

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab ini disajikan tentang terori yang menunjang penelitian meliputi :

- 1) Konsep PHBS Rumah Tangga, 2) Kerangka Teori, 3) Kerangka Konsep, dan 4) Hipotesis Penelitian

#### **2.1 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga**

##### **2.1.1 Pengertian PHBS Rumah Tangga**

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 mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011a).

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga Sehat. Rumah tangga sehat berarti mampu menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Kemenkes RI, 2014).

PHBS pada tatanan rumah tangga merupakan bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya hidup perorangan dan keluarga, yang

bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya (Rosidin & Shalahudin, 2018).

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa PHBS rumah tangga adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan untuk menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat

### **2.1.2 Tujuan PHBS Rumah Tangga**

#### **1. Tujuan Umum**

Meningkatnya rumah tangga sehat di desa kabupaten/kota di seluruh Indonesia.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan pengetahuan, kemauan dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan PHBS. ★
- b. Berperan aktif dalam gerakan PHBS di masyarakat (Sulistyowati, 2011).
- c. Untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan, petugas lintas sektor, media massa, organisasi masyarakat, LSM, tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha dalam pembinaan PHBS di rumah tangga.
- d. Meningkatkan kemampuan keluarga untuk melaksanakan PHBS berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat (Maryunani, 2013).

### 2.1.3 Manfaat PHBS

Manfaat PHBS menurut (Kemenkes RI, 2011a):

1. Manfaat PHBS bagi rumah tangga:
  - a. Setiap rumah tangga meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit.
  - b. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
  - c. Produktivitas kerja anggota keluarga meningkat dengan meningkatnya kesehatan anggota rumah tangga maka biaya yang dialokasikan untuk kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti biaya pendidikan, pemenuhan gizi keluarga dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan keluarga.
2. Manfaat PHBS bagi masyarakat:
  - a. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan yang sehat.
  - b. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
  - c. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
  - d. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, jaminan pemeliharaan kesehatan, tabungan bersalin (tabulin), arisan jamban, kelompok pemakai air, ambulans desa dan lain-lain.

### 2.1.4 Sasaran PHBS

Sasaran pembinaan PHBS, yaitu sasaran primer, sasaran sekunder dan sasaran tersier.

1. Sasaran primer berupa sasaran langsung, yaitu individu anggota masyarakat, kelompok-kelompok dalam masyarakat dan masyarakat secara keseluruhan, yang diharapkan untuk mempraktikkan PHBS.
2. Sasaran sekunder adalah mereka yang memiliki pengaruh terhadap sasaran primer dalam pengambilan keputusannya untuk mempraktikkan PHBS. Termasuk di sini adalah para pemuka masyarakat atau tokoh masyarakat, yang umumnya menjadi panutan sasaran primer. Terdapat berbagai jenis tokoh masyarakat, seperti misalnya tokoh atau pemuka adat, tokoh atau pemuka agama, tokoh politik, tokoh pertanian, tokoh pendidikan, tokoh bisnis, tokoh pemuda, tokoh dewasa, tokoh wanita, tokoh kesehatan dan lain-lain. Pemuka atau tokoh adalah seseorang yang memiliki kelebihan di antara orang-orang lain dalam suatu kelompok atau dalam masyarakat. Ia akan menjadi panutan bagi kelompoknya atau bagi masyarakat karena ia merupakan figur yang menonjol. Di samping itu, ia dapat mengubah sistem nilai dan norma masyarakat secara bertahap, dengan terlebih dulu mengubah sistem nilai dan norma yang berlaku dalam kelompoknya.
3. Sasaran tersier adalah mereka yang berada dalam posisi pengambilan keputusan formal, sehingga dapat memberikan dukungan, baik berupa kebijakan/pengaturan dan atau sumber daya dalam proses pembinaan PHBS terhadap sasaran primer. Mereka sering juga disebut sebagai tokoh masyarakat formal, yakni orang yang memiliki posisi menentukan dalam struktur formal di masyarakatnya (disebut juga penentu kebijakan) (Sulistiyowati, 2011).

### 2.1.5 Indikator dan Definisi Operasional PHBS

Pembinaan PHBS di rumah tangga dilakukan untuk mewujudkan Rumah Tangga Sehat. Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang memenuhi 7 indikator PHBS dan 3 indikator Gaya Hidup Sehat sebagai berikut (Kemenkes RI, 2014):

Tujuh Indikator PHBS di Rumah Tangga

#### 1. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan

Adalah pertolongan persalinan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga para medis lainnya). Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, 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.

##### a. Tanda-Tanda Persalinan

- 1) Ibu mengalami mulas-mulas yang timbulnya semakin sering dan semakin kuat.
- 2) Rahim terasa kencang bila diraba terutama pada saat mulas.
- 3) Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir.
- 4) Keluar cairan ketuban yang berwarna jernih kekuningan dari jalan lahir.
- 5) Merasa seperti mau buang air besar.

b. Tindakan yang Dilakukan Bila Mendapat Salah Satu dari Tanda Persalinan

- 1) Segera hubungi tenaga kesehatan (bidan/dokter)
- 2) Tetap tenang dan tidak bingung
- 3) Ketika merasa mulas bernapas panjang, mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut untuk mengurangi rasa sakit.

c. Tanda Bahaya Persalinan

- 1) Bayi tidak lahir dalam 12 jam sejak terasa mulas.
- 2) Keluar darah dari jalan lahir sebelum melahirkan.
- 3) Tali pusat atau tangan/kaki bayi terlihat pada jalan lahir,
- 4) Tidak kuat mengejan
- 5) Mengalami kejang-kejang.
- 6) Air ketuban keluar dari jalan lahir sebelum terasa mulas.
- 7) Air ketuban keruh dan berbau.
- 8) Setelah bayi lahir, ari-ari tidak keluar.
- 9) Gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat.
- 10) Keluar darah banyak setelah bayi lahir.

