

BAB II **TINJAUAN PUSTAKA**

A. Definisi Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan

A.1 Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi saatlah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan terdapat berbagai jenis yaitu:

1. Pengetahuan Faktual (*Factual knowledge*).

Dalam ilmu tertentu, pengetahuan berupa data diskrit atau primitif. Abstraksi tingkat rendah biasanya termasuk informasi faktual. Jenis informasi faktual, yaitu pengetahuan tentang terminologi (*knowledge of terminology*) mencakup pengetahuan tentang bagian detail dan unsur-unsur (*knowledge of specific details and element*), waktu dan informasi yang sifatnya spesifik, label atau simbol yang bersifat verbal dan non verbal, subjek, pengetahuan tentang peristiwa.

2. Pengetahuan Konseptual

Pengetahuan yang menunjukkan saling keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar. Pengetahuan konseptual mencakup model pemikiran, skema, dan teori baik yang implisit maupun eksplisit. Jenis-jenis pengetahuan konseptual, yaitu tentang klasifikasi dan kategori, tentang prinsip dan generalisasi, tentang teori, model, dan struktur.

3. Pengetahuan Prosedural.

Pengetahuan ini bersifat rutin maupun yang baru tentang bagaimana mengerjakan sesuatu. Pengetahuan prosedural sering kali berisi langkah-langkah yang harus diikuti dalam mengerjakan suatu hal tertentu.

4. Pengetahuan Metakognitif

Pengetahuan ini mencakup tentang pengetahuan tentang diri sendiri

dan kognisi secara umum. Penelitian-penelitian tentang metakognitif menunjukkan bahwa seiring dengan perkembangannya audiens menjadi semakin sadar akan pikirannya, apabila audiens bisa mencapai hal ini maka mereka akan lebih baik lagi dalam belajar dan semakin banyak tahu tentang kognisi. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Tingkat Pengetahuan di dalam Domain Kognitif Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan:

1. *Tahu (know)*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu pembelajaran yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah didapat.

2. *Memahami (comprehension)*

Memahami diartikan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar, sebagian suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui.

3. *Aplikasi (application)*

Kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya) disebut dengan Aplikasi.

4. *Analisis (analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk memaparkan materi atau suatu objek ke dalam bagian-bagian, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih terkait satu sama lain.

5. *Sintesis (synthesis)*

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk memposisikan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, atau disebut dengan sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi – formulasi yang ada.

6. *Evaluasi (evaluation)*

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan

justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi. Penilaian – penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada.

A.2 Sikap (*Attitude*)

Sikap adalah respons 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 yang merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Berbagai tingkatan sikap seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan:

1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

2. Merespons (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena, dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk berdiskusi suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

A.3 Praktik atau tindakan (*Practice*)

Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Praktik ini mempunyai beberapa tingkatan:

1. Respons terpimpin (*guided response*)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan kaidahnya. Misalnya, seorang ibu dapat memasak

sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci dan memotong – motongnya, lamanya memasak menutup pancinya, dan sebagainya.

2. Mekanisme (*mecanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau itu sudah menjadi kebiasaan, maka sudah mencapai praktis. Tingkat kedua. Misalnya, seorang ibu yang sudah mengimunisasikan bayinya pada umur – umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain.

3. Adopsi (*adoption*)

Suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik disebut Adopsi. Dengan kata lain, tindakan itu sudah di motifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan.

B. Konsep Dasar Lanjut Usia

B.1 Definisi Lanjut Usia

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya disebut Lansia. Kelompok yang dikategorikan lansia akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (*World Health Organization* dalam Padila, 2013).

Lanjut usia adalah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. UU No. IV. Tahun 1965 Pasal 1, menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, menerima nafkah dari orang lain dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2017).

Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun disebut lansia (Ratnawati, 2017). Menurut BKKBN (1995) lansia adalah individu dengan usia diatas 60 tahun pada umumnya terjadinya penurunan fungsi-fungsi psikologis, biologis, sosial, dan ekonomi (Muhith, 2016).

B.2 Batasan Lanjut Usia

Ratnawati (2017) lanjut usia dibagi dalam berbagai klasifikasi dan Batasan. Beberapa pendapat tentang Batasan usia adalah sebagai berikut:

1. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu;
 - a. Usia Pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun.
 - b. Lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun.
 - c. Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun.
 - d. Usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun.
2. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2015) lanjut usia digolongkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan risiko tinggi, (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan).
3. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2015) lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan risiko tinggi, (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan).
4. Menurut UU No. 13 tahun 1998 (dalam Muhith, 2016) tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas.
5. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.

