak menganggap bahwa dengan merokok akan menjadi lebih dewasa. Merokok di lingkungan sekolah sangat tidak dianjurkan karena rokok mengandung banyak zat berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan anak sekolah³¹. Penelitian pada Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang penerapan PHBS untuk indikator tidak merokok sebesar 63,4%.

7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan

Siswa menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan. Kegiatan penimbangan berat badan di sekolah untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta status gizi anak sekolah. Hal ini dilakukan untuk deteksi dini gizi buruk maupun gizi lebih pada anak usia sekolah³². Penelitian pada Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang penerapan PHBS untuk indikator menimbang berat badan sebesar 46,5%.

8. Membuang sampah pada tempatnya

Pembuangan sampah di sekolah sangat penting agar sekolah terlihat bersih dan rapi. Sekolah harus menyediakan tempat sampah di setiap ruangan. Pastikan bahwa bak sampah utama bebas dari lalat dan serangga, dapat menampung sampah dengan baik, tidak menimbulkan bau, dan jarak minimalnya dari area sekolah maupun sumber air bersih adalah sepuluh meter.

Sampah dapat dibersihkan dengan cara-cara sebagai berikut:

- a. Membersihkan Sampah Organik. Sampah organik adalah sampah yang dapat dimakan oleh zat-zat organik di dalam tanah, maka sampah organik dapat dibersihkan dengan mengubur dalam-dalam sampah organik tersebut, contoh sampah organik: Daun-daun tumbuhan, ranting-ranting tumbuhan, akar-akar tumbuhan
- b. Membersihkan Sampah Non Organik. Sampah non organik adalah sampah yang tidak dapat hancur (dimakan oleh zat organik) dengan sendirinya, maka sampah non organik dapat dibersihkan dengan membakar sampah tersebut dan lalu menguburnya.

Sampah yang tidak dibersihkan atau dibiarkan menumpuk mengakibatkan berbagai macam timbul berbagai penyakit dan pencemaran air tanah serta polusi udara, serta salah satu penyebab banjir³³. Penelitian pada siswa SD Negeri Gumpang 01 Kartasura Sukoharjo penerapan PHBS dengan indikator membuang sampah pada tempatnya sebesar 71,1% termasuk kedalam kategori baik.

C. Fasilitas Penunjang PHBS di Sekolah

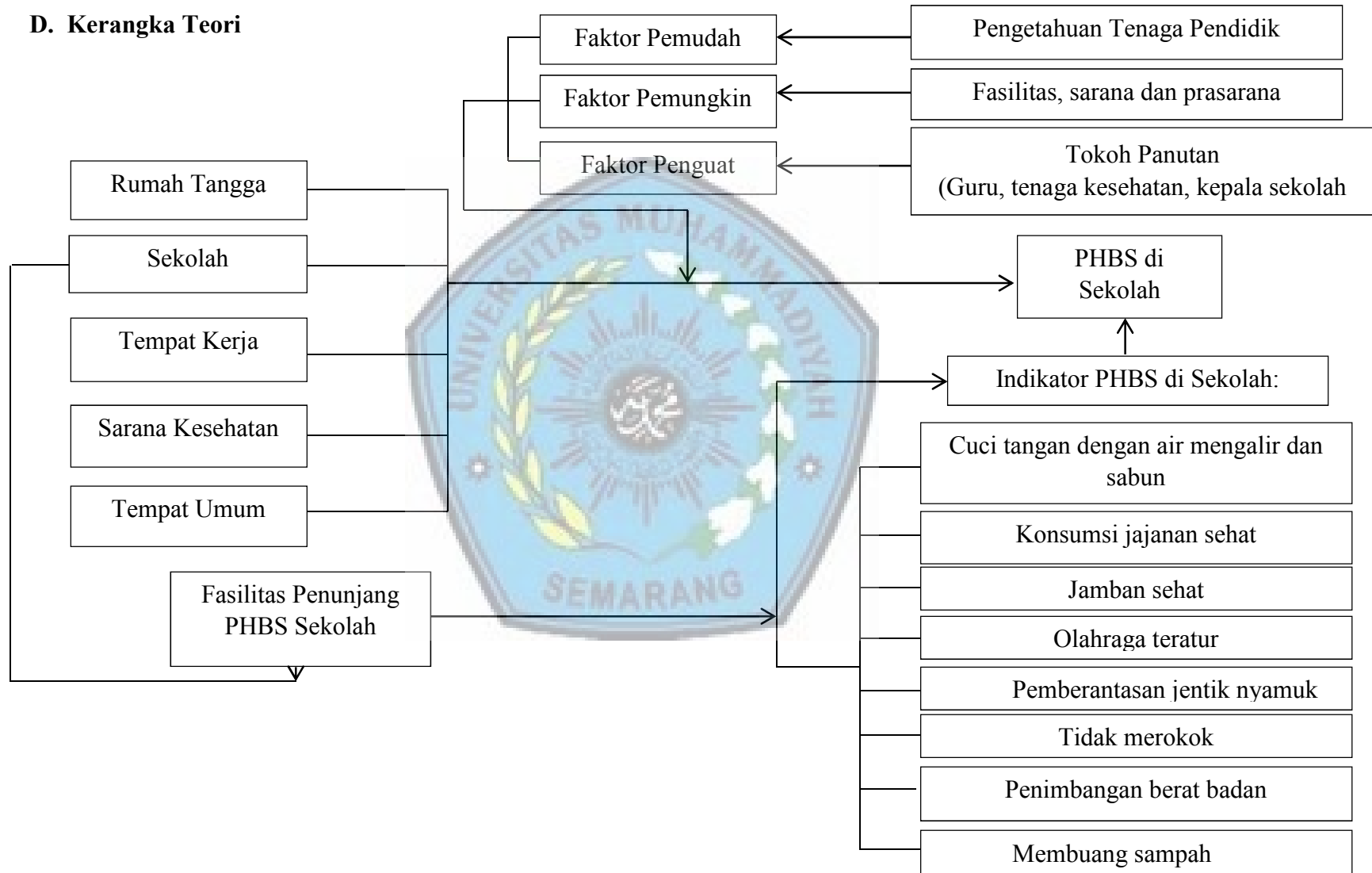
Penerapan PHBS tidak terlepas dari fasilitas penunjang di sekolah. Fasilitas tersebut antara lain adalah:

- a. Ketersediaan air bersih yang bebas dari jentik nyamuk
Sekolah harus menyediakan air bersih yang dapat digunakan oleh siswa dan guru untuk berbagai keperluan. Keperluan tersebut antara lain: mencuci tangan dengan menggunakan air bersih yang mengalir sebelum makan dan sesudah buang air besar. Upaya penyediaan air bersih juga dengan melakukan tindakan pemeriksaan tandon air bersih dilakukan untuk memberantas penyakit yang disebabkan oleh penularan nyamuk seperti penyakit demam berdarah.
- b. Fasilitas penunjang PHBS disekolah yang lain yaitu adanya kantin sekolah dengan jajanan yang sehat, ketersediaan jamban yang bersih, tempat dan program olahraga yang teratur dan terukur, dan juga

adanya tempat sampah. Dimana fasilitas tersebut dapat menunjang siswa dan siswi dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah.



D. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori^{3,15}