Bila ada tanda bahaya, ibu harus segera dibawa ke bidan/dokter.

d. Peran Kader dalam Membina Rumah Tangga agar Melakukan Persalinan oleh Tenaga Kesehatan di Fasilitas Kesehatan

- 1) Melakukan pendataan jumlah seluruh ibu hamil di wilayah kerjanya dengan memberi tanda seperti menempelkan stiker.

- 2) Mengajukan ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya di bidan/dokter. Memeriksa kehamilan minimal 4x selama kehamilan dan bagi rumah tangga yang tidak ada ibu hamilnya mengerti maksud K4 (periksa hamil minimal 4x yaitu 1x pada trimester I, 1x pada trimester II, dan 2x pada trimester III).
- 3) Memanfaatkan setiap kesempatan di desa/kelurahan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan, misalnya melalui penyuluhan kelompok di posyandu, arisan, pengajian, dan kunjungan rumah.
- 4) Bersama tokoh masyarakat setempat berupaya untuk menggerakkan masyarakat dalam kegiatan-kegiatan yang mendukung keselamatan ibu dan bayi seperti dana sosial bersalin, tabungan ibu bersalin, ambulans desa, calon donor darah, warga dan suami Siap Antar jaga, dan sebagainya.
- 5) Mengajukan ibu dan bayinya untuk memeriksakan kesehatan ke bidan/dokter selama masa nifas (40 hari setelah melahirkan) sedikitnya tiga kali pada minggu pertama, ketiga, dan keenam setelah melahirkan.
- 6) Mengajukan ibu ikut keluarga berencana setelah melahirkan.
- 7) Mengajukan ibu memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja sampai bayi berumur 6 bulan (ASI Eksklusif) (Kemenkes RI, 2014)

## 2. Memberi ASI Eksklusif

Bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman 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.

a. Keunggulan ASI

- 1) Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- 2) Mengandung zat kekebalan.
- 3) Melindungi bayi dari alergi.
- 4) Aman dan terjamin kebersihannya, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
- 5) Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan di mana saja.
- 6) Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan dan pernapasan bayi.



b. Kapan dan Bagaimana ASI Diberikan

- 1) Sebelum menyusui ibu harus yakin mampu menyusui bayinya dan mendapat dukungan dari keluarga.
- 2) Bayi segera diteteki/disusui sesegera mungkin paling lambat 30 menit setelah melahirkan untuk merangsang agar ASI cepat keluar dan menghentikan pendarahan.
- 3) Teteki/susui bayi sesering mungkin sampai ASI keluar, setelah itu berikan ASI sesuai kebutuhan bayi, waktu dan lama menyusui tidak perlu dibatasi, dan berikan ASI dari kedua payudara secara bergantian.
- 4) Berikan hanya ASI saja hingga bayi berusia 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, selain ASI diberikan pula Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk makanan lumat dan jumlah yang : sesuai dengan perkembangan umur bayi. ★
- 5) Pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun.

c. Manfaat Memberikan ASI Eksklusif

- 1) Bagi Ibu
  - a) Menjalin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi.
  - b) Mengurangi pendarahan setelah persalinan, Mempercepat pemulihan kesehatan ibu.
  - c) Menunda kehamilan berikutnya.
  - d) Mengurangi risiko terkena kanker payudara.

- e) Lebih praktis karena ASI lebih mudah diberikan pada setiap saat bayi membutuhkan.
- 2) Bagi bayi
- a) Bayi lebih sehat, lincah dan tidak cengeng.
  - b) Bayi tidak sering sakit
- 3) Bagi Keluarga
- a) Praktis dan tidak perlu mengeluarkan biaya untuk pembelian susu formula dan perlengkapannya.
  - b) Tidak perlu waktu dan tenaga untuk menyediakan susu formula, misalnya merebus air dan pencucian peralatan.
- d. Pemberian ASI Eksklusif Bagi Ibu yang Bekerja
- Ibu yang bekerja tetap bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayi, caranya:
- 1) Berikan ASI sebelum berangkat bekerja.
  - 2) Selama bekerja, bayi tetap bias diberi ASI dengan cara memerah ASI sebelum berangkat kerja dan ditampung di gelas yang bersih dan tertutup untuk diberikan kepada bayi di rumah.
  - 3) Setelah pulang bekerja, bayi disusui kembali seperti biasa.
- e. Cara menyimpan ASI Di Rumah
- 1) ASI yang disimpan di rumah di tempat yang sejuk akan tahan 6-8 jam.
  - 2) ASI yang disimpan di dalam termos berisi es batu akan tahan 24 jam.
  - 3) ASI yang disimpan di lemari es akan tahan 3 kali 24 jam.

4) ASI yang disimpan di freezer akan tahan selama 2 minggu.

f. Cara Memberikan ASI yang disimpan

1) Cuci tangan dengan sabun dan bilas dengan air bersih.

