

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

A.1 Sanitasi Lingkungan

Sanitasi merupakan suatu bagian dari ilmu kesehatan lingkungan yang melingkupi cara serta upaya individu ataupun masyarakat dalam mengendalikan atau memanipulasi lingkungan hidup sehingga mengancam kesehatan dan keberlangsungan hidup manusia (Budiyono, 2010). Sanitasi, lingkungan dan air bersih secara signifikan dapat menurunkan tingkat kesakitan dan keparahan dalam berbagai macam penyakit yang dapat menyebabkan peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Yuningsih, 2019).

A.2 Defenisi Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan

A.2.1 Pengetahuan

Pengetahuan merupakan pengindraann terhadap suatu objek tertentu dan hasil yang di dapat adalah “tahu”. Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman yang kita alami dan orang lain, bisa juga kita peroleh dari informasi yang disampaikan oleh orang lain, baik dari buku, atau media massa dan elektronik. (Notoatmodjo, 2003)

Penginderaan terhadap obyek dapat melalui panca indera manusia yaitu pendengaran, penciuman rasa, penglihatan dan pengrabaan dengan sendiri. Pada saat penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar

pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan ranah yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Ever Behavior). Pada dasarnya pengetahuan terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang dapat memahami sesuatu gejala dan memecahkan masalah yang dihadapi.

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun melalui pengalaman orang lain. Pengetahuan dapat juga ditingkatkan melalui penyuluhan, secara individu ataupun kelompok, untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan yang bertujuan untuk tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan optimal.

Menurut Notoatmodjo, (2003), pengetahuan mempunyai 6 (enam) tingkatan, yaitu:

1. Tahu (Know)

Yaitu mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya dan mengerti maksud dari materi yang telah dipelajari. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu" adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, mengatakan dan sebagainya.

2. Memahami (Comprehention)

Merupakan suatu kemampuan dalam menjelaskan atau mengerti secara benar tentang suatu objek yang diketahui

maupun diamati dan dapat diinterpretasikan secara benar. Memahami juga merupakan orang yang dikatakan paham terhadap objek atau materi akan dapat menjelaskan, memberikan contoh, dan menyimpulkan, mengenai suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (Application)

Diartikan suatu kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya terjadi). Aplikasi disini juga dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan buku, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi lain. Misalnya adalah dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian dan dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan dari kasus- kasus yang diberikan.

4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan dalam menyatakan suatu objek kedalam sebuah komponen dan untuk mengetahui kebenarannya tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti: dapat menggambarkan, memeriksa menyelidiki, menjelaskan, mengelompokkan dan lain-lain.

5. Sintesis (Syntesis)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk melakukan atau menghubungkan suatu bagian pada keseluruhan yang baru. Sintesis juga merupakan suatu kemampuan untuk menyusun kebijakan baru dari kebijakan yang sudah ada. Misalnya: dapat menyusun, merencanakan, menyesuaikan dan sebagainya pada rumusan dan teori yang telah ada.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi adalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi dan objek. Penilaian dilakukan berdasarkan suatu kriteria yang sudah ditentukan atau dapat menggunakan kriteria yang telah ada.

A.2.2 Sikap

Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Hal yang mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup tidak dapat langsung dilihat. Sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial dan secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 1993).

Secara umum sikap dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk merespon suka atau tidak suka terhadap orang, objek atau situasi tertentu. Sikap mengandung suatu penelitian emosional/efektif (bahagia, benci, sedih dan sebagainya). Sikap dan perilaku memiliki sebuah perbedaan, seperti perilaku tidak akan selalu mencerminkan sikap seseorang. Contohnya seperti sikap seseorang dapat berubah dengan diperolehnya tambahan informasi tentang objek tersebut melalui persuasi serta tekanan dari kelompok sosialnya.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup tetapi tidak dapat langsung dilihat,

New Comb ialah seorang ahli psikologi sosial yang menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesediaan atau kesiapan dalam bertindak dan yang tidak melakukan pelaksanaan motif tertentu. Sikap bukan merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan kecenderungan tindakan atau perilaku.

