

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Perilaku

2.1.1 Definisi

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya.

Perilaku berasal dari dua kata yaitu kata “peri” yang berarti cara berbuat kelakuan perbuatan dan kata “laku” yang berarti perbuatan, kelakuan, cara menjalankan. Perilaku diartikan sebagai suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungan. Perilaku merupakan respon yang dilakukan seseorang terhadap stimulus. Perilaku dibagi menjadi dua diantaranya perilaku tertutup dan perilaku terbuka. Perilaku dikatakan tertutup apabila respon yang dikeluarkan seseorang terhadap stimulus belum diamati orang lain dengan jelas. Perilaku dikatakan terbuka apabila respon yang dikeluarkan seseorang terhadap stimulus sudah dapat diamati seseorang berupa tindakan (Sitorus et al., 2022).

2.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku

Perilaku individu dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu:

1. Faktor predisposisi (*predisposing*)

Yaitu faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang. Faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap,

kepercayaan, nilai-nilai dan sebagainya. Adapun Faktor predisposisi (*predisposing*) antara lain:

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” penginderaan manusia terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan melalui kulit. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Pengetahuan terbagi dalam 6 tingkatan, yaitu:

- 1) Tahu (*Know*). Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat kembali (*recall*).
- 2) Memahami (*Comprehension*). Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menafsirkan secara benar materi tersebut.
- 3) Aplikasi (*Application*). Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).
- 4) Analisis (*Analysis*). Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur dan berkaitan.

- 5) Sintesis (*Synthesis*). Diartikan sebagai kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi lama yang ada.
- 6) Evaluasi (*Evaluation*). Diartikan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek.

(Siregar, 2020)

b. Sikap

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap tidak langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau issue. Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek (KM, 2020).

c. Umur

Umur individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Umur memengaruhi terhadap daya tangkap dan pola

pikir seseorang. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya (Widayati, 2020).

Kategori Umur Menurut Depkes RI (2009) balita = 0 – 5 tahun, kanak-kanak = 5 – 11 tahun, remaja Awal = 12 – 16 tahun, remaja Akhir = 17 – 25 tahun, dewasa Awal = 26- 35 tahun, dewasa Akhir = 36- 45 tahun, lansia awal = 46- 55 tahun, lansia akhir = 56 – 65 tahun, manula = 65 – sampai atas.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu: Usia pertengahan (middle age) 45 -59 tahun, Lanjut usia (elderly) 60 -74 tahun, lanjut usia tua (old) 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Menurut Prof Kusumanto klasifikasi umur digolongkan menurut usia dewasa muda (18/20-25 tahun), usia dewasa tua (25- 60/65 tahun), lanjut usia (> 65 tahun).

d. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah 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. Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menjelaskan bahwa indikator tingkat pendidikan terdiri dari jenjang pendidikan dan kesesuaian jurusan. Pendidikan dasar terdiri dari: a) Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain sederajat, b) Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs) atau bentuk lain sederajat, c) Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) atau bentuk lain sederajat, d. Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (Siregar, 2020).

2. Faktor pemungkin (*enabling*)

Yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi individu untuk berperilaku. Faktor ini terwujud dalam ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku sehat.

a) Status Ekonomi

Bila ditinjau dari faktor sosial ekonomi, maka pendapatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat wawasan masyarakat mengenai sanitasi, lingkungan dan perumahan. Kemampuan anggaran rumah tangga juga mempengaruhi kecepatan untuk meminta pertolongan apabila anggota keluarganya sakit.

Penetapan besaran UMP Jambi/UMR Jambi dilakukan dengan berlandaskan ketetapan yang diberlakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Republik Indonesia. Kementerian Tenaga Kerja Republik Indonesia telah menetapkan besaran UMR Jambi 2019. Upah Minimum Provinsi (UMP) Jambi tahun 2018 sebesar Rp2.423.889 pada tahun 2019 (Prihatin et al., 2021)

b) Sarana dan Prasarana Kesehatan

Sarana adalah sesuatu yang dipergunakan sebagai alat untuk mencapai maksud dan tujuan. Sedangkan prasarana adalah segala yang menunjang terlaksananya suatu proses usaha proyek dan sebagainya, untuk itu ketersediaan sarana prasarana sangat diperlukan sebagai penunjang tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang memadai (KM, 2020).

c) Dukungan Sosial

Menurut Sarason dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan dalam menghargai dan menyayangi seorang individu. Dukungan sosial tersebut selalu mencakup dua hal, yaitu; sumber dukungan (Widayati, 2020)

3. Faktor penguat (*reinforcing*), yaitu faktor-faktor yang mendorong atau mendukung dan memperkuat terjadinya perilaku. Faktor ini terwujud dalam adanya dukungan sosial, sikap dan perilaku petugas kesehatan serta adanya referensi dari pribadi yang dipercaya (Shaleha et al., 2023).

Adapun Faktor penguat (*reinforcing*) perilaku yaitu:

a) Perilaku Petugas Kesehatan

Perilaku merupakan tindakan atau respon terhadap rangsangan yang bersifat aktif, dan dapat diamati. Berbeda dengan sikap yang bersifat pasif dan tidak dapat diamati. Untuk mendukung sikap menjadi tindakan selain diperlukan faktor pendukung seperti fasilitas, pihak yang mendukung sangat penting perannya (Ningsih et al., 2022).

2.2 Konsep Dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

2.2.1 Definisi

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengetahui masalah sendiri, dalam tatanan rumah tangga, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Iskandar, 2020).

Pengertian PHBS menurut Departemen Kesehatan RI adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri dalam bidang

kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya (Prihatin et al., 2021).

Perilaku kesehatan diartikan sebagai suatu tindakan baik oleh individu, kelompok maupun organisasi termasuk perubahan sosial, pengembangan dan implementasi kebijakan, peningkatan keterampilan koping dan peningkatan kualitas hidup (Sitorus et al., 2022). Perilaku sehat berkaitan dengan upaya yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kesehatannya (Irwan, 2017). Perilaku kesehatan diklasifikasikan menjadi tiga diantaranya (Jamil et al., 2019);

- a. Perilaku pemeliharaan kesehatan, dalam hal ini seseorang berusaha untuk memelihara kesehatannya dan melakukan upaya penyembuhan.
- b. Perilaku pencarian dan penggunaan sistem pelayanan kesehatan, kelompok perilaku ini dikaitkan dengan upaya seseorang melakukan pengobatan untuk diri sendiri saat sakit
- c. Perilaku kesehatan lingkungan, kelompok perilaku ini dihubungkan dengan upaya seseorang merespon lingkungan baik secara lingkungan fisik, budaya, sosial agar tidak mengganggu kesehatan sendiri, keluarga dan masyarakat.

2.2.2 Perilaku Kesehatan Ibu

Perilaku kesehatan ibu terhadap anak berhubungan dengan pola asuh ibu kepada anaknya. Pola asuh ibu berkaitan dengan praktik pemberian makan, perawatan, menjaga kebersihan, memberikan kasih sayang dan lainnya yang

diberikan kepada anak. Perilaku ibu memberikan asuhan yang baik kepada anak perlu diperhatikan untuk mencegah anak mengalami kesakitan (Bolon, 2021).

2.2.3 Tujuan PHBS Bagi Rumah Tangga

Menurut Susianti, (2022), tujuan PHBS bagi rumah tangga yaitu:

- 1) 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
- 2) Meningkatkan kemampuan keluarga untuk mendalami gerakan kesehatan di masyarakat melaksanakan PHBS berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat

2.2.4 Sasaran PHBS Bagi Rumah Tangga

Sasaran PHBS bagi rumah tangga adalah seluruh anggota keluarga yaitu:

- a. Pasangan usia subur
- b. Ibu hamil dan ibu menyusui
- c. Anak dan remaja
- d. Usia lanjut
- e. Pengasuh anak

2.2.5 Manfaat PHBS Bagi Rumah Tangga

Manfaat PHBS bagi rumah tangga yaitu:

- 1) Setiap rumah tangga meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit.
- 2) Anak tumbuh sehat dan cerdas.

- 3) Produktivitas kerja anggota keluarga meningkat dengan meningkatnya kesehatan anggota rumah tangga, maka biaya yang tadinya dialokasikan untuk kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti biaya pendidikan, pemenuhan gizi keluarga dan modal usaha untuk peningkatan pendapatan keluarga.

2.2.6 Peran anggota rumah tangga dalam ber-PHBS

Peran anggota keluarga dalam PHBS di rumah tangga adalah:

- 1) Menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari
- 2) Mengajak anggota keluarga lain untuk ber PHBS melalui kelompok dasawisma
- 3) Ikut berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat terkait PHBS
- 4) Menjadi kader untuk memberdayakan anggota rumah tangga di masyarakat dan bekerjasama tim di tingkat desa melalui penyuluhan

2.2.7 Indikator PHBS di Rumah Tangga

Indikator adalah petunjuk yang membatasi fokus perhatian suatu penilaian.

10 indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS rumah tangga yaitu:

2.2.7.1 Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.

Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan adalah persalinan adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter dan tenaga para medis lainnya). Alasan mengapa setiap persalinan harus di tolong oleh tenaga kesehatan karena:

1. Tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin.

2. Apabila terdapat kelainan dapat diketahui dan segera di tolong atau di rujuk ke puskesmas atau rumah sakit.
3. Persalinan yang di tolong oleh tenaga kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaa kesehatan lainnya

2.2.7.2 Memberi bayi ASI eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minumanlain. Keunggulan ASI yang perlu diketahui oleh setiap ibu dan keluarga yaitu:

1. Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecedasan.
2. Mengandung zat kekebalan.
3. Melindungi bayi dari alergi.
4. Aman dan terjamin kebersihan, karena langsung disusukan kepada bayi dalam keadaan segar.
5. Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja dan dimana saja.
6. Membantu memperbaiki refleks menghisap, menelan, dan pernapasan bayi
 - a. Perilaku Ibu dalam Sterilisasi Botol Susu

Botol susu merupakan barang yang sering digunakan bayi atau balita. Botol susu biasanya digunakan ibu untuk memberikan minuman susu formula maupun ASI kepada balita. Ibu yang

memanfaatkan botol susu untuk balitanya perlu memperhatikan kebersihan botol untuk mencegah adanya infeksi kuman. Botol susu yang tidak bersih dapat menyebabkan penularan diare. Menunjukkan bahwa diare banyak ditemukan pada balita yang menggunakan botol susu tidak steril 68,7% (35 balita).

Penelitian tersebut membuktikan perilaku ibu mencuci botol susu berhubungan dengan diare balita. Pencucian botol susu lebih efektif membantu mengurangi resiko penularan diare jika dilakukan dengan benar. Penelitian yang dilakukan oleh Lanida (2018) di kelurahan Sidotopo menemukan bahwa ibu yang mencuci botol susu menggunakan sabun serta merendam ke dalam air panas ditemukan 62,96% balita tidak diare, sementara ibu yang mencuci botol hanya menggunakan sabun atau air saja ditemukan balita yang tidak diare sebesar 18,52%. Berdasarkan data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mencuci botol dengan sabun dan teknik merendam dengan air panas lebih besar efektifitasnya membantu menurunkan risiko diare pada anak.

b. Cara membersihkan botol susu yang perlu diperhatikan diantaranya:

1. Menggunakan sabun
2. Menggunakan sikat untuk membersihkan atau menyikat botol
3. Membilas botol menggunakan air mengalir

4. Melakukan sterilisasi dengan alat sterilizer botol susu atau secara manual dengan merendam botol pada air pada selama 7 menit
5. Mengeringkan botol dengan cara membalik posisi botol susu
6. Menyimpan botol susu di tempat yang bersih, kering dan sejuk.

2.2.7.3 Menimbang bayi dan balita

Menimbang bayi dan balita adalah menimbang setiap bulan dan mencatat berat badan dalam Kartu Menuju Sehat (KMS). Manfaat penimbangan balita setiap bulan antara lain adalah:

1. Mengetahui apakah balita tumbuh sehat
2. Mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita
3. Mengetahui balita sakit (demam / batuk / diare) Menurut Maryunani (2013), tanda-tanda balita kurang gizi yaitu:
 4. Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus.
 5. Mudah sakit.
 6. Tampak lesu dan lemas.
 7. Mudah menangis dan rewel

2.2.7.4 Memberantas jentik nyamuk

Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Pemberantasan jentik bermaksud untuk membebaskan rumah dari jentik-jentik yang dapat mengganggu kesehatan. Pemeriksaan

jentik dilakukan secara berkala (PJB). Pemeriksaan jentik berkala adalah pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada didalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan diluar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon pagar bambu, dan lain-lain yang dilakukan secara teratur, sekali dalam seminggu.

Agar rumah menjadi bebas jentik maka perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus (menguras, menutup, mengubur dan menghindari gigitan 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 perkembangannya.

Gerakan 3M 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 akua, plastik kresek dll).

Manfaat rumah bebas jentik yaitu:

- a. Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.
- b. Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Cikungunya atau kaki gajah.
- c. Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

2.2.7.5 Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Jenis-jenis jamban yang digunakan:

- a. Jamban cemplung

Adalah jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran kedasar lubang. Untuk jamban cemplung diharuskan ada penutup agar tidak berbau.

- b. Jamban tangki septik/leher angsa

Adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian / dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan. Alasan mengapa harus menggunakan jamban adalah:

- 1) Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau.
- 2) Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.
- 3) Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit

2.2.7.6 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 sakit. Alasan menggunakan air bersih adalah:

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

2.2.7.7 Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun

Manfaat mencuci tangan yaitu:

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- 2) Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).
- 3) Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman

2.2.7.8 Makan buah dan sayur setiap hari

Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayur berwarna hijau merupakan sumber kaya karoten (provitamin A). Semakin tua warna hijaunya, maka

semakin banyak kandungan karotennya. Kandungan beta karoten pada sayuran pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan dini, mencegah risiko penyakit kanker, meningkatkan fungsi paru-paru dan menurunkan komplikasi yang berkaitan dengan Diabetes Mellitus. Sayuran yang berwarna hijau tua diantaranya adalah kangkung, daun singkong, daun katuk, daun pepaya, genjer dan daun kelor. Di dalam sayuran dan buah juga terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan. Antioksidan dalam sayur dan buah bekerja dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan mampu melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun.

Orang yang diharapkan makan sayur dan buah adalah setiap anggota rumah tangga diharapkan mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari.

2.2.7.9 Melakukan aktifitas fisik setiap hari

Aktifitas 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.

Aktivitas dilakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau

2 jam sesudah makan. Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan. Lakukan gerakan ringan dan perlahan ditingkatkan sampai sedang. Jika sudah terbiasa melakukan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari

2.2.7.10 Tidak merokok di dalam rumah

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar dan carbon monoksida (CO).

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 cobacoba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak dihisap 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 merupakan tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya tidak menghirup asap rokok.

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Merokok baik secara aktif maupun secara pasif membahayakan tubuh, seperti:

- a) Menyebabkan kerontokan rambut
- b) Gangguan pada mata, seperti katarak.
- c) Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
- d) Menyebabkan sakit paru-paru kronis.
- e) Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- f) Menyebabkan stroke dan serangan jantung.
- g) Tulang lebih mudah patah.
- h) Menyebabkan kanker kulit.
- i) Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- j) Menyebabkan kanker rahim dan keguguran pada ibu hamil.

(Ningsih et al., 2022)



2.2 Ibu Balita

2.2.1 Definisi

Ibu Balita adalah seorang ibu yang mempunyai anak Balita. Anak dikatakan balita apabila berusia 12-59 bulan (Kementerian kesehatan, 2015). Balita menurut karakteristiknya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu:

1. Anak usia 1-3 tahun (batita)
2. Anak usia 3-5 tahun (pra sekolah).

Anak usia balita umumnya tidak mampu memenuhi kebutuhannya seperti makan, minum, mandi hingga buang air besar secara mandiri, sehingga pada masa ini sangat memerlukan peran orang tua (Setyawati, 2018). Kelompok balita dikenal memiliki kerentanan yang tinggi terhadap permasalahan kesehatan. Balita lebih rentan terkena penyakit dibandingkan orang dewasa karena memiliki organ tubuh yang masih sensitif terhadap lingkungan (Bolon, 2021). UNICEF menyebutkan terdapat beberapa penyakit menular yang banyak menyebabkan kematian balita diantaranya pneumonia, diare dan malaria (Alebel et al., 2018).

2.2.2 Peran Dan Fungsi Ibu

Ibu sebagai istri, ibu dari anak-anaknya. Ibu mempunyai peranan dalam mengurus rumah tangga, pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dalam peranan sosialnya, serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya. Disamping itu ibu berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya.

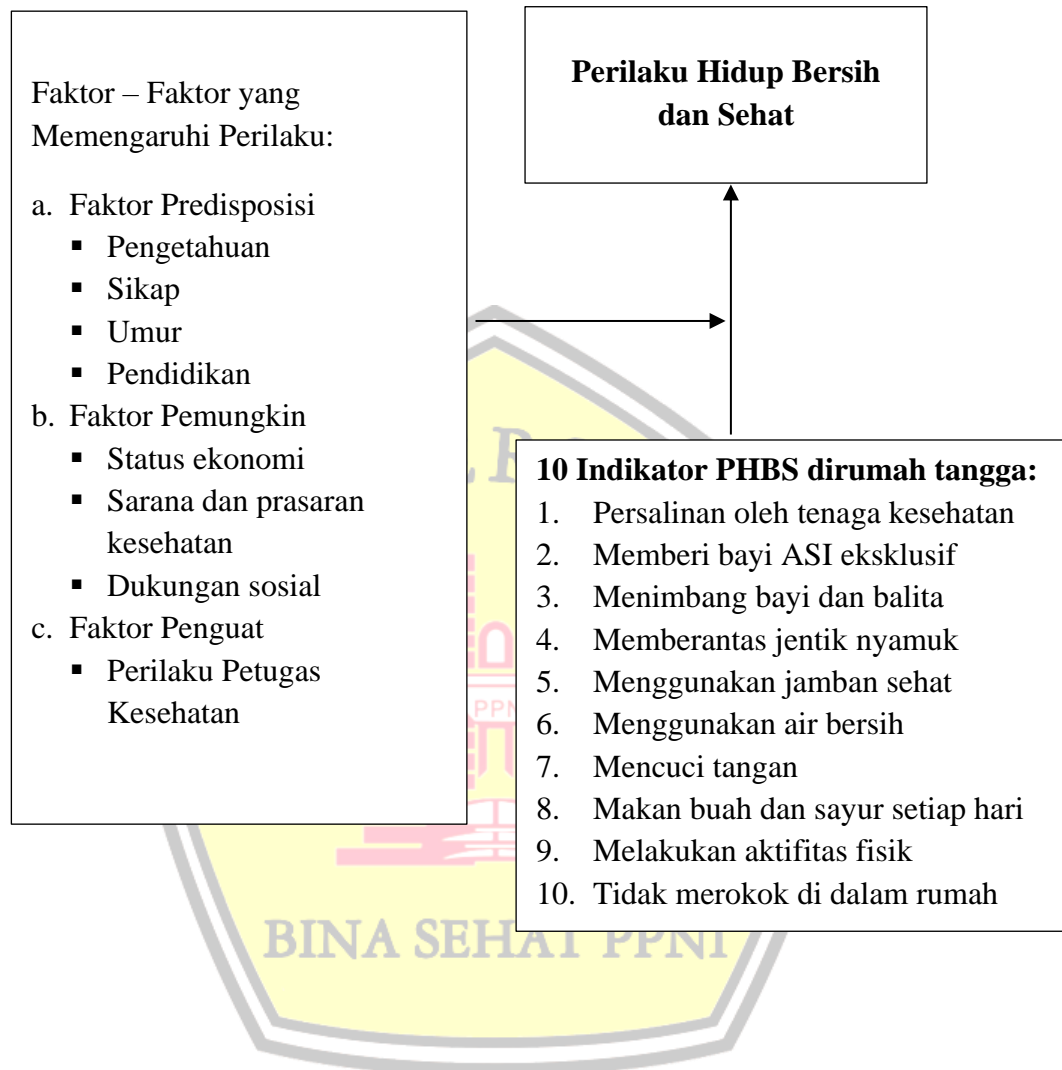
Seorang ibu bersama keluarga mempunyai peran dan fungsifungsinya sebagai berikut:

- a. Fungsi fisiologis: berperan dalam reproduksi, pengasuh anak, pemberian makanan, pemelihara kesehatan dan rekreasi.
- b. Fungsi ekonomi: menyediakan cukup untuk mendukung fungsi lainnya, menentukan alokasi sumber dana, menjamin keamanan vital keluarga.
- c. Fungsi pendidik: mengajarkan ketrampilan, tingkah laku, dan pengetahuan berdasarkan fungsi lainnya.

- d. Fungsi psikologis: memberikan lingkungan yang mendukung fungsi alamiah setiap individu, menawarkan perlindungan psikologis yang optimal dan mendukung untuk membentuk hubungan dengan orang lain.
- e. Fungsi sosial budaya dengan meneruskan nilai-nilai budaya, sosialisasi, dan pembentukan norma-norma, tingkah laku pada tiap tahap perkembangan anak serta kehidupan keluarga.



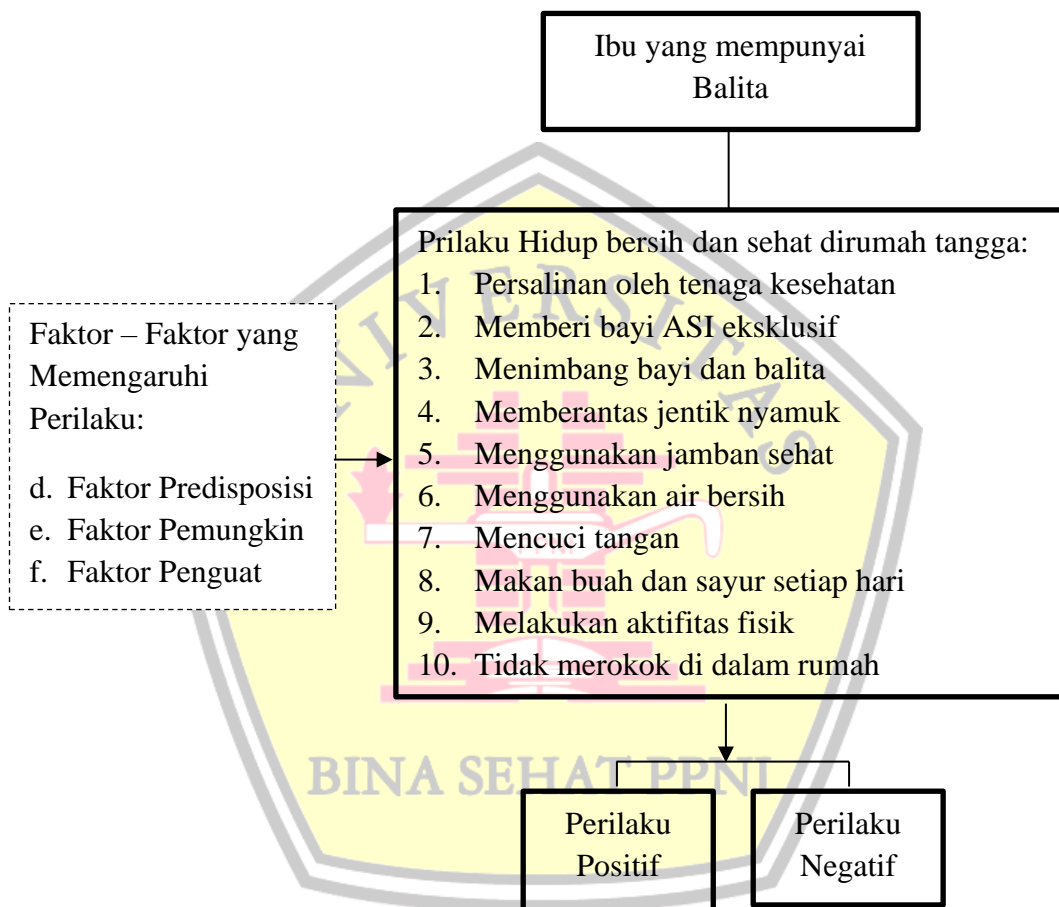
2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu yang mempunyai Balita di PMB Ny. Sri Ernawati, Pejagan, Bangkalan

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjabaran dan visualisasi kaitan antara satu konsep ke konsep yang lainnya atau antara satu variabel terhadap variabel yang lain dari fenomena yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018)



Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Ibu yang mempunyai Balita di PMB Ny. Sri Ernawati, Pejagan, Bangkalan