2) Apabila ASI diletakkan di ruangan yang sejuk, segera berikan sebelum masa simpan berakhir (8 jam).

3) Apabila ASI disimpan dalam termos atau lemari es, ASI yang disimpan dalam gelas bersih tertutup dihangatkan dengan cara direndam dalam mangkuk berisi air hangat, kemudian ditunggu sampai ASI terasa hangat (tidak dingin).

4) ASI diberikan dengan sendok yang bersih, jangan pakai botol atau dot, karena botol dan dot lebih sulit dibersihkan dan menghindari terjadinya bingung puting susu pada bayi.

3. Menimbang Bayi dan BALITA

Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan. Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu.

Setelah bayi dan balita ditimbang, catat hasil penimbangan di Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) atau Kartu Menuju Sehat (KMS) maka akan terlihat berat badannya naik atau tidaknaik (lihat perkembangannya) Naik, bila: Garis pertumbuhannya naik mengikuti salah satu pita warna pada KMS. Garis pertumbuhannya pindah ke pita warna di atasnya.

Tidak naik, bila: Garis pertumbuhannya menurun. Garis pertumbuhannya mendatar. Garis pertumbuhannya naik tetapi pindah ke pita warna yang lebih muda.

a. Masalah Gizi pada Balita

1) Tanda-Tanda Balita Gizi Kurang

- a) Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus.
- b) Mudah sakit.
- c) Tampak lesu dan lemah. Mudah menangis dan rewel.

2) Beberapa Jenis Gizi Buruk pada Balita

Gizi buruk pada balita ada 3 macam, yaitu:

- a) Kwashiorkor
- b) Marasmus
- c) Marasmus-Kwashiorkor

3) Tanda-Tanda Balita Gizi Buruk

a) Tanda-tanda gizi buruk pada kwashiorkor :

- (1) Edema seluruh tubuh (terutama pada punggung kaki).
- (2) Wajah bulat dan sembab.
- (3) Cengeng/rewel/apatis.
- (4) Perut buncit.
- (5) Rambut kusam dan mudah dicabut.
- (6) Bercak kulit yang luas dan kehitaman/bintik kemerahan.

b) Tanda-tanda gizi buruk pada marasmus :

- (1) Tampak sangat kurus.
- (2) Wajah seperti orang tua.
- (3) Cengeng/rewel/apatis.
- (4) Iga gambang, perut cekung.
- (5) Otot pantat mengendor).
- (6) Pengeriputan otot lengan dan tungkai.

b. Manfaat Penimbangan Balita Setiap Bulan di Posyandu

- 1) Untuk mengetahui apakah balita tumbuh sehat.
- 2) Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita
- 3) Untuk mengetahui balita yang sakit, (demam/batuk/pilek/diare), berat badan dua bulan berturut-turut tidak naik, balita yang berat badannya BGM (Bawah Garis Merah) dan dicurigai Gizi buruk sehingga dapat segera dirujuk ke Puskesmas.
- 4) Untuk mengetahui kelengkapan Imunitasi. ★
- 5) Untuk mendapatkan penyuluhan gizi (Kemenkes RI, 2014)

4. Menggunakan Air Bersih

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit

a. Syarat Air Bersih

- 1) Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba)
- 2) Air tidak berwarna harus bening/jernih.
- 3) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya.
- 4) Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun.
- 5) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang

b. Manfaat Menggunakan Air Bersih

- 1) Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.
- 2) Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya

c. Sumber Air Bersih

- 1) Mata air
- 2) Air sumur atau air sumur pompa
- 3) Air ledeng/perusahaan air minum
- 4) Air hujan
- 5) Air dalam kemasan

d. Menjaga Kebersihan Sumber Air Bersih

- 1) Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.
- 2) Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran.

- 3) Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak seperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup.
- 4) Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/dinding sumur. Ember/gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai (ember/gayung digantung di tiang sumur) (Kemenkes RI, 2014).

#### 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. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

##### a. Pentingnya mencuci tangan saat:

- 1) Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun, dan lain-lain).
- 2) Setelah buang air besar.
- 3) Setelah menceboki bayi atau anak
- 4) Sebelum makan dan menyuapi anak Sebelum memegang makanan.
- 5) Sebelum menyusui bayi.

##### b. Manfaat Mencuci Tangan

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- 2) Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pemapasan Akut (ISPA), flu burung atau *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).
- 3) Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

c. Cara Mencuci Tangan yang Baik dan Benar

- 1) Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun.
- 2) Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan, ujung jari, jempol.
- 3) Basuh sampai siku
- 4) Setelah itu keringkan dengan lap bersih (Kemenkes RI, 2014).

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 dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

a. Jenis Jamban yang Digunakan

- 1) Jamban cemplung : adalah jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpandan meresapkan cairan kotoran / tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang. Untuk jamban cemplung diharuskan ada penutup agar tidak berbau.



2) Jamban Tangki Septik; Jamban tangki septic / leher angsa adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septic kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian/dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapannya.

b. Syarat Jamban Sehat

- 1) Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)
- 2) Tidak berbau. Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus.
- 3) Tidak mencemari tanah disekitarnya.
- 4) Mudah dibersihkan dan aman digunakan.
- 5) Dilengkapi dinding dan atap pelindung.
- 6) Penerangan dan ventilasi cukup.
- 7) Lantai kedap air dan luas ruangan memadai. ★
- 8) Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.

c. Cara Memelihara Jamban Sehat

- 1) Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.
- 2) Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih.
- 3) Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
- 4) Tidak ada serangga, (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran,
- 5) Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
- 6) Bila ada kerusakan, segera diperbaiki (Kemenkes RI, 2014).

