

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensori khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Hal ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera pengelihatannya, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoadmojo, 2018) Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain dasar yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Tingkat pengetahuan individu sangat mempengaruhi dalam pembentukan perilaku (Yuliandari dkk., 2016).

2.1.2 Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2018) tingkatan pengetahuan sebagai berikut:

1. Tahu (*know*)
Merupakan kemampuan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.
2. Memahami (*comprehension*)
Merupakan kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
3. Aplikasi (*application*)
Merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
4. Analisis (*analysis*)
Merupakan kemampuan untuk menjabarkan materi dan suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur

organisasi dan masih ada kaitannya antara satu dengan yang lainnya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau dapat dikatakan suatu kemampuan untuk menyusun formasi atau bentuk yang baru dari bentuk sebelumnya yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Merupakan suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek untuk memperoleh data atau informasi tentang pengetahuan, cukup dilakukan dengan wawancara baik wawancara mendalam atau terstruktur dengan kuesioner.

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2018) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Cara Coba Salah (*trial and error*)

Kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil maka akan dicoba dengan kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

2. Cara Kekuasaan (*otoritas*)

Teori ini mengacu pada proses kehidupan manusia yang memiliki banyak kebiasaan-kebiasaan dan tradisi yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari yang diturunkan secara turun temurun dari generasi ke generasi yang berikutnya.

3. Pengalaman Pribadi

Proses untuk memperoleh pengetahuan dan kebenaran. Pengetahuan diperoleh dengan cara mengulang lagi pengalaman yang pernah dialami untuk memecahkan pada masa lalu.

4. Melalui Jalan Pikiran

Berkembangnya manusia, maka cara berpikir manusia pun akan ikut berkembang.

5. Cara Modern

Cara baru dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut “Metode Penelitian Ilmiah” atau disebut sebagai metodologi penelitian.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu). Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Darsini dkk., 2019) yaitu :

1. Faktor Internal meliputi :

a. Umur

Umur berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi.

b. Jenis kelamin

Istilah jenis kelamin merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural. Laki-laki memiliki kemampuan motorik yang jauh lebih kuat dibandingkan perempuan, kemampuan ini dapat digunakan untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi yang baik antara tangan dan mata. Berbeda dengan laki-laki, perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan.

2. Faktor Eksternal meliputi :

a. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses suatu informasi.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik (*experience is the best teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapi pada masa lalu.

d. Informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan yang dimiliki individu. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal, minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

f. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

g. Sosial Budaya

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

2.1.5 Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (1993) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat-tingkat tersebut diatas. Sedangkan menurut Nursalam (2008) cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Baik, bila subyek menjawab benar 76% - 100% dari seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila subyek menjawab benar 56% - 75% dari seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% dari seluruh pertanyaan.

Adapun rumus untuk mengetahui skor persentase perbutir soal :

—

Keterangan

: persentase

: jumlah jawaban yang benar

: jumlah item soal

2.2 Sikap

2.2.1 Definisi

Menurut Notoatmodjo, 2014 sikap adalah respon tertutup terhadap stimulus atau objek. Sikap menunjukkan pentingnya tanggapan yang tepat terhadap rangsangan tertentu dalam kehidupan sehari-hari, seperti tanggapan emosional terhadap rangsangan sosial. Sikap tidak sama dengan tindakan, sikap merupakan kecenderungan perilaku. Sikap bukanlah suatu reaksi atau tingkah

laku yang tampak, melainkan suatu kesediaan untuk menanggapi objek dalam lingkungan tertentu sebagai apresiasi terhadap objek.

Prilaku merupakan perbuatan atau tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, dan dicatat oleh orang lain ataupun yang melakukannya. Prilaku diatur oleh prinsip dasar prilaku yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara prilaku manusia dengan peristiwa lingkungan. Perubahan prilaku dapat diciptakan dengan cara merubah peristiwa didalam lingkungan yang menyebabkan prilaku tersebut (Anik Muryani, 2013).

2.2.2 Komponen Sikap

Menurut Azwar S., 2000 : 23 dalam Wawan & Dewi (2011) sikap terdiri atas 3 komponen yang saling menunjang yaitu:

1. **Komponen Kognitif**

Merupakan representasi dari apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganannya (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

2. **Komponen Afektif**

Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin mengubah sikap seseorang, komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

3. **Komponen Konatif**

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang dan memiliki tendensi atau kecenderungan untuk bertindak / bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu.