B.3 Klasifikasi Lansia

Lansia dapat diklasifikasikan kedalam beberapa golongan. Berdasarkan Depkes RI dalam Padila (2013), ada lima klasifikasi pada lansia terdiri dari:

1. Pralansia (*prasenelis*) yaitu seseorang yang berusia antara 45-59 tahun.
2. Lansia ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
3. Lansia resiko tinggi ialah seseorang berusia 70 tahun atau lebih/seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
4. Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang/jasa.
5. Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari

nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

B.4 Karakteristik Lanjut Usia

Kelialat (2010) dalam (Padila, 2014), menyatakan lansia memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat (2) UU No. 13 tentang kesehatan).
2. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptasi hingga kondisi maladaptif.
3. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

B.5 Perubahan yang Terjadi pada Usia Lanjut

Perubahan yang terjadi pada lansia suatu proses yang tidak dapat dihindari berlangsung secara terus menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya menyebabkan perubahan mental, perkembangan spiritual perubahan fungsi dan fisik perubahan psikososial, dan dampak kemunduran (Wahjudi, 2008 dalam padila, 2013). Perubahan yang terjadi pada lanjut usia (Padila, 2013), diantaranya yaitu:

1. Perubahan Fisik

Wajar saja bila kondisi dan fungsi tubuh pun makin menurun dengan bertambahnya usia. Tak heran pada lansia, semakin banyak keluhan karena tubuh tidak dapat bekerja dengan baik seperti saat muda dulu. Menjadi lansia membawa pengaruh serta perubahan menyeluruh baik fisik, mental, sosial, dan moral spiritual, yang keseluruhannya saling berkaitan satu sama lain.

2. Perubahan Mental

Di bidang mental atau psikis pada lansia, perubahan dapat berupa mudah curiga, sikap yang semakin egosentrik, bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu, yang perlu dipahami adalah sikap umum yang ditemukan pada hampir setiap lansia, yakni ingin tetap mempertahankan hak dan hartanya dan ingin tetap berwibawa, mengharapkan tetap diberi peranan dalam masyarakat, keinginan berumur panjang, tenaganya sedapat mungkin dihemat, dan meninggal secara terhormat dan masuk surga (Wahjudi, 2008 dalam Padila, 2013).

3. Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial pada lansia sering diukur dengan nilai melalui produktivitasnya dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Bila mengalami pensiun (purna tugas), seseorang akan mengalami kehilangan, antar lain: kehilangan finansial (pendapatan berkurang), kehilangan status, kehilangan teman, kehilangan pekerjaan dan kegiatan sehingga merasa sadar akan kematian.

4. Perubahan Spiritual

Lanjut usia semakin matur dalam kehidupan keagamaannya hal ini terlihat dalam berpikir sehari-hari pada usia 70 tahun perkembangan yang dicapai pada tingkat ini adalah berpikir dan bertindak.

5. Dampak Kemunduran

Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik seperti rambut memutih, kulit menjadi keriput karena berkurangnya bantalan lemak, nafsu makan berkurang yang menyebabkan kekurangan gizi pada lansia dan kondisi tubuh yang lainnya juga mengalami kemunduran pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong, aktivitas menjadi lambat, perubahan kondisi hidup dapat berdampak buruk pada lansia.

C. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

C.1 Pengertian PHBS

Sehat adalah karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas kerja guna meningkatkan kesejahteraan keluarga. Orang bijak mengatakan bahwa "Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya menjadi tidak berarti" Karena itu kesehatan perlu dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Pada tanggal 1 Maret 1999 Presiden RI mencanangkan pembangunan nasional berwawasan kesehatan yang artinya setiap sektor harus mempertimbangkan dampak pembangunan terhadap kesehatan. Dengan mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga maka kondisi sehat dapat tercapai. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga individu atau

keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan disebut dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

C.2 Manfaat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

Jika PHBS terlaksana maka setiap rumah tangga akan meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit. Produktivitas kerja anggota keluarga dapat meningkat dengan rumah tangga yang sehat. Salah satu indikator menilai keberhasilan Pemerintah Daerah Kabupaten / Kota dibidang kesehatan adalah pelaksanaan PHBS. Dengan meningkatnya kesehatan anggota rumah tangga maka biaya yang tadinya dialokasikan untuk Kesehatan dapat dijadikan untuk investasi seperti biaya pendidikan dan usaha lain. PHBS dapat bermanfaat untuk meningkatkan citra pemerintah daerah dalam bidang kesehatan, sehingga dapat menjadi contoh rumah tangga sehat bagi daerah lain.