Allport (1954) dalam Soekidjo (1993), menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 (tiga) komponen pokok, yaitu:

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (tend to behave).

A.2.3 Tindakan

Suatu sikap belum tentu sejalan dengan suatu tindakan, dan untuk mewujudkannya, sikap dapat menjadi suatu perubahan nyata yang diperlukan sebagai faktor pendukung/suatu kondisi yang memungkinkan (Notoatmojo, 1993). Tindakan terdiri dari 4 (empat) tingkatan, yaitu:

1. Persepsi (Perception)
Menyusun dan mengenal berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkat pertama.
2. Respon Terpimpin (Guided Response)
Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktek tingkat dua.
3. Mekanisme (Mechanism)
Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktek tingkat tiga.

4. Adopsi (Adoptioan)

Adaptasi adalah praktek atau tindakan yang sesudah berkembang dengan baik, artinya tindakan itu sudah di modifikasikan tanpa mengurangi kebenaran tingkat tersebut.

A.3 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

A.3.1 Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan suatu kumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat untuk mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dalam bidang kesehatan dan dapat berperan aktif untuk mewujudkan kesehatan masyarakat (Wibowo, 2014)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah wujud yang dilakukan untuk memberdayakan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktikkan PHBS tersebut. Perilaku sehat merupakan pengetahuan sikap dan tindakan proaktif untuk mencegah resiko terjadinya penyakit melindungi diri dari ancaman penyakit dan memelihara diri sendiri serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

PHBS berperan aktif pada kehidupan masyarakat, seperti PHBS, ditempat kerja, di rumah tangga, ditempat umum, di sekolah, dan di pelayanan kesehatan selama kegiatan haji.

A.3.2 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dapat dipraktikkan oleh siswa, guru maupun masyarakat di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah

penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat (Kemenkes, 2014)

PHBS di Sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS tersebut dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah yang sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar meningkatkan kesehatan dan kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat (Depkes RI, 2007).

A.3.3 Tujuan PHBS di Institusi Pendidikan

Tujuan PHBS untuk meningkatkan taraf hidup bersih dan sehat dalam tatanan pendidikan adalah meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku serta kemandirian di masyarakat lingkungan sekolah dan mengatasi masalah kesehatan dalam lingkup sekolah.

Secara umum manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yakni:

- 1) Terciptanya lingkungan sekolah yang terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit sehingga tercipta sekolah yang bersih dan masyarakat sekolah yang sehat
- 2) Dapat meningkatkan semangat belajar mengajar siswa sehingga berdampak pada prestasi belajar siswa
- 3) Reputasi sekolah sebagai lembaga pendidikan semakin naik sehingga menarik minat orang tua.
- 4) Meningkatkan reputasi pemerintah daerah bidang pendidikan
- 5) Menjadi sekolah percontohan yang sehat bagi sekolah lain

(suhardjo, 2009).

A.3.4 Sasaran PHBS di Sekolah

Sasaran PHBS di lembaga pendidikan adalah seluruh masyarakat pendidikan yang terbagi dalam:

a. Sasaran primer

Adalah sasaran utama dalam lembaga pendidikan yang akan di rubah perilakunya seperti murid dan guru yang bermasalah (kelompok atau individu dalam institusi pendidikan yang bermasalah).

b. Sasaran sekunder

Adalah sasaran yang dapat mempengaruhi pribadi dalam lembaga pendidikan yang bermasalah misalnya, kepala sekolah, guru, orang tua siswa, kader kesehatan sekolah, tokoh masyarakat, tenaga kesehatan dan lintas sektor yang mungkin terkait.

c. Sasaran tersier

Adalah sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu untuk menunjang atau mendukung dana, kebijakan, dan kegiatan untuk tercapainya pelaksanaan PHBS di lembaga pendidikan misalnya, kepala desa, kepala lingkungan, rt/rw, lurah, camat, kepala puskesmas, diknas, guru, tokoh masyarakat, dan orang tua murid .