## 7. Memberantas Jentik di Rumah

Rumah bebas Jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan Jentik secara berkala tidak terdapat Jentik nyamuk.

### a. Pemeriksaan Jentik Berkala

Adalah pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan di luar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon, pagar bambu, dll yang dilakukan secara teratur setiap minggu.

### b. Tindakan Memberantas Jentik

- 1) Lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk).
- 2) Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti Demam Berdarah Dengue, Chikungunya, Malaria, Filariasis (Kaki Gajah) di tempat-tempat perkembangbiakannya.
- 3) 3 M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu:
  - a) Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.

- b) Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
- c) Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas air mineral, plastik kresek, dan lain- lain)
- d) Plus Menghindari gigitan nyamuk:
- (1) Menggunakan kelambu ketika tidur.
  - (2) Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya obat nyamuk bakar, semprot, oles/diusap ke kulit, dan lain-lain
  - (3) Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar.
  - (4) Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai.
  - (5) Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak.
  - (6) Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras misalnya di talang air atau di daerah sulit air.
  - (7) Memelihara ikan pemakan jentik di kolam/bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila, dll.
  - (8) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk misalnya, Zodio, Lavender, Rosemerry (Kemenkes RI, 2014).

### Tiga Indikator Gaya Hidup Sehat

#### 8. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari

Setiap anggota rumah tangga mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan mengandung serat yang tinggi.

##### a. Manfaat Vitamin yang Ada dalam Sayur dan Buah

- 1) Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.
- 2) Vitamin D untuk kesehatan tulang.
- 3) Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.
- 4) Vitamin K untuk pembekuan darah.
- 5) Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.
- 6) Vitamin B mencegah penyakit beri-beri.
- 7) Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

##### b. Manfaat Serat yang Ada Dalam Sayur

Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berfungsi untuk memelihara usus. Serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan sehingga serat tidak menghasilkan tenaga dan dibuang melalui tinja. Serat tidak untuk mengenyangkan tetapi dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar.

##### c. Jumlah Sayur dan Buah dalam Sehari yang Harus Dikonsumsi

- 1) Sayur harus dimakan 2 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
- 2) Buah-buahan harus dimakan 2-3 kali sehari. Contohnya, setiap kali makan setengah mangkuk buah yang diiris, satu gelas jus atau satu buah jeruk, apel, jambu biji atau pisang. Makanlah berbagai macam buah karena akan memperkaya variasi zat gizi yang terkandung dalam buah.

d. Mengolah Sayur Tanpa Mengurangi Kandungannya

Konsumsi sayur dan buah yang tidak merusak kandungan gizinya adalah dengan memakannya dalam keadaan mentah atau dikukus. Direbus dengan air akan melarutkan beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah tersebut. Pemanasan tinggi akan menguraikan beberapa vitamin seperti vitamin C.

e. Peran Keluarga dalam Menanamkan Kebiasaan Makan Sayur

- 1) Manfaatkan pekarangan dengan menanam sayur dan buah.
- 2) Menyediakan sayur dan buah setiap hari di rumah dengan harga terjangkau.
- 3) Perkenalkan sejak dini kepada anak kebiasaan makan sayur dan buah pagi, siang, dan malam.
- 4) Manfaatkan setiap kesempatan di rumah untuk mengingatkan tentang pentingnya makan sayur dan buah (Kemenkes RI, 2014).

## 9. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Adalah anggota keluarga Agustusakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari.

### a. Jenis Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan

Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan. Bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/ berat.

### b. Teknik Aktivitas Fisik yang Benar

- 1) Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.
- 2) Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.
- 3) Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.
- 4) Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.
- 5) Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

### c. Keuntungan Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

- 1) Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dan lain-lain.
- 2) Berat badan terkendali
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Bentuk tubuh menjadi bagus
- 5) Lebih percaya diri
- 6) Lebih bertenaga dan bugar
- 7) Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik  
(Kemenkes RI, 2014)

#### 10. Tidak Merokok di Dalam Rumah

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahankimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO). Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru.

Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok. Rumah adalah tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya untuk tidak menghirup asap rokok.

a. Bahaya Perokok Aktif dan Perokok Pasif

- 1) Menyebabkan kerontokan rambut.
- 2) Gangguan pada mata, seperti katarak.
- 3) Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
- 4) Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- 5) Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- 6) Menyebabkan stoke dan serangan jantung.
- 7) Tulang lebih mudah patah.
- 8) Menyebabkan kanker kulit.
- 9) Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- 10) Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.



b. Peran Keluarga dan Kader untuk Menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok

- 1) Memberikan penyuluhan tentang pentingnya perilaku tidak merokok kepada seluruh anggota keluarga.
- 2) Menggalang kesepakatan keluarga untuk menciptakan Rumah Tanpa Asap Rokok.
- 3) Menegur anggota rumah tangga yang merokok di dalam rumah.
- 4) Tidak memberi dukungan kepada , orang yang merokok dalam bentuk apapun, antarlain dengan tidak memberikan uang untuk membeli rokok, tidak memberikan kesempatan siapa pun untuk merokok di dalam rumah, tidak menyediakan asbak.
- 5) Tidak menyuruh anaknya membelikan rokok untuknya.
- 6) Orang tua bisa menjadi panutan dalam perilaku tidak merokok.
- 7) Melarang anak tidak merokok bukan karena alasan ekonomi, tetapi justru karena alasan kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