C.3 Kelompok Sasaran Pembinaan PHBS

Terdapat tiga kelompok besar sasaran pembinaan PHBS, yang dikelompokkan sebagai berikut:

1. Sasaran Primer

Sasaran primer merupakan sasaran langsung, yang diharapkan untuk mempraktikkan PHBS. Sasaran primer terdiri dari:

- a. Individu anggota masyarakat (Lansia).
- b. Kelompok-kelompok dalam masyarakat.
- c. Masyarakat secara keseluruhan.

2. Sasaran Sekunder

Mereka yang, para pemuka masyarakat atau tokoh masyarakat termasuk memiliki pengaruh terhadap sasaran primer dalam pengambilan keputusannya untuk mempraktikkan PHBS disebut dengan sasaran sekunder kedalam sasaran sekunder.

3. Sasaran Tersier

Mereka yang berada dalam posisi pengambilan keputusan formal, sehingga dapat memberikan dukungan, baik berupa kebijakan atau pengaturan dan sumber daya dalam proses pembinaan PHBS terhadap sasaran primer disebut dengan sasaran tersier.

C.4 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

C.4.1 Mencuci Tangan Dengan Air Bersih Dan Sabun

Di era global saat ini, cuci tangan menjadi hal yang sangat penting tidak hanya dalam skala kecil tetapi juga dalam skala global, bahkan di negara maju pun masih menjadi perhatian utama. Manfaat mencuci tangan agar dapat membunuh mikroorganisme yang ada di tangan, tangan menjadi bersih dan telah dibuktikan dari studi terdahulu dapat mencegah penyakit infeksi seperti diare, Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) dan flu burung. walaupun demikian pencegahan penyakit–penyakit menular dengan perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) tampaknya masih belum dimengerti dan masih belum banyak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Asda P & Novita Sekarwati, 2020).

1. Beberapa alasan setiap individu harus mencuci Tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun.
 - a. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ketangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk kedalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.
 - b. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.
2. Waktu Harus Mencuci Tangan.
 - a. Setiap kali tangan kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
 - b. Setelah buang air besar.
 - c. Setelah menceboki bayi atau anak.
 - d. Sebelum makan dan menuapi anak.
 - e. Sebelum memegang makanan.
 - f. Sebelum menyusui bayi.
3. Manfaat Mencuci Tangan.
 - a. Membunuh kuman dan penyakit yang ada ditangan.
 - b. Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Disentri, Thypus, Kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Flu burung atau *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

4. Cara Mencuci Tangan Yang Benar.

Cara yang tepat untuk cuci tangan adalah sebagai berikut:

- a. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan pakai sabun. Tidak perlu harus sabun khusus antibakteri, namun lebih disarankan sabun yang berbentuk cairan.
- b. Gosok tangan setidaknya selama 15-20 detik.
- c. Bersihkan bagian pergelangan tangan, punggung tangan, selasela jari dan kuku.
- d. Basuh tangan sampai bersih dengan air yang mengalir.
- e. Keringkan dengan handuk bersih atau alat pengering lainnya.
- f. Gunakan tisu/handuk sebagai penghalang Ketika mematikan keran.

C.4.2 Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari

1. Manfaat Makan Buah Dan Sayur Setiap Hari.

Status kesehatan seseorang dapat dinilai berdasarkan status gizinya. Status gizi dibutuhkan dalam pencegahan atau perlindungan terhadap berbagai penyakit kronis dan akut tubuh, serta berperan dalam proses penyembuhan. Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan terjadi pada tubuh yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Malnutrisi pada lansia biasanya memanifestasikan dirinya dalam kelebihan dan kekurangan gizi. Masalah kesehatan Malnutrisi pada lansia dapat menyebabkan kelemahan Otot yang dapat menyebabkan jatuh dan patah tulang, peningkatan resiko infeksi melemahnya sistem kekebalan tubuh, penyembuhan luka yang lebih lama, serta kehilangan nafsu makan. Makan berlebihan pada lansia juga dapat memicu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi dan diabetes. Penurunan kapasitas fungsional dan peningkatan mortalitas pada lansia berhubungan dengan Malnutrisi (Astuti RD, dkk, 2019).

Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayur berwarna hijau merupakan sumber kaya karoten (provitamin A). Kandungan beta karoten pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan dini mencegah resiko penyakit kanker, meningkatkan fungsi paru-paru dan menurunkan

komplikasi yang berkaitan dengan diabetes. Di dalam sayuran dan buah juga terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan.

Manfaat Buah dan sayur sangat penting untuk tubuh manusia. Buah dan sayuran banyak mengandung vitamin serta mineral yang baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Sudah banyak sekali penelitian yang menunjukkan kalau manfaat buah dan sayur penting bagi tubuh dan dapat membantu melindungi badan dari serangan berbagai macam penyakit. Vitamin dan mineral: Dalam buah-buahan serta sayuran banyak sekali mengandung vitamin dan mineral dan sangat baik untuk kesehatan manusia. Dalam sebuah penelitian menunjukkan kalau asam folat yang terdapat dalam buah atau sayuran dapat mengurang itingkat darah homocysteine, yaitu suatu jenis zat yang dapat menjadi faktor risiko penyakit jantung koroner.

Pada jenis buah-buahan dan sayuran yang memiliki kandungan rendah lemak, garam dan gula dan mampu menyediakan sumber yang baik berupa serat makanan. Melindungi terhadap penyakit: Pada sayuran dan buah banyak mengandung fitokimia, atau yang zat aktif dan 'bahan kimia tanaman' dapat membantu melindungi tubuh dari serangan berbagai macam penyakit.

Pada sebuah penelitian ilmiah menunjukkan jika teratur mengkonsumsi buah dan sayuran, akan mengurangi resiko terhadap serangan penyakit seperti diabetes, Stroke, Kanker, hingga tekanan darah tinggi (hipertensi). Manfaat vitamin yang ada di dalam sayur dan buah.

- a. Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.
- b. Vitamin D untuk kesehatan tulang.
- c. Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.
- d. Vitamin K untuk pembekuan darah.
- e. Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.
- f. Vitamin B mencegah penyakit beri-beri.
- g. Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

2. Manfaat Serat yang Ada di Dalam Sayur dan Buah.

Makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sangat berfungsi untuk memelihara usus disebut dengan serat. Serat tidak menghasilkan

tenaga dan di buang melalui tinja dan serat tidak dapat dicerna oleh pencernaan. Serat dapat menunda pengosongan lambung sehingga orang menjadi tidak cepat lapar. Berikut ini di sebutkan beberapa manfaat makanan berserat:

- a. Mencegah Diabetes.
- b. Melancarkan buang air besar.
- c. Menurunkan berat badan.
- d. Membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi).
- e. Membuat awet muda.

C.4.3 Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari.

Status kesehatan seseorang dapat dinilai berdasarkan status gizinya. Status gizi dibutuhkan dalam pencegahan atau perlindungan terhadap berbagai penyakit kronis dan akut tubuh, serta berperan dalam proses penyembuhan. Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan terjadi pada tubuh yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Malnutrisi pada lansia biasanya memanifestasikan dirinya dalam kelebihan dan kekurangan gizi. Masalah kesehatan Malnutrisi pada lansia dapat menyebabkan kelemahan otot yang dapat menyebabkan jatuh dan patah tulang, peningkatan resiko infeksi melemahnya sistem kekebalan tubuh, penyembuhan luka yang lebih lama, serta kehilangan nafsu makan. Makan berlebihan pada lansia juga dapat memicu penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi dan diabetes. Penurunan kapasitas fungsional dan peningkatan mortalitas pada lansia berhubungan dengan Malnutrisi (Astuti RD, dkk, 2019).

1. Pengertian Aktivitas Fisik.

Aktivitas fisik merupakan melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan tubuh, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur minimal 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan, mempertahankan hidup. Seperti

halnya makan, olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi Kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup) disebut dengan olahraga. Kesehatan olahraga adalah padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman). Jadi olahraga membuat manusia menjadi sehat jasmani, rohani dan Sosial yaitu sehat seutuhnya sesuai konsep sehat WHO. Dalam hal olahraganya berbentuk berjalan, maka intensitas berjalanannya hendaknya seperti orang yang berjalan tergesa-gesa, tetapi tentu sesuai dengan kemampuan masing-masing.

2. Cara Melakukan Aktivitas Yang Benar.

Aktivitas dilakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan di tingkatkan secara bertahap. Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan. Lakukan gerakan ringan dan perlahan ditingkatkan sampai sedang. Jika sudah terbiasa, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari. Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

- a. Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dll.
- b. Berat badan terkendali.
- c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat.
- d. Bentuk tubuh menjadi bagus.
- e. Lebih percaya diri.