A.3.5 Indikator PHBS Sekolah

(Menurut Tasref Tarmizi, 2012), Indikator PHBS adalah suatu petunjuk yang membatasi fokus perhatian suatu penelitian dalam kegiatan penilaian suatu program penelitian tersebut. Indikator PHBS ditatanan lembaga pendidikan yaitu:

1. Mencuci Tangan dengan Air Bersih yang Mengalir dan Sabun

Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan bakteri patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung maupun tidak langsung. Mencuci tangan dengan sabun juga adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia dan binatang, ataupun cairan tubuh lain (seperti bersin atau ingus, dan makanan/minuman yang terkontaminasi akibat tidak dicuci dengan sabun sehingga dapat memindahkan bakteri patogen dan virus dari orang lain yang tidak sadar bahwasanya dirinya sedang ditularkan

Mencuci tangan dengan sabun dapat mencegah infeksi kulit, cacing yang tinggal di dalam usus, SARS, dan flu burung. Mencuci tangan dengan sabun adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit diare dan ISPA, karena penyakit tersebut menjadi penyebab utama kematian anak-anak. Sebanyak 3,5 juta anak-anak diseluruh dunia meninggal sebelum mencapai umur lima tahun karena penyakit diare dan ISPA setiap tahunnya.

Alasan seseorang harus mencuci tangan dengan air bersih dan sabun adalah:

- a. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan kuman dapat berpindah ke tangan.
- b. Saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang

dapat menimbulkan penyakit (Depkes RI, 2008).

- c. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun akan dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman hingga 80% dari tangan. Sedangkan mencuci tangan dengan air yang mengalir saja hanya dapat menghilangkan kuman 25% dari tangan. (Hasyim, 2009)

Saat harus mencuci tangan yaitu:

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun dan melakukan kegiatan apapun yang membuat tangan kita kotor)
- b. Setelah buang air besar
- c. Sebelum memegang makanan dan setelah makan

Manfaat mencuci tangan diantaranya:

- a. Mencegah penularan penyakit yang dapat menyebabkan diare, disentri, kolera, thypus, cacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), flu burung atau SARS.
- b. Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan
- c. Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman

Cara mencuci tangan yang baik dan benar, yaitu:

- a. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun
- b. Bersihkan telapak, punggung tangan dan pergelangan tangan lengan, gosok bila perlu sampai bersih.
- c. Bersihkan juga sela-sela jari dan lipatan kuku jari
- d. Setelah itu keringkan dengan lap yang bersih atau tisu. (Depkes RI, 2001)

Cara mencuci tangan yang baik dan benar

- 1) Basahi tangan dengan air bersih dan mengalir, ambil sabun secukupnya kemudian gosok-gosok kedua telapak tangan,

gosokkan sampai ke ujung jari.

- 2) Telapak tangan kanan menggosok punggung tangan kiri dan sebaliknya dengan jari-jari saling mengunci (berselang-seling) antara tangan kanan dan kiri). Gosok sela-sela jari tersebut. Lakukan sebaliknya.
- 3) Letakkan punggung jari satu dengan punggung jari lainnya dan saling mengunci serta saling menggosok satu sama lain.
- 4) Usapkan jari tangan kanan dengan telapak kiri dengan gerakan berputar. Lakukan hal yang sama dengan ibu jari tangan kiri.
- 5) Menggosok ujung-ujung jari tangan kanan pada telapak tangan kiri dengan cara melingkar dan sebaliknya.
- 6) Bilas dengan air bersih dan mengalir kemudian keringkan dengan lap bersih. (Depkes RI, 2008)

2. Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah

Sekolah merupakan tempat untuk anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya dalam seluruh kehidupan mereka. Sekolah menyediakan tempat yang dapat digunakan oleh anak-anak untuk bermain dan beraktifitas fisik yang menantang anak untuk bergerak. Lingkungan gerak yang dimaksud adalah lingkungan sekolah yang dipasang alat-alat tertentu yang dapat merangsang anak untuk mencoba dan aktif melakukannya didalam lingkungan sekolah.

Olahraga adalah kumpulan gerak raga yang tersusun dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tertata, yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang

dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

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). Kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap orang berbeda-beda sesuai dengan profesi dan tugas masing-masing.

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

- 1) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 2) Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- 3) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis
- 4) Berat badan terkendali
- 5) Lebih percaya diri
- 6) Lebih bertenaga dan bugar
- 7) Keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Gunarsa, S: 2007)

3. Membuang Sampah pada Tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya merupakan cara yang sangat sederhana namun juga besar manfaatnya dalam menjaga kebersihan lingkungan, tetapi sangat susah untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Alasan mengapa kita harus membuang sampah ditempatnya adalah karena sampah adalah suatu bahan buangan dari hasil aktivitas manusia maupun alam. Selain kotor, tidak enak dipandang mata, menyebabkan bau yang tidak sedap dan sampah juga mengundang penyakit. Itulah sebabnya mengapa sampah harus dibuang pada tempat sampah. Secara garis besar, Depkes RI (2001) membedakan sampah menjadi tiga jenis, yaitu:

- a. Sampah organik atau basah, yang mengalami pembusukan secara alami, contoh: sampah restoran, sampah dapur rumah tangga, sisa buah atau sisa sayuran.
- b. Sampah anorganik atau kering, yang tidak dapat mengalami pembusukan secara alami atau bisa di daur ulang lagi, contoh: karet, plastik, besi, kaleng, botol dan logam.
- c. Sampah beracun dan berbahaya, contoh: baterai bekas, botol racun nyamuk, atau jarum suntik bekas.

Akibat dari membuang sampah sembarangan adalah:

- a. Sampah menjadi tempat perkembangbiakan serangga dan tikus
- b. Sampah menjadi sumber polusi dan mengurangi kualitas air, tanah dan udara
- c. Sampah menjadi tempat hidup kuman yang membahayakan bagi kesehatan
- d. Sampah dapat mengundang penyakit.

Beberapa cara pemusnahan sampah yang dapat dilakukan secara sederhana sebagai berikut:

- a. Penumpukan

Dengan cara penumpukan sebenarnya sampah tidak dimusnahkan secara langsung, tetapi dibiarkan begitu saja sampai membusuk menjadi bahan organik. Metode dengan cara

penumpukan ini bersifat mudah dan sederhana, akan tetapi dapat menimbulkan risiko seperti dapat terjangkau penyakit menular, menyebabkan pencemaran udara, terutama bau yang tidak sedap, sumber dari penyakit dan mencemari sumber mata air.

b. Pengkomposan

Pengkomposan juga merupakan cara sederhana dan dapat menghasilkan pupuk yang mempunyai nilai jual.

c. Pembakaran

Pembakaran hanya dapat dilakukan untuk sampah yang dapat dibakar habis seperti sampah kering. Bila ingin membakar sampah setidaknya diusahakan jauh dari pemukiman untuk menghindari pencemaran udara, bau, ataupun kebakaran yang mungkin terjadi.

d. Sanitari landfill

Metode ini hampir sama dengan pemupukan diatas, tetapi sampah yang ditumpuk di lokasi yang cekung terisi sampah penuh kemudian ditimbun oleh tanah, namun cara ini memerlukan area yang lebar dan luas.

4. Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan Setiap 6 Bulan

Menimbang berat dan mengukur tinggi badan merupakan salah satu upaya agar kita mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena jika diketahuinya tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak maka dapat memberikan masukan untuk peningkatan konsumsi makanan yang bergizi bagi pertumbuhan anak. Sedangkan untuk mengetahui pertumbuhan seorang anak normal atau tidak, bisa diketahui melalui cara membandingkan ukuran tubuh anak yang bersangkutan dengan ukuran tubuh anak

seusia pada umumnya.

Pertumbuhan dikatakan normal apabila ukuran tubuhnya sama dengan ukuran rata-rata anak-anak lain seusianya. Alasan siswa perlu ditimbang setiap 6 bulan adalah untuk memantau pertumbuhan berat badan dan tinggi badan normal siswa agar segera diketahui jika ada siswa yang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih. Cara untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan siswa yaitu dengan mencatat hasil penimbangan berat badan dan tinggi badan tiap siswa di Kartu Menuju Sehat (KMS) anak sekolah maka akan terlihat berat badan atau tinggi badan naik atau tidak naik (terlihat perkembangannya).

Manfaat penimbangan siswa setiap 6 bulan di sekolah (Depkes, 2001) antara lain:

- a. Untuk mengetahui apakah siswa tumbuh sehat.
- b. Untuk mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan siswa.
- c. Untuk mengetahui siswa yang dicurigai gizi kurang dan gizi lebih, sehingga jika ada kelainan yang berpengaruh langsung dalam proses belajar di sekolah, dapat segera dirujuk ke Puskesmas.

5. Tidak Merokok di Sekolah

Rokok mengandung kurang lebih 4.000 elemen-elemen, dan setidaknya 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah tar, nikotin, dan karbon monoksida. Oleh karena itu kebiasaan merokok harus dihindarkan sejak dini mulai dari tingkat sekolah dasar (Wastuwibowo, 2008).

Alasan tidak boleh merokok di sekolah karena rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya diantaranya yang paling

berbahaya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida. Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung serta aliran darah, tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker, sedangkan karbon monoksida menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Menurut Depkes RI (2003), seorang perokok dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Perokok aktif Adalah orang yang merokok secara rutin walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba.
- b. Perokok pasif Adalah orang yang bukan perokok, tetapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

Bahaya merokok (Depkes RI, 2003), antara lain:

- a. Menyebabkan kerontokan rambut
 - b. Gangguan pada mata, seperti katarak
 - c. Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok
 - d. Menyebabkan penyakit paru-paru, jantung dan kanker
 - e. Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap
 - f. Tulang lebih mudah keropos.
6. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Jamban merupakan sanitasi dasar penting yang harus dimiliki setiap masyarakat. Pentingnya buang air bersih di jamban yang bersih adalah untuk menghindari dari berbagai jenis penyakit yang timbul karena sanitasi yang buruk. Oleh karena itu jamban harus mengikuti standar pembuatan jamban yang sehat dimana harus terletak minimal 10 meter dari sumber air dan mempunyai saluran

pembuangan udara agar tidak mencemari lingkungan sekitar.

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. Jenis jamban ada dua, yaitu:

a. Jamban cemplung

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

b. Jamban tangki septik atau leher angsa

Jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian atau dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapannya.

Manfaat yang dapat diperoleh jika menggunakan jamban bersih adalah:

- a. Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau
- b. Tidak mencemari sumber air yang ada di sekitarnya
- c. Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit infeksi saluran pencernaan, penyakit kulit dan keracunan.

Perilaku kita sangat merugikan pengguna jamban berikutnya.

- a. Buang air besar dan buang air kecil haruslah di jamban untuk mencegah penularan penyakit, karena tinja dan urine (air kencing) banyak mengandung kuman penyakit.

- b. Menyiram hingga bersih setelah buang air besar atau buang air kecil.
- c. Buanglah sampah pada tempatnya, agar jamban tidak tersumbat dan penuh dengan sampah.
- d. Mengingatkan guru dan penjaga sekolah untuk mengawasi dan memastikan bahwa jamban yang tersedia selalu dalam keadaan bersih.

7. Memberantas jentik nyamuk di sekolah

Sekolah menjadi bebas jentik dan warga sekolah serta masyarakat sekolah terhindar dari berbagai penyakit yang ditularkan melalui nyamuk. seperti demam berdarah, malaria, dan kaki gajah. Memberantas jentik di sekolah adalah kegiatan memeriksa tempat-tempat penampungan air bersih yang ada di sekolah (bak mandi, kolam) apakah bebas dari jentik nyamuk atau tidak. Kegiatan memberantas jentik nyamuk di sekolah diantaranya:

- a. Lakukan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) dengan cara 3 M plus (menguras, menutup, mengubur, plus menghindari gigitan nyamuk)
- b. PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit, seperti demam berdarah, demam dengue, chikungunya, malaria, filariasis (kaki gajah) di tempat-tempat perkembangbiakannya.