2.2.3 Tingkatan Sikap

Menurut Soekidjo Notoatmodjo, 1996 : 132 dalam Wawan & Dewi (2011) sikap terdiri dari beberapa tingkatan yakni :

1. Menerima (*receiving*)
Menerima diartikan bahwa seseorang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
2. Merespon (*responding*)
Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas adalah suatu indikasi sikap karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau tugas yang diberikan.
3. Menghargai (*valuing*)
Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau berdiskusi dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga, misalnya seorang ibu mengajak ibu yang lain (tetangganya atau sanak sudaranya, dsb) untuk menimbang anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang gizi adalah suatu bukti bahwa si ibu sudah memiliki sikap positif terhadap gizi anak.
4. Bertanggung Jawab (*responsible*)
Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi yang dimiliki oleh seseorang.

2.2.4 Sifat Sikap

Menurut Heri Purwanto, 1998 : 63 dalam Wawan & Dewi (2011) sikap dapat pula positif dan dapat pula negative, seperti :

1. Sikap positif kecenderungan adalah mendekati, menyayangi, mengharapkan obyek tertentu.
2. Sikap negative terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci dan tidak menyukai obyek tertentu.

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap obyek sikap antara lain :

1. Pengalaman Pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentuk sikap, pengalaman pribadi harus meninggalkan kesan yang kuat, karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2. Pengaruh Orang Lain Yang Dianggap Penting

Pada umumnya, individu cenderung memiliki sikap yang konformis atau sikap yang searah dengan orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi untuk keinginan berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3. Pengaruh Kebudayaan

Tanpa kita sadari kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap suatu masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya karena kebudayaanlah yang memberikan corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

4. Media Massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif, cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya yang berakibat kepada sikap konsumennya.

5. Lembaga Pendidik dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangatlah menentukan sistem kepercayaan, maka dari itu tidaklah mengherankan jika hal itu dapat mempengaruhi sikap

6. Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego (Azwar, 2005).

2.3 Prilaku Hidup Bersih Sehat

2.3.1 Definisi Prilaku Hidup Bersih Sehat (Definisi PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur-jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup bersih dan sehat.

2.3.2 Tatanan Prilaku Hidup Bersih Sehat (Tatanan PHBS)

Tatanan prilaku hidup bersih sehat menurut Kementrian Kesehatan RI (2011) yaitu

1. PHBS Dirumah Tangga

Prilaku hidup bersih dan sehat dalam rumah tangga meliputi sasaran primer yang harus mempraktikkan perilaku-prilaku yang dapat menciptakan rumah tangga yang menerapkan PHBS, yang mencakup persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif, menimbang balita setiap bulan, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, pengelolaan air minum dan makan di rumah tangga, menggunakan jamban sehat (Stop Buang Air Besar Sembarangan/Stop BABS), pengelolaan limbah cair di rumah tangga, membuang sampah di tempat sampah, memberantas jentik nyamuk, makan buah dan sayur setiap hari, melakukan aktivitas fisik setiap hari, tidak merokok di dalam rumah dan lain-lain.

2. PHBS Di Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan meliputi kampus, sekolah, pesantren, padepokan

dan lain-lain. Beberapa hal yang mencakup perilaku PHBS antara lain; mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan jamban sehat, tidak merokok dilingkungan pendidikan, memberantas jentik nyamuk, tidak mengonsumsi narkotika, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarangan dan lainnya.

3. PHBS Di Tempat Kerja

Tidak jauh berbeda dari lingkungan pendidikan hal-hal yang perlu dilakukan ditempat kerja agar terciptanya lingkungan kerja yang menerapkan PHBS adalah; mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok dilingkungan pendidikan, tidak mengonsumsi narkotika, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarangan, memberantas jentik nyamuk dan lainnya.

4. PHBS DI Tempat Umum

Hal-hal yang perlu diperhatikan di tempat umum agar terciptanya lingkungan yang menerapkan PHBS antara lain; mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok ditempat umum, tidak mengonsumsi napza, alkohol, tidak meludah sembarangan, memberantas jentik nyamuk dan lainnya.

5. PHBS Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Pada saat berada dilingkungan fasilitas layanan kesehatan seperti Rumah Sakit, Puskesmas, klinik dan lain-lain hal yang perlu kita perhatikan agar terciptanya lingkungan yang menerapkan PHBS antara lain; mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok dilingkungan pelayanan kesehatan, tidak mengonsumsi napza, alkohol, tidak meludah sembarangan,

memberantas jentik nyamuk dan lainnya.