3. Manfaat Olahraga.

- a. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah yang ditandai dengan:
 - Denyut nadi istirahat menurun.
 - Isi sekuncup bertambah.
 - Kapasitas bertambah.

- Penumpukan asam laktat berkurang.
- Meningkatkan pembuluh darah kolateral.
- Mengurangi aterosklerosis.

b. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang yang ditandai pada:

- Pada anak : mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan.
- Pada orang dewasa : memperkuat masa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut.

c. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.

d. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.

e. Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit seperti:

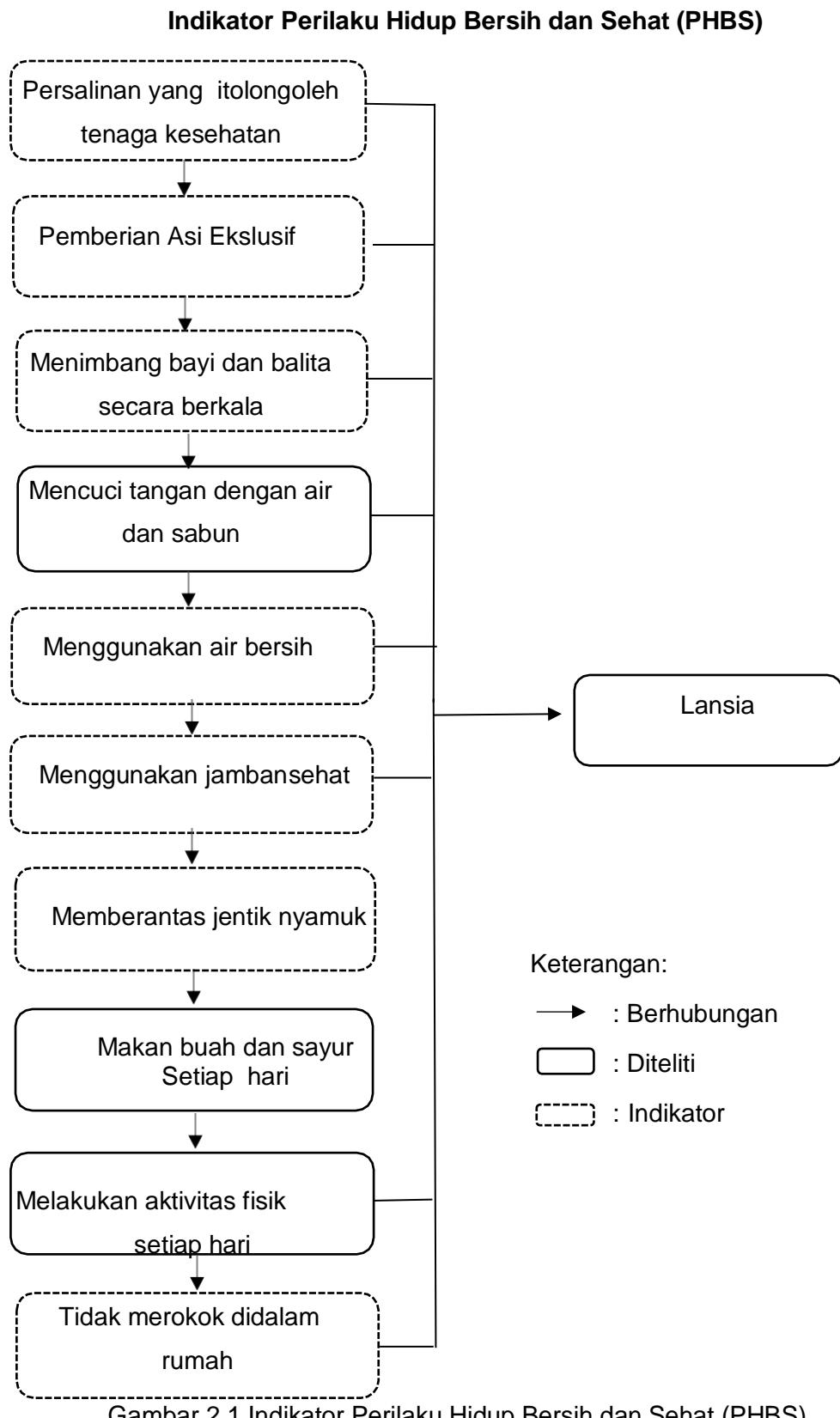
- Tekanan darah tinggi : mengurangi tekanan sistolik dan diastolik.
- Penyakit jantung koroner : menambah HDL- kolesterol dan mengurangi lemak tubuh.
- Kencing manis : menambah sensitifitas insulin.
- Infeksi : meningkatkan sistem imunitas.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.