### **2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan**

Menurut L.W.Green faktor penyebab masalah kesehatan adalah faktor perilaku dan faktor non perilaku. Faktor perilaku khususnya perilaku kesehatan dipengaruhi oleh 3 (tiga) faktor (Notoatmodjo, 2016b), yaitu :

#### **2.1.6.1 Faktor-faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)**

Adalah faktor yang terwujud dalam kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan juga variasi demografi, seperti : status ekonomi, umur, jenis

kelamin dan susunan keluarga. Faktor ini lebih bersifat dari dalam diri individu tersebut.

### 1. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni: 1) *Awareness* (kesadaran). Dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek). 2) *Interest* (merasa tertarik) Tertarik terhadap stimulus atau objek tersebut. Di sini sikap subjek sudah mulai timbul. 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang). Menimbang-nimbang terhadap baik tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi. 4) *Trial*. Dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai apa yang dikehendaki oleh stimulus. 5) *Adoption*. Dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2012).

Notoadmojo (2016) menjelaskan tingkatan pengetahuan antara lain:

- a. Tahu (*know*)/C1. Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recal*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau ragsangan yang telah di terima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu apa yang telah di

pelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya

- b. Memahami (*comprehension*)/C2, Memahami diartikan sebagai bagian dari suatu pengetahuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan terhadap obyek yang di pelajari.
- c. Aplikasi (*Aplication*)/C3, Aplikasi diartikan sebagai pengetahuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi rill (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum- hukum, rumus, metode, prinsip dan konsep atau situasi yang lain.
- d. Analisa (*Analysis*)/C4, Analisa adalah suatu pengetahuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen- komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi tersebut dan ada kaitannya satu sama lain. Pengetahuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, mengelompokkan dan sebagainya.
- e. Sintesis (*Syntesis*)/C5, Sistesis menunjukan pada suatu pengetahuan untuk meletakkan suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sistesis adalah suatu pengetahuan untuk mentyusun formulasi baru. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, dapat meningkatkan, dapat

menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori dan rumusan - rumusan yang telah ada.

- f. Evaluasi (*Evaluation*)/C6, Evaluasi ini berkaitan dengan pengetahuan untuk melakukan justifikasi atau penilean dari suatu materi atau obyek. Penilean - penilean itu berdasarkan suatu kereteria yang di tentukan sendiri untuk menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi faktor internal dan eksternal :

- a. Faktor internal, meliputi :

- 1) Usia. Semakin bertambah usia semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Budiman & Riyanto, 2013).
- 2) Pengalaman. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional, serta dapat mengembangkan pengetahuan mengambil keputusan yang merupakan marupakan manifestasi keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata (Budiman & Riyanto, 2013).
- 3) Pendidikan. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembnagan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan

untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

- 4) Pekerjaan. Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

b. Faktor - faktor eksternal meliputi :

- 1) Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau meningkatkan pengetahuan. Sebagai sarana komunikasi berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini orang dan kepercayaan orang (Budiman & Riyanto, 2013).

- 2) Sosial, Budaya dan ekonomi

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, seseorang bertambah pengetahuan walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga menentukan fasilitas yang perlu dilakukan, sehingga status sosial ekonomi ini mempengaruhi pengetahuan seseorang (Budiman & Riyanto, 2013).

### 3) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada di dalam lingkungan. Hal ini karena adanya interaksi timbal balik yang di respon sebagai pengetahuan oleh individu (Budiman & Riyanto, 2013)

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2016a). Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian- penilaian yaitu nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Kemudian diukur dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase

Sp = Skor yang diperoleh responden

Sm = Skor maksimal

Kemudian hasilnya diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Baik : Hasil presentase 76% - 100%
- b. Cukup : Hasil presentase 56% - 75%
- c. Kurang : Hasil presentase < 56% (Arikunto, 2016)

## 2. Keyakinan

Keyakinan adalah pendirian bahwa suatu fenomena atau objek benar atau nyata. Kebenaran adalah kata-kata yang sering digunakan untuk mengungkapkan atau menyiratkan keyakinan agar terjadi perubahan perilaku.

- a. Seseorang harus yakin bahwa kesehatannya terancam
  - b. Orang tersebut harus merasakan potensi keseriusan kondisi itu dalam bentuk nyeri atau ketidaknyamanan, kehilangan waktu untuk bekerja, kesulitan ekonomi.
  - c. Dalam mengukur keadaan tersebut, orang yang bersangkutan harus yakin bahwa manfaat yang berasal dari perilaku sehat melebihi pengeluaran yang harus dibayarkan dan sangat mungkin dilaksanakan serta berada dalam kapasitas jangkauannya.
  - d. Harus ada “isyarat kunci yang bertindak” atau suatu kekuatan pencetus yang membuat orang itu merasa perlu mengambil tindakan.
3. Nilai

Secara langsung bahwa nilai-nilai perseorangan tidak dapat dipisahkan dari pilihan perilaku. Konflik dalam hal nilai yang menyangkut kesehatan merupakan satu dari dilema dan tantangan penting bagi para penyelenggara pendidikan kesehatan.