Tiga (3) M plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN,yaitu:

- a. Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, kolam, tatakan pot kembang
- 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 atau gelas air mineral, plastik kresek)
- d. Plus menghindari gigitan nyamuk, yaitu:
 - 1) Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya memakai obat nyamuk oles atau diusap ke kulit
 - 2) Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
 - 3) Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
 - 4) Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras, misalnya di talang air atau di daerah sulit air.
 - 5) Memelihara ikan pemakan jentik di kolam atau bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila
 - 6) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk, misalnya zodia, lavender, rosemary

Manfaat sekolah bebas jentik adalah:

- a. Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi
- b. Kemungkinan terhindar dan berbagai penyakit semakin besar seperti demam berdarah dengue (DBD), malaria, chikungunya, atau kaki gajah.
- c. Lingkungan sekolah menjadi bersih dan sehat
Cara pemeriksaan jentik berkala dapat dilakukan secara sederhana dengan menggunakan senter untuk melihat keberadaan jentik. Jika ditemukan jentik, warga sekolah dan

masyarakat sekolah diminta untuk menyaksikan atau melihat jentik, kemudian langsung dilanjutkan dengan PSN melalui 3 M atau 3 M plus. Setelah itu mencatat hasil pemeriksaan jentik

8. Jajan dikantin sekolah yang sehat

Pangan jajanan kerap menjadi makanan yang lebih disukai daripada makanan yang disediakan dirumah, terlebih bagi anak sekolah. Pangan yang mereka konsumsi umumnya miskin akan buah dan sayur. Cemilan yang mengandung penyedap rasa dan tinggi garam, minuman bersoda atau berkarbonat serta makanan cepat saji (fast food) yang tinggi kandungan lemak, protein, serta rendah serat menjadi menu utama yang disajikan di kantin sekolah.

Makanan jajanan haruslah sehat, aman dan bergizi yaitu mengandung zat-zat yang diperlukan seorang anak untuk dapat hidup sehat dan produktif. Makanan tersebut tentunya harus bersih, tidak kadaluarsa, dan tidak mengandung bahan kimia maupun mikroba berbahaya bagi kesehatan. Idealnya makanan jajanan tersebut berasal dari pangan yang beragam dan bergizi seimbang. Pangan yang beragam dan bergizi seimbang disarankan dikonsumsi karena tidak ada satu jenis pun makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap. Apabila terjadi kekurangan disalah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan maka akan dilengkapi dari makanan yang lain. Pangan yang beragam dan bergizi seimbang dalam hidangan sehari-hari minimal harus terdiri dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis sumber zat pembangun dan satu jenis sumber zat pengatur sehingga terdiri dari tiga kelompok pangan (pangan pokok, lauk pauk, sayur dan buah).

Menurut Depkes RI (2008) alasan tidak boleh jajan di sembarang tempat, harus di kantin sekolah karena:

- 1) Makanan dan minuman yang dijual cukup bergizi, terjamin

kebersihannya, terbebas dari zat-zat berbahaya dan terlindung dari serangga dan tikus.

- 2) Makanan yang bergizi akan meningkatkan kesehatan dan kecerdasan murid, sehingga murid menjadi lebih berprestasi di sekolah.
- 3) Tersedianya air bersih yang mengalir dan sabun untuk mencuci tangan dan peralatan makan.
- 4) Tersedianya tempat sampah yang tertutup dan saluran pembuangan air kotor.
- 5) Adanya pengawasan secara teratur oleh guru, murid dan komite sekolah.

A.4 Tinjauan Tentang Murid Sekolah Dasar

A.4.1 Pengertian Anak

Anak adalah seorang lelaki atau perempuan yang belum dewasa atau belum mengalami masa pubertas. Menurut psikologi, anak adalah periode perkembangan yang merentang dari masa bayi hingga usia lima atau enam tahun, periode ini biasanya disebut dengan periode prasekolah, kemudian berkembang setara dengan tahun tahun sekolah dasar.

Upaya program pembangunan kesehatan yang merupakan target sasaran pada kelompok anak meliputi: bayi, batita, balita, anak prasekolah, anak sekolah SD atau setingkat (kemenkes, 20013). Adapun kelompok anak sebagai berikut:

- a. Bayi adalah sekelompok penduduk yang berusia 0-12 bulan
- a. Bawah tiga tahun (Batita) adalah sekelompok penduduk berusia 0-2 tahun.

A.4.2 Pengertian Anak Sekolah Dasar (SD)

Anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, barang kali tidak perlu lagi diragukan keberaniannya. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam perubahan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Anak kelas tiga, memiliki kemampuan tenggang rasa dan kerja sama yang lebih tinggi, bahkan ada di antara mereka yang menampakan tingkah laku mendekati tingkah laku anak remaja.

Anak usia sekolah dasar adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan fisik, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing- masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun mereka dalam usia yang sama. Mereka mengembangkan rasa percaya dirinyaterhadapkemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan. Meskipun anak-anak membutuhkan keseimbangan antara perasaan dan kemampuan dengan kenyataan yang dapat mereka raih, namun perasaan akan kegagalan atau ketidak cakapan dapat memaksa mereka berperasaan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga menghambat mereka dalam belajar.

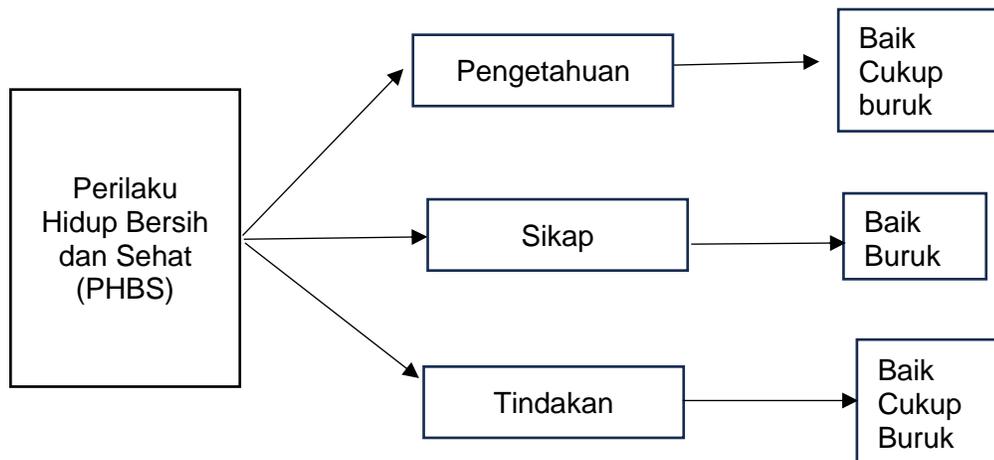
Tahapan perkembangan intelektual yang dilalui anak yaitu : tahap sensorik motor usia 0-2 tahun, tahap operasional usia 2-6 tahun, tahap operasional kongkrit usia 7-11 atau 12 tahun, tahap operasional formal usia 11 atau 12 tahun ke atas.Pada usia ini mereka masuk sekolah umum, proses belajar mereka tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, karena mereka sudah diperkenalkan

dalam kehidupan yang nyata di dalam lingkungan Masyarakat.

Masa kelas tinggi sekolah dasar mempunyai beberapa sifat khas sebagai berikut:

1. adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit
2. amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar
3. menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus
4. pada umumnya anak menghadap tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri
5. pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah
6. anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama.

B. Kerangka Konsep



C. Defenisi Operasional

Tabel 2.1
Defenisi Operasional

No	Komponen	Defenisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan	Hal-hal yang diketahui siswa SD tentang PHBS	Kuesioner	1.Baik: $\geq 65\%$ (jika jumlah skor 11-16) 2.Cukup: $< 65\%$ (jika jumlah skor 6-10) 3.Buruk: $< 40\%$ (jika jumlah skor 0-5)	Ordinal
2.	Sikap	Kuesioner respon yang masih tertutup dari siswa SD tentang PHBS	Kuesioner	1.Baik : $\geq 75\%$ (jika jumlah skor 12-16) 2.Buruk: $< 75\%$ (jika jumlah skor 0-10)	Ordinal
3.	Tindakan	Pertanyaan tentang Perbuatan nyata yang dilakukan siswa SD kelas IV,V,VI tentang PHBS	Kuesioner	1.Baik: $\geq 65\%$ (jika jumlah skor 21-32) 2.Cukup: $< 65\%$ (jika jumlah skor 14-20) 3.Buruk: $< 40\%$ (jika jumlah skor 0-13)	Ordinal