- a. Umur. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, sebesar 0,8-1% per tahun terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya bila rajin berolahraga
- b. Jenis Kelamin. Kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan sampai pubertas, anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar setelah pubertas.
- c. Genetik. Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.
- d. Makanan. Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar

memerlukan diet tinggi protein.

- e. Rokok. Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.



D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep tentang penelitian Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lansia adalah sebagai berikut:

Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Lansia
(Cuci tangan dengan sabun, makan buah dan sayur setiap hari,
aktivitas fisik setiap hari).

- Karakteristik
- Pengetahuan
- Sikap
- Tindakan

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional dan aspek pengukurannya

| No | Variabel | Defisini | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|---|--|-----------|--|------------|
| 1 | Usia | Usia adalah lama hidup yang diukur dari perhitungan tanggal pengukuran dikurangi tanggal lahir | Kuesioner | a.60-64 tahun b.65-70 tahun c.71-74 tahun | Ordinal |
| 2 | Jenis Kelamin | Karakteristik biologis yang dilihat dari penampilan luar | Kuesioner | a.Laki-laki b.Perempuan | Nominal |
| 3 | Pendidikan | Pendidikan adalah suatu pembelajaran pengetahuan seseorang dalam keterampilan seseorang | Kuesioner | a.Tidak Sekolah b.SD c.SMP d.SMA | Ordinal |
| 4 | Pekerjaan | Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan setiap hari | Kuesioner | a.IRT b.Karyawan c.Wiraswasta d.Pedagang | Nominal |
| 5 | Pengetahuan tentang perilaku hidup bersih | Apa yang diketahui oleh lansia tentang Perilaku Hidup | Kuesioner | 1.Baik, jika responden dapat menjawab 70%- 1).Pernyataan Positif a.Benar=1 | Ordinal |

| No | Variabel | Defisini | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|---|--|--|---|---------------|
| | dan sehat | Bersih dan Sehat tentang Mencuci tangan dengan airdan sabun, Makan buah dan sayur setiap hari, Melakukan aktivitas fisik setiaphari | b.Salah=0 2).Pernyataan Negatif a.Benar=0 b.Salah=1 | 100% pernyataan dengan benar (7-10 soal) 2.Cukup, jika responden dapat menjawab 40%-60% pernyataan dengan benar (4-6 soal). 3.Kurang, jika responden dapat <30% pernyataan dengan benar (1-3) | |
| 6 | Sikap tentang perilaku hidup bersih dan sehat | Reaksi atau tanggapan dari lansia tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang meliputi Mencuci tangan dengan airdan sabun,Makan buah dan sayur setiap hari, Melakukan aktivitas fisik | Kuesioner 1).Pertanyaan Positif a.Sangat Setuju=4 b.Setuju=3 c.Kurang Setuju=2 d.Tidak Setuju=1 | 1.Baik, jika responden menjawab pertanyaan 77-100% Pertanyaan dengan benar (8-10) 2.Cukup, jika responden dapat menjawab pertanyaan 51-75% pertanyaan | Ordinal |

| No | Variabel | Defisini | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|--|--|---|---|------------|
| | | setiap hari. | | dengan benar (6-7 soal). 3.Kurang, jika responden dapat menjawab <50% pertanyaan dengan benar (1-5 soal). | |
| 7 | Tindakan tentang perilaku hidup bersih dan sehat | Tindakan atau perbuatan yang dilakukan lansia tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang meliputi mencuci tangan dengan air dan sabun, Makan buah dan sayur setiap hari, Melakukan aktivitas fisik setiap hari. | Kuesioner 1).Pernyataan dilakukan lansia tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang meliputi mencuci tangan dengan air dan sabun, Makan buah dan sayur setiap hari, Melakukan aktivitas fisik setiap hari. | 1.Baik, jika Responden menjawab pertanyaan 77- 100% Pertanyaan dengan benar (8-10) 2.Cukup, jika responden dapat menjawab pertanyaan 51-75% pertanyaan dengan benar (6-7 soal). 3.Kurang, jika responden dapat menjawab | Ordinal |

| No | Variabel | Defisini | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|----|----------|----------|-----------|---|---------------|
| | | | | <50% pertanyaan dengan benar (1-5 soal). | |