#### 4. Sikap

Sikap merupakan salah satu di antara kata yang paling samar namun paling sering digunakan di dalam kamus ilmu-ilmu perilaku. Sikap sebagai suatu kecenderungan jiwa atau perasaan yang relatif tetap terhadap kategori tertentu dari objek, atau situasi (Notoatmodjo, 2012).

##### 2.1.6.2 Faktor-faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Adalah faktor pendukung yang terwujud dalam lingkungan fisik, termasuk di dalamnya adalah berbagai macam sarana dan prasarana, misal: dana, transportasi, fasilitas, kebijakan pemerintah dan lain sebagainya. Sarana merupakan segala jenis peralatan, perlengkapan kerja dan fasilitas yang berfungsi sebagai alat utama/pembantu dalam pelaksanaan pekerjaan dalam hal ini adalah PHBS. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut juga faktor pendukung. Misalnya Puskesmas, Posyandu, Rumah Sakit, tempat pembuangan air, tempat pembuangan sampah, sarana cuci tangan, ketersediaan air bersih, adanya kegiatan pemberantasan jentik nyamuk oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas.

##### 2.1.6.3 Faktor-faktor Pendukung (*Reinforcing Factors*)

Adalah faktor-faktor ini meliputi : faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku petugas termasuk petugas kesehatan, undang-undang peraturan-peraturan baik dari pusat maupun pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan.



## 1. Sikap Petugas Kesehatan

Adalah kecenderungan bertindak, berpersepsi, berpikir, dan merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi, atau nilai. Sikap bukan perilaku, tetapi merupakan kecenderungan untuk berperilaku dengan cara-cara tertentu terhadap objek sikap. Objek sikap boleh berupa benda, orang, tempat, gagasan atau situasi, atau kelompok. Petugas kesehatan merupakan tenaga profesional, seyogyanya selalu menerapkan etika dalam sebagian besar aktifitas sehari-hari. Etika yang merupakan suatu norma perilaku atau biasa disebut dengan asas moral, sebaiknya selalu dijunjung tinggi dalam kehidupan bermasyarakat kelompok manusia.

Sikap merupakan kecenderungan untuk merespon kebutuhan belajar yang didasarkan pada pemahaman pembelajar tentang untung rugi melakukan perbuatan belajar yang dilakukan (Baharuddin, 2015). Menurut Azwar (2012), sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognitif), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

Menurut (Azwar, 2012) struktur sikap dibedakan atas 3 komponen yang saling menunjang, yaitu:

- a. Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversal.

- b. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
- c. Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisik tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/ bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

Menurut (Azwar, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

- a. Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan factor emosional.

- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk

berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

c. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

d. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya factual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

f. Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego

Kuesioner sikap dibuat dalam bentuk skala Likert dengan pilihan jawaban sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Skoring Kuesioner dalam Bentuk Skala Likert

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat tidak setuju	1	Sangat setuju	1
Tidak setuju	2	Setuju	2
Setuju	3	Tidak setuju	3
Sangat setuju	4	Sangat tidak setuju	4

(Azwar, 2012)

Untuk mengukur sikap dengan menggunakan skor T dengan rumus:

$$T = 50 + 10 \left[ \frac{x - \bar{x}}{S} \right]$$

dimana

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

Keterangan:

X : Skor responden

$\bar{X}$  : Mean skor kelompok

S : Standar deviasi kelompok

n : jumlah responden (Azwar, 2012).

Setelah didapatkan skor T, maka peneliti melakukan penghitungan

T mean yaitu rata-rata nilai T dari seluruh responden yang dihitung dengan

rumus sebagai berikut:

$$T_{mean} = \frac{\text{Jumlah skor } T \text{ seluruh responden}}{\text{Jumlah responden}}$$

Kemudian sikap diinterpretasikan menjadi:

- Apabila skor  $T \geq$  mean kelompok, berarti sikap positif
- Apabila skor  $T <$  mean kelompok, berarti sikap negatif (Azwar, 2012)

## 2. Tokoh Masyarakat

Adalah orang yang dianggap serba tahu dan mempunyai pengaruh yang besar terhadap masyarakat. Sehingga segala tindak-tanduknya merupakan pola aturan patut diteladani oleh masyarakat.

## 3. Tokoh Agama

Adalah panutan yang merepresentasikan kegalauan umatnya dan persoalan yang sudah diungkap oleh para tokoh agama menjadi perhatian untuk diselesaikan dan dicarikan jalan keluarnya.

(Notoatmodjo, 2012).

### 2.1.7 Pengukuran PHBS

Pengukuran PHBS dengan menggunakan ceklist dari Kemenkes dalam (Kemenkes RI, 2011b):

**Tabel 2. 2 Ceklist Penilaian PHBS Tatanan Rumah Tangga**

No	INDIKATOR	PERTANYAAN INDIKATOR
1	Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan	Tanyakan pertolongan pertama pada persalinan balita termuda dalam rumah tangga (apakah dilakukan oleh nakes Dengan kode : 1 (oleh nakes), 0 (jika persalinan tidak oleh nakes)
2	Memberi ASI Eksklusif	Tanyakan apakah bayi termuda usia 0-6 bulan dalam RT mendapat ASI saja sejak lahir sampai usia 6 bulan, dengan kode : 1 (mendapat ASI eksklusif), 0 (tidak mendapat ASI eksklusif)
3	Menimbang Bayi dan BALITA	Tanyakan pada ibu yang punya balita (lihat juga KMS/buku KIA) apakah menimbang balita (0-60 bulan) setiap bulan dan tercatat di KMS/buku KIA : 1 (menimbang tiap bulan), 0 (tidak)

No	INDIKATOR	PERTANYAAN INDIKATOR
4	Menggunakan Air Bersih	Menggunakan air bersih (air kemasan, ledeng, pompa, sumur terlindung, mata air terlindung, penampungan air hujan) : 1 (menggunakan air bersih), 0 (tidak menggunakan air bersih)
5	Mencuci Tangan dengan Air Bersih dan Sabun	Pada anggota keluarga berumur di atas 5 tahun apakah selalu mencuci tangan dengan air bersih mengalir & sabun ? (periksa sarana cuci tangan!) : 1 (jika selalu mencuci tangan), 0 (jika tidak)
6	Menggunakan Jamban Sehat	Apakah memiliki dan menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik/lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir. untuk daerah sulit air bias menggunakan jamban cemplung/plengsengan) : 1 (ada jamban sehat), 0 (tidak ada)
7	Memberantas Jentik di Rumah	Tanyakan pada kepala keluarga/responden apakah melakukan pemberantasan jentik minimal seminggu sekali (lakukan pengamatan jentik!) : 1 (tidak ada jentik), 0 (ada jentik)
8	Makan Buah dan Sayur Setiap Hari	Pada anggota keluarga berumur 10 tahun ke atas, apakah mengkonsumsi 3 porsi sayur dan 2 porsi buah atau sebaliknya dalam seminggu terakhir? : 1 (jika diet sayur dan buah), 0 (jika tidak)
9	Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari	Pada anggota keluarga berumur 10 tahun ke atas apakah dalam seminggu terakhir melakukan aktifitas fisik (sedang/berat) minimal 30 menit sehari? : 1 (melakukan aktifitas fisik), 0 (tidak)
10	Tidak Merokok di Dalam Rumah	Pada anggota keluarga berumur 10 tahun ke atas, apakah merokok dalam rumah ketika bersama keluarga dalam 1 bulan terakhir? : 1 (jika tidak merokok), 0 (jika merokok disekitar keluarga)

Keterangan:

Apabila jawaban “YA” nilainya =1 (satu)

Apabila jawaban “TIDAK” nilainya= 0 (nol)

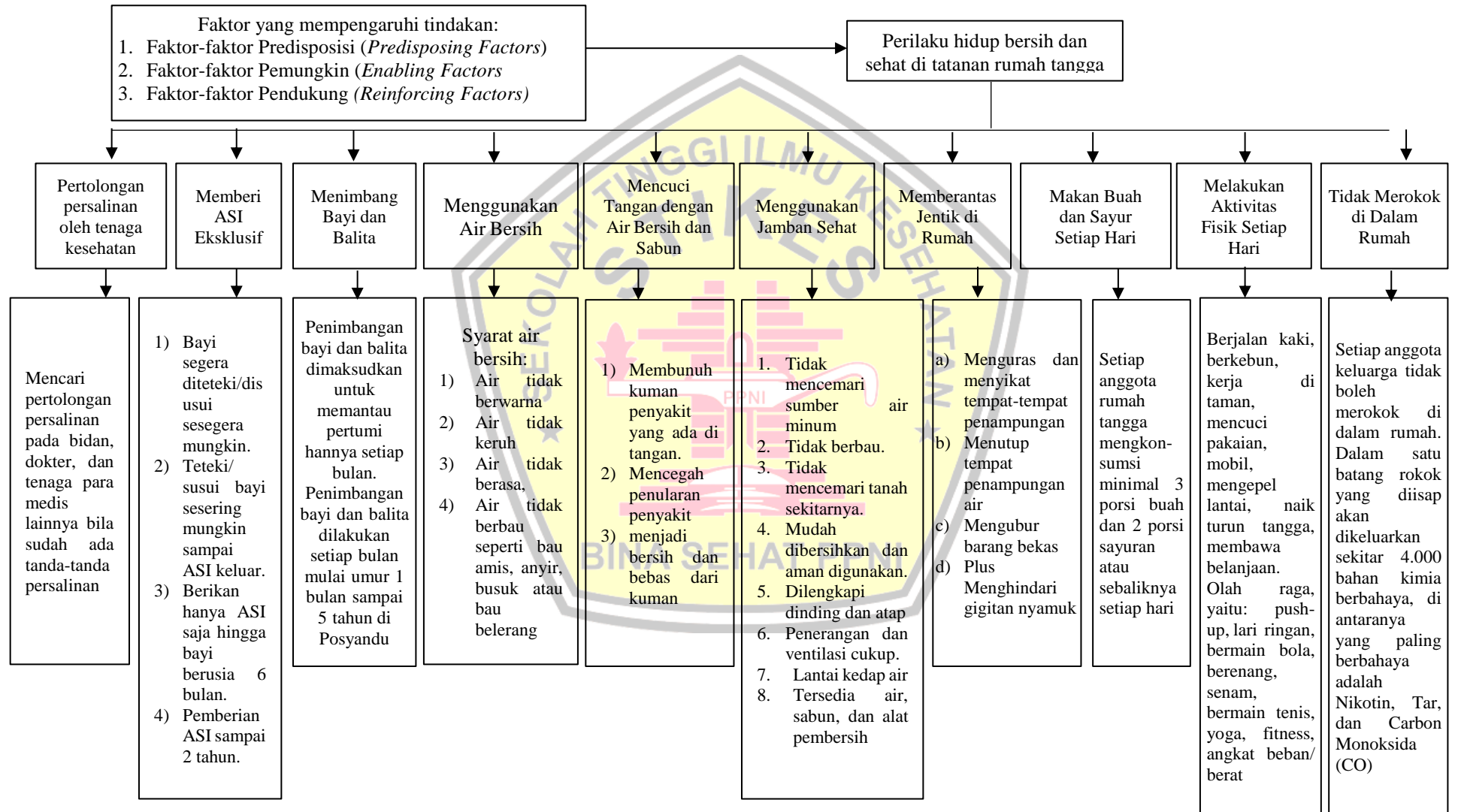
Pendataan dilakukan tiap **RUMAH** bukan tiap Kepala Keluarga (KK). Dari hasil penilaian indikator tersebut, dapat ditentukan kriteria PHBS tatanan Rumah Tangga, yaitu :

1. Sehat pratama = 0-3
2. Sehat madya = 4-5
3. Sehat utama = 6-7
4. Sehat mandiri = 8-10

(Munawaroh, 2015)



## 2.2 Kerangka Teori

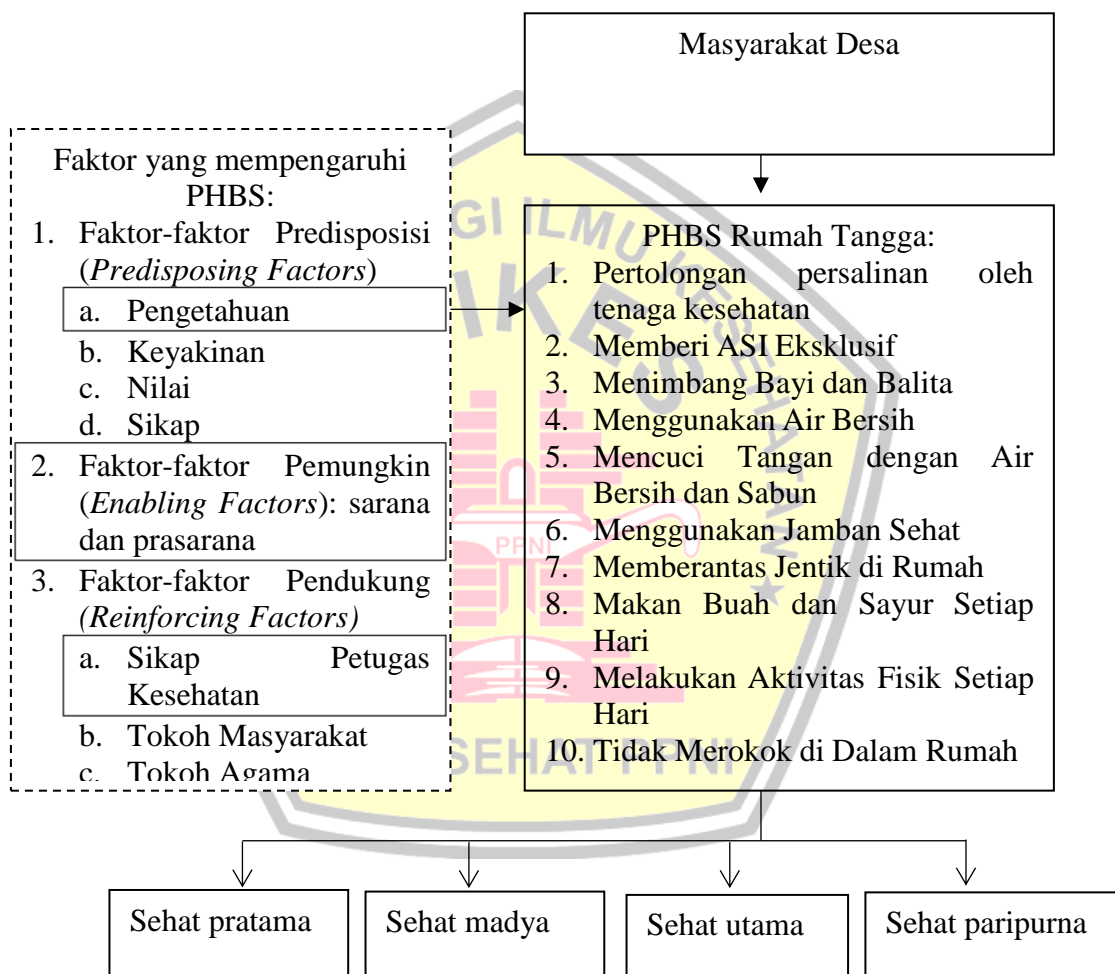


Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian



### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) (Notoatmodjo, 2016a).



Keterangan:

- : Diteliti  
 : Tidak diteliti

**Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga di Desa Doka Timur Wilayah Kerja Puskesmas Doka Barat Kabupaten Kepulauan Aru**

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap terjadinya hubungan variabel yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa faktor pengetahuan, sarana dan prasarana, dan sikap petugas kesehatan mempengaruhi PHBS Tatanan Rumah Tangga di Desa Doka Timur Wilayah Kerja Puskesmas Doka Barat Kabupaten Kepulauan Aru.