2.3.3 Sasaran Perilaku Hidup Bersih Sehat

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2011) tatanan perilaku hidup bersih sehat dibagi menjadi 5 tatanan yaitu di rumah atau tempat tinggal, di institusi pendidikan, di tempat umum, di lingkungan kerja, di fasilitas pelayanan kesehatan. Sedangkan sasaran PHBS di institusi pendidikan adalah seluruh warga institusi pendidikan yang terbagi menjadi 3 yaitu :

1. Sasaran Primer

Berupa sasaran langsung, yaitu individu anggota masyarakat, kelompok-kelompok dalam masyarakat dan masyarakat secara keseluruhan, yang diharapkan untuk mempraktikkan PHBS.

2. Sasaran Sekunder

Adalah mereka yang memiliki pengaruh terhadap sasaran primer dalam pengambilan keputusannya untuk mempraktikkan PHBS. Termasuk di sini adalah para pemuka masyarakat atau tokoh masyarakat, yang umumnya menjadi panutan sasaran primer.

3. Sasaran Tersier

Adalah mereka yang berada dalam posisi pengambilan keputusan formal, sehingga dapat memberikan dukungan, baik berupa kebijakan/pengaturan dana atau sumber daya dalam proses pembinaan PHBS terhadap sasaran primer.

2.4 Prilaku Hidup Bersih Sehat Di Institusi Pendidikan

2.4.1 Tujuan PHBS Di Sekolah\Institusi Pendidikan

Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kampus mempunyai tujuan, yakni :

1. Tujuan Umum

Memperdayakan setiap mahasiswa, dosen dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif mewujudkan sekolah sehat.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan Pengetahuan tentang PHBS bagi setiap mahasiswa, dosen, dan masyarakat lingkungan sekolah
- b. Meningkatkan peran serta aktif setiap mahasiswa, dosen, dan masyarakat lingkungan kampus ber-PHBS di sekolah
- c. Memandirikan setiap mahasiswa, dosen, dan masyarakat lingkungan sekolah ber-PHBS.

2.4.2 Manfaat PHBS Di Institusi Pendidikan

1. Manfaat Bagi Mahasiswa

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

2. Manfaat Bagi Warga Sekolah

- a. Meningkatnya semangat belajar mahasiswa, berdampak positif terhadap pencapaian, target dan tujuan.
- b. Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orang tua.
- c. Meningkatnya citra kampus yang positif.

3. Manfaat Bagi Sekolah

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

4. Manfaat Bagi Masyarakat

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

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.

2.4.3 Indikator Prilaku Hidup Bersih Sehat Di Sekolah\Institusi Pendidikan

PHBS di institusi pendidikan adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh mahasiswa, dosen dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu :

1. Mencuci Tangan

Cuci tangan adalah tindakan yang sering kita anggap sepele, namun merupakan hal yang sangat penting dalam menjaga kebersihan tangan maupun kulit. Kebiasaan mencuci tangan masyarakat Indonesia masih belum baik. Terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan semangkuk air atau kobokan untuk membasuh tangan sebelum makan. Padahal kebiasaan sehat mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun dapat menyelamatkan nyawa dengan mencegah penyakit.

Alasan seseorang harus mencuci tangan menggunakan air yang mengalir dan bersih adalah;

- a. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan.
- b. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit
- c. Mencuci tangan dengan air yang mengalir hanya dapat menghilangkan kuman 25% dari tangan, sedangkan mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun akan dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman hingga 80% dari tangan.

Waktu yang harus mencuci tangan yaitu

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun).

- b. Setelah dari kamar mandi
- c. Sebelum makan atau sebelum memegang makanan dan sesudah makan
- d. Sepulang dari bepergian

Manfaat mencuci tangan

- a. Membersihkan tangan dari bakteri, bahan kimia dan kotoran lainnya.
- b. Mencegah penularan penyakit seperti diare, disentri, kolera, thypus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), flu burung atau SARS.
- c. Membiasakan diri untuk selalu hidup bersih dan sehat untuk keuntungan diri sendiri dan orang lain.

Cara mencuci tangan yang baik yang benar menurut WHO yaitu

- a. Basahi tangan menggunakan air yang mengalir, pakailah sabun sambil membersihkan bagian-bagian tangan secara merinci selama 20 detik. Bersihkan telapak tangan dengan cara menggosok-gosokan kedua telapak tangan yang berhadapan.
 - b. Bersihkan punggung tangan dengan cara menggosok-gosokan punggung tangan yang satu dengan telapak tangan yang lain secara bergantian.
 - c. Bersihkan jari dan sela-sela jari dengan cara meremas antara jari-jari kanan dan kiri.
 - d. Bersihkan ibu jari yang satu dengan cara digenggam serta diputar dengan tangan yang lain secara bergantian.
 - e. Bersihkan ujung jari dengan cara menggosokkan ujung jari ke telapak tangan yang lain secara bergantian.
 - f. Mengunci tangan dengan cara tangan kanan dan kiri saling menggenggam dan digesekkan ke arah berlawanan.
 - g. Bilas dengan air yang mengalir guna untuk membersihkan sabun dan keringkan menggunakan handuk atau lap kering.
2. Jajan Di Kantin Sehat

Manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari membutuhkan suatu hal yang disebut dengan energi. Energi yang dibutuhkan oleh manusia

diantaranya didapatkan dari makanan dan minuman. Jajan merupakan hal yang paling sering dilakukan oleh peserta didik atau mahasiswa, dan hal ini dapat membahayakan apabila jajanan yang mereka konsumsi tidak sehat. Layanan kantin sehat merupakan salah satu bentuk layanan khusus di institusi pendidikan yang berusaha menyediakan makanan dan minuman yang sehat dan bergizi serta dibutuhkan oleh mahasiswa atau personil institusi pendidikan. Bagi mahasiswa yang tidak terbiasa makan pagi, makanan jajanan berfungsi sebagai makanan yang pertama kali masuk ke saluran pencernaan, sehingga jajanan menjadi penting artinya.

Makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 29,5% asupan energi, 2,9% asupan protein, 8,6% asupan lemak dan 15,6% asupan karbohidrat pada peserta didik. Jajanan itu sendiri sangat beragam jenisnya, yang paling sering ditemukan antara lain yaitu otak-otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, es sirop, sate sosis dengan saus, empek-empek dan lain sejenisnya (Sari & Rachmawati, 2020).

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan di Bandar Lampung, dimana telah ditemukan bakteri *coliform* seperti *Enterobacteriaceae* antara lain terdiri dari bakteri *Klebsiella sp*, *Salmonella sp*, *Citrobacter sp*, dan *Escherichia coli* di 60%-65% sampel cincau yang dijual dipedagang pasar. Adanya bakteri golongan *Enterobacteriaceae* pada cincau yang dijual menunjukkan bahwa telah terjadi pencemaran yang disebabkan oleh tinja manusia. Bakteri yang ditemukan biasanya tersebar luas dilingkungan, sehingga bakteri ini dapat dijumpai di dalam air, tanah dan makanan (Falamy dkk., 2012).

Alasan mengapa tidak boleh jajan di sembarang tempat, harus di kantin sekolah karena:

- a. Makanan dan minuman yang dijual cukup bergizi, terjamin kebersihannya, terbebas dari zat-zat berbahaya dan terlindung dari serangga dan tikus.
- b. Makanan yang bergizi akan meningkatkan kesehatan dan kecerdasan mahasiswa, sehingga mahasiswa menjadi lebih berprestasi di kampus.

- c. Tersedianya air bersih yang mengalir dan sabun untuk mencuci tangan dan peralatan makan.
- d. Tersedianya tempat sampah yang tertutup dan saluran pembuangan air kotor.
- e. Adanya pengawasan secara teratur oleh dosen, mahasiswa dan komite intitusi pendidikan.

3. Membuang Sampah Pada Tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya merupakan cara sederhana yang besar manfaatnya untuk menjaga kebersihan lingkungan, namun sangat susah untuk diterapkan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa kebiasaan membuang sampah sembarangan dilakukan hampir di semua kalangan masyarakat, tidak hanya warga miskin, bahkan mereka yang berpendidikan tinggi pun melakukannya (Astina dkk., 2020).

Alasan harus membuang sampah ditempatnya adalah karena sampah adalah suatu bahan yang terbuang atau dibuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun alam. Selain kotor, tidak sedap dipandang mata, sampah juga mengundang kuman penyakit. Oleh karena itu sampah harus dibuang di tempat sampah. Secara umum sampah dibedakan menjadi tiga jenis yaitu:

- a. Sampah organik atau basah, yang dapat mengalami pembusukan secara alami, contoh: sampah dapur, sampah restoran, sisa sayuran, rempah-rempah, atau sisa buah
- b. Sampah anorganik atau kering, yang tidak dapat mengalami pembusukan secara alamiah, contoh: logam, besi, kaleng, plastik, karet, atau botol.
- c. Sampah bahan berbahaya dan beracun atau disebut juga sampah B3. limbah dari bahan-bahan berbahaya dan beracun seperti limbah rumah sakit, limbah pabrik dan lain-lain.

Akibat dari membuang sampah sembarang adalah:

- a. Sampah menjadi tempat berkembang biak dan sarang serangga dan tikus.

- b. Sampah menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara.
- c. Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan.
- d. Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran Pengelolaan sampah dapat dilakukan dengan cara memusnahkan atau memanfaatkannya.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi sampah sebagai berikut:

- a. *Reduce* (mengurangi)

Hal ini dapat mengurangi produksi sampah yang dihasