

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Pengetahuan**

##### **2.1.1 Defenisi Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini sering terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap suatu objek terjadi melalui panca indra manusia seperti penglihatan pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia juga diperoleh melalui mata dan telinga.(wawan & Dewi 2019).

##### **2.1.2Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan atau kogntif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu: (Notoadmodjo, 2003 dalam A. Wawan & M. Dewi, 2011).

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (recall) terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Memahami (Comprehension)

Suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.

e. Sintesa

Sintesa menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru.

f. Evaluasi

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi/objek.

### **2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan**

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari (Notoadmodjo, 2003 dalam A. Wawan 2018) adalah sebagai berikut:

a. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

1. Cara coba salah (Trial and Error)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal atau informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

3. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

b. Cara modern dalam memperoleh pengetahuan

ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Daven. Khirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah.

#### **2.1.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ialah (A. Wawan & M. Dewi, 2018) :

a. Faktor Internal

1. 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 mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmodjo

(2003), pendidikan dapat memperoleh seseorang termasuk juga perilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

## 2. Pekerjaan

Menurut Thomas yang di kutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

## 3. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmodjo (2003), pendidikan dapat memperoleh seseorang termasuk juga perilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

## 4. Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998)

semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang kan lebih matang dalam berfikir dan bekerja

b. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Menurut Ann. Mariner yang dikutip dari Nursalam (2003) lingkungan merupakan seluruh kondisi yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

b. Sosial Budaya

Terdiri dari 2 kata, yang pertama definisi sosial, menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia milik W.J.S Poerwadarminta, sosial ialah segala sesuatu yang mengenai masyarakat atau kemasyarakatan atau dapat juga berarti suka memperhatikan kepentingan umum (kata sifat). Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

### **2.1.5 Pengukuran dan Kriteria Tingkat Pengetahuan**

Pengukuran dan tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara dan angket (kuesioner) yang menyatakan tentang materi yang ingin diukur oleh subjek penelitian responden. Pengetahuan merupakan dasar dari domain-domain selanjutnya. Jadi pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan atau perilaku seseorang (A. Wawan, 2018).

Pengukuran adalah data yang diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi keputusan mendatang. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menerikan seperangkat alat tes / kuesioner tentang objek pengetahuan yang mau diukur,

selanjutnya dilakukan penilaian di mana setiap jawaban benar dari masing-masing pertanyaan diberi nilai 1 dan jika salah diberi nilai 0.

Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan jumlah soal, kemudian dikalikan 100% dan hasilnya berupa persentase dengan rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$N = \frac{sp}{sm} \times 100\%$$

Keterangan :

N : Nilai pengetahuan

Sp : Skor yang didapat

Sm : Jumlah soal

Menurut Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu

::

- Baik : Nilai = 76-100%
- Cukup : Nilai = 56-75%
- Kurang : Nilai = <56%

## **2.2 sikap**

### **2.2.1 Defenisi Sikap**

Sikap merupakan konsep paling penting dalam psikologi social yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun klompok (Wawan & Dewi, 2018).

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. 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 merupakan kesiapan

atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Notoatmodjo, 2010).

Sikap merupakan pernyataan evaluatif terhadap objek, orang, atau peristiwa (Stepan 2007 dalam Riyanto dan Budiman, 2013).

Menurut Notoatmodjo (2010) ada 3 komponen sikap, yaitu:

1. Kepercayaan (keyakinan), ide, konsep terhadap suatu objek
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
3. Kecenderungan untuk bertindak (tend to behave)

Sikap terdiri dari:

- a. Menerima (Receiving), Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memerhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespons (Responding), Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.
- c. Menghargai (Valuing), Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
- d. Bertanggung Jawab (Responsible), Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

### **2.2.2 Sifat Sikap**

Sikap dapat pula bersifat positif dan dapat pula bersifat negative (Heri Purwanto, 1998: 63):

- a. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan obyek tertentu
- b. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu.

### **2.2.3 Cara Pengukuran Sikap**

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana

pendapat/pertanyaan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner (Notoatmodjo, 2003).

Ada beberapa factor yang mempengaruhi hasil pengukuran sikap (Hadi, 1971), yaitu:

- a. Keadaan objek yang diukur
- b. Situasi pengukuran
- c. Alat ukur yang digunakan
- d. Penyelenggaraan pengukuran
- e. Pembacaan atau penilaian hasil pengukur

#### **2.2.4 Pengukuran Sikap**

Teknik pengukuran sikap antara lain ialah : Skala Thurstone Likert, Unobstrusive Measure, Analisis skalogram, Skala Kumulatif dan Multidimensional Scaling. Adapun metode pengukuran sikap untuk penelitian ini adalah:Skala Likert (Method of Summateds Ratings)

Likert (1932) mengajukan metodenya sebagai alternative yang lebih sederhana dibandingkan dengan skala Thrustone yang terdiri dari 11 point disederhanakan menjadi dua kelompok, yaitu yang favourable dan yang unfavourable. Sedangkan item yang netral tidak disertakan. Untuk mengatasi hilangnya netral tersebut, Likert menggunakan teknik kontruksi tes yang lain.

Masing- masing responden diminta melakukan egreement atau disegreemennya untuk masing-masing item dalam skala yang terdiri dari 5 point (Wiratna, 2014) yaitu :

1. Sangat setuju = 5
2. Setuju = 4
3. Ragu-ragu = 3
4. Tidak setuju = 2
5. Sangat tidak setuju = 1

### **2.3 Pengertian PHBS Di Sekolah**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan Sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Atikah dkk, 2019).

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas makhluk hidup yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung yang dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan (Atikah dkk, 2019).

### **2.4 Tujuan PHBS di Sekolah**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah mempunyai tujuan yakni :

#### **2.4.1 Tujuan Umum**

Memperdayakan setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tau, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

#### **2.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang PHBS bagi setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah.
- b. Meningkatkan peran serta aktif setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS di sekolah.

Memandirikan setiap siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS

### **2.5 Manfaat PHBS Di Sekolah**

#### **2.5.1 Manfaat bagi siswa :**

- a. Meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit
- b. Meningkatkan semangat belajar
- c. Meningkatkan produktivitas belajar
- d. Menurunkan angka absensi karena sakit

#### **2.5.2 Manfaat bagi warga sekolah:**

- a. Meningkatnya semangat belajar siswa berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan
- b. Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orangtua
- c. Meningkatnya citra sekolah yang positif

#### **2.5.3 Manfaat bagi sekolah :**

- a. Adanya bimbingan teknis pelaksanaan pembinaan PHBS di sekolah
- b. Adanya dukungan buku pedoman dan media promosi PHBS di sekolah

#### **2.5.4 Manfaat bagi masyarakat :**

- a. Mempunyai lingkungan sekolah yang sehat.
- b. Dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh sekolah.

#### **2.5.5 Manfaat bagi pemerintah provinsi/kabupaten/kota :**

- a. Sekolah yang sehat menunjukkan kinerja dan citra pemerintah provinsi/kabupaten/kota yang baik.
- b. Dapat dijadikan pusat pembelajaran bagi daerah lain dalam pembinaan PHBS di sekolah.

### **2.6 Indikator PHBS Di Sekolah**

Ada beberapa indikator PHBS di sekolah dasar (Atikah dkk, 2019) yaitu :

#### **2.6.1 Personal Hygiene**

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Kebersihan perorangan adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Atikah dkk, 2019). Kebersihan diri atau personal hygiene merupakan suatu pengetahuan dan usaha kesehatan perorangan dengan cara menjaga kebersihan diri. Kebersihan diri mencakup kebersihan kulit, tangan dan kaki, kuku, rambut, mulut dan gigi, hidung, mata, telinga, pakaian dan kebersihan tangan dan kaki sesudah buang air besar dan air kecil (Atikah dkk, 2019).

#### a. Kebersihan Kulit

Adapun tindakan yang dapat menjaga kebersihan kulit adalah:

##### a) Mandi Pakai Air Bersih

Kebersihan kulit dan badan harus dijaga dengan mandi pakai sabun dan air bersih. Kulit adalah salah satu bagian tubuh yang penting. Kulit melindungi tubuh dari infeksi dan benturan dari benda-benda tumpul yang membahayakan bagian dalam dari tubuh. Menjaga kesehatan kulit atau fungsi kulit dengan mandi pakai sabun dan air bersih paling sedikit dua kali sehari. Badan digosokgosok sehingga badan tidak berdaki. Tidak mandi dengan air kotor seperti mandi di sungai, kolam dan sebagainya. Mandi dengan air kotor membuat badan kotor, menimbulkan gatal-gatal, penyakit kulit, diare dan lain sebagainya.

##### b) Memakai Baju Bersih

Memakai baju bersih badan terasa nyaman dan enak, terlindung dari berbagai infeksi penyakit. Pakaian memberi pengaruh pada kulit. Kulit terlindung dari gesekan, tekanan, menimbulkan panas dan dalam skala tertentu dapat menahan radiasi. Dengan memakai pakaian dapat menimbulkan kehangatan tubuh. Baju atau rok dan celana harus dijaga kebersihannya. Berganti pakaian

minimal 1 kali setiap hari dan tidak tukar menukar pakaian dengan anak atau orang lain. Mencuci segera pakaian yang kotor dengan air bersih dan sabun, serta bilas sampai bersih.

b. Kebersihan Tangan, Kuku dan Kaki

Menjaga kebersihan tangan, kuku dan kaki merupakan salah satu aspek penting dalam mempertahankan kesehatan badan perorangan. Oleh karena itu, tangan, kuku dan kaki harus dijaga kebersihannya. Kuman penyakit dapat terbawa melalui tangan, kuku dan kaki yang kotor. Tangan, kaki dan kuku yang kotor membawa bibit penyakit. Bibit penyakit dan telur cacing yang mungkin ada dalam tangan atau kuku yang kotor ikut tertelan dan masuk ke dalam tubuh. Kebersihan Tangan dan Kuku Menjaga kebersihan kuku dan kaki dengan tangan:

- 1) Mencuci tangan, kuku dan kaki pakai sabun. Mencuci tangan pakai sabun dilakukan sebelum makan, setelah dari WC, setelah bepergian atau bekerja, setelah bermain, setelah memegang atau merawat binatang dan setelah memegang uang.
- 2) Memakai sandal atau sepatu. Kuku tangan dan kaki harus sering dibersihkan dan dibiasakan untuk beralas kaki (sandal, sepatu). Kuku selalu bersih dan dipotong pendek. Jika mencuci tangan, tidak terlalu lama dan tidak main air.
- 3) Menjaga kebersihan kuku dengan memotong pendek kuku.
- 4) Cuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan pakai sabun yang tepat mengurangi risiko diare, flu burung, pneumonia dan penyakit yang lain. Mencuci tangan sangat efektif untuk mencegah penyakit-penyakit tersebut. Mencuci tangan pakai sabun dapat mengurangi risiko diare di antara anak-anak lima tahun kebawah hingga 45% dan mengurangi kejadian pneumonia hingga 50%. Sebagian besar masyarakat mengetahui akan pentingnya mencuci tangan pakai

sabun, namun dalam kenyataannya masih sangat sedikit, hanya 5% yang tahu bagaimana cara melakukannya dengan benar. Mencuci tangan pakai sabun cukup paling lama 2 menit saja.

c. Kebersihan Kaki

Mencuci kaki secara teratur. Di tempat yang kotor harus memakai alas kaki atau sepatu. Kaki perlu dilatih berjalan tanpa alas kaki atau sepatu di lantai yang bersih. Kuku kaki dijaga kebersihannya. Kuku kaki dipotong pendek dan selalu dibersihkan.

d. Kebersihan mulut dan gigi

Menjaga kebersihan mulut dan gigi dapat dilakukan dengan melalui berbagai cara. Menghindari kebiasaan buruk seperti menggigit-gigit sesuatu tanpa sadar (menggigit-gigit jari/ kuku, pensil, mengerut-ngerutkan gigi dan lain-lain), serta menghindari bernafas melalui mulut. Menjaga kebersihan mulut dan gigi dilakukan dengan menggosok gigi dengan air bersih atau matang dengan sikat gigi dan pakai pasta atau odol secara teratur setiap selesai makan dan pada waktu akan tidur. Kebersihan mulut dan gigi yang kurang akan menimbulkan adanya bakteribakteri yang akan mempermudah terjadinya peradangan pada gusi, gigi berlubang, dan bau mulut yang tidak sedap.

e. Kebersihan Hidung Telinga dan Mata

Hidung, telinga dan mata mengeluarkan kotoran. Hidung, telinga dan mata harus dijaga kebersihannya. Hidung dan telinga pada saat mandi selalu dibersihkan. Menutup hidung dan mulut saat bersin dan saat melewati jalan berdebu. Tidak suka pegang-pegang atau mengusap-usap mata, mengkorek-korek telinga dan hidung. Hidung sebagai salah satu dari pancaindra yaitu sebagai indra penciuman. Kebersihan hidung perlu dijaga agar tetap berfungsi dengan baik (tidak mampet) dan tetap memiliki daya penciuman yang baik.

Telinga sebagai salah satu dari pancaindera yaitu indra pendengaran. Telinga perlu dijaga kebersihannya agar tetap memiliki daya dengar yang baik.

f. Kebersihan rambut

Rambut adalah bagian tubuh yang harus dijaga kebersihannya. Rambut mempunyai fungsi perlindungan dari panas dan proteksi kepala. Menjaga kebersihan rambut dengan mencuci rambut secara teratur paling sedikit 2 kali dalam seminggu atau setiap rambut kotor dengan air bersih dan menggunakan sabun atau sampho pencuci rambut. Rambut selalu disisir rapi. Rambut yang bersih terbebas dari kuman, kutu atau ketombe. Kulit kepala terasa nyaman serta memperlancar peredaran darah dibawah kulit. Gangguan rambut berupa ketombe dan kutu jika rambut tidak dijaga kebersihannya.

### **2.6.2 Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Memakai Sabun**

Sekolah/guru/masyarakat sekolah selalu mencuci tangan sebelum makan, sesudah buang air besar/sesudah buang air kecil, sesudah beraktivitas, dan atau setiap kali tangan kotor dengan memakai sabun dan air bersih yang mengalir. Air bersih yang mengalir akan membuang kumankuman yang ada pada tangan yang kotor, sedangkan sabun selain membersihkan kotoran juga dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Diharapkan tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman serta dapat mencegah terjadinya penularan penyakit seperti: diare, disentri, kolera, tipus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan flu burung.

### **2.6.3 Mengonsumsi Jajanan Sehat dari Kantin Sekolah**

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah mengonsumsi jajanan sehat dari kantin/warung sekolah atau bekal yang dibawa dari rumah. Sebaiknya sekolah menyediakan warung sekolah sehat dengan makanan yang mengandung gizi seimbang dan bervariasi, sehingga

membuat tubuh sehat dan kuat, angka absensi anak sekolah menurun, dan proses belajar berjalan dengan baik.

#### **2.6.4 Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat**

Diantara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan buang hajat di jamban yang sehat. Ini adalah kebiasaan yang baik mengingat banyak penyakit yang menyebar akibat dari buang hajat di sembarang tempat.

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.

#### **2.6.5 Berolahraga Teratur dan Terukur**

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness).

Alasan mengikuti kegiatan olahraga di sekolah adalah untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit. Selain itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Manfaat olahraga antara lain:

- a. Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis
- b. Berat badan terkendali
- c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- d. Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- e. Lebih percaya diri
- f. Lebih bertenaga dan bugar
- g. Keadaan kesehatan menjadi lebih baik

#### **2.6.6 Memberantas Jentik Nyamuk**

Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang dibuktikan dengan tidak ditemukan jentik nyamuk pada: tempat-tempat penampungan air, bak mandi, gentong air, vas bunga, pot bunga/alas pot bunga, wadah pembuangan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas, dan barang-barang bekas/tempat yang bisa menampung air yang ada di sekolah. Memberantas jentik di lingkungan sekolah dilakukan dengan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) melalui kegiatan: menguras dan menutup tempat-tempat penampungan air, mengubur barang-barang bekas, dan menghindari gigitan nyamuk. Dengan lingkungan bebas jentik diharapkan dapat mencegah terkena penyakit akibat gigitan nyamuk seperti demam berdarah, cikungunya, malaria, dan kaki gajah. Sekolah diharapkan dapat membuat pengaturan untuk melaksanakan PSN minimal satu minggu sekali.

#### **2.6.7 Tidak Merokok di Sekolah**

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah tidak merokok di lingkungan sekolah. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada di sekitar perokok. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya: Nikotin (menyebabkan ketagihan dan kerusakan jantung serta

pembuluh darah); Tar (menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker) dan CO (menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel-sel tubuh akan mati). Tidak merokok di sekolah dapat menghindarkan anak sekolah/ guru/ masyarakat sekolah dari kemungkinan terkena penyakit tersebut diatas. Sekolah diharapkan membuat peraturan dilarang merokok di lingkungan sekolah

#### **2.6.8 Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan Setiap 6 Bulan**

Siswa ditimbang berat badan dan diukur tinggi badan setiap 6 bulan agar diketahui tingkat pertumbuhannya. Hasil penimbangan dan pengukuran dibandingkan dengan standar berat badan dan tinggi badan sehingga diketahui apakah pertumbuhan siswa normal atau tidak normal.

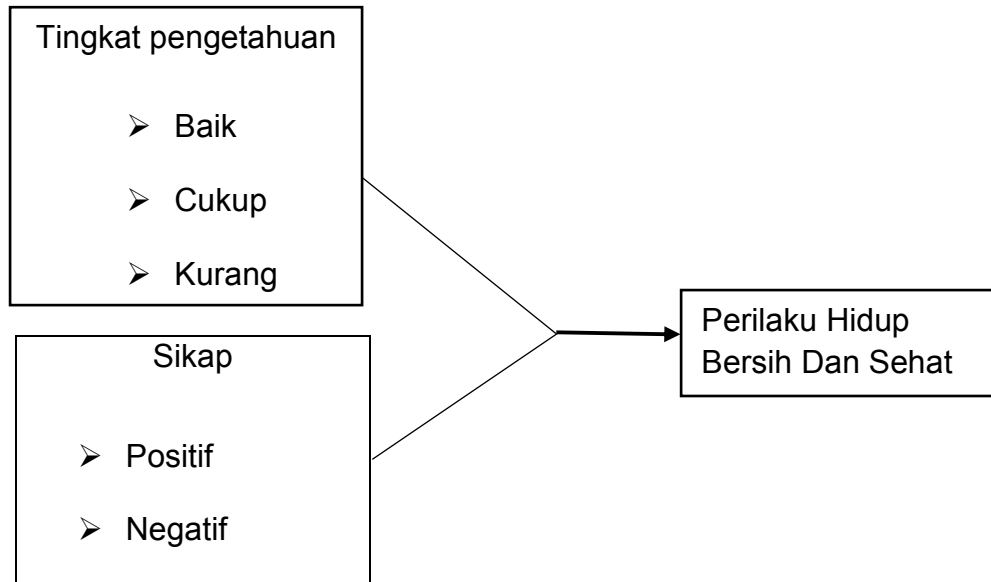
#### **2.6.9 Membuang Sampah ke Tempat Sampah yang Terpilah**

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia. Diharapkan tersedia tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya. Sampah selain kotor dan tidak sedap dipandang juga mengandung berbagai kuman penyakit. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu anak sekolah/guru/masyarakat sekolah terhindar dari berbagai kuman penyakit .Akibat membuang sampah sembarangan adalah :

- a. menjadi tempat berkembang biak vektor seperti lalat, tikus
- b. Sampah menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara
- c. Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan

Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran.

## 2.7 Kerangka Konsep



**Gambar 2.1 kerangka konsep penelitian**

## 2.8 Defenisi Operasional

Defenisi operasional variable adalah defenisi terhadap variable berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional, agar variabel tersebut dapat diukur atau bahkan di uji baik oleh peneliti maupun peneliti lain (Swarjana, 2018).

NO	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Pengetahuan	Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan pengetahuan terjadi setelah orang	Kuisoner	Ordinal	1. Kategori Baik, (76%-100%)  2. Kategori Cukup,

		melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu			(56%-75%) 3. Kategori Kurang (56≤)
2.	Sikap	Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau obyek	kuisoner	Ordinal	Menurut Likert:  1. Sikap dikatakan positif apabila memperoleh nilai ≥ 50%.  2. Sikap dikatakan negative apabila memperoleh nilai < 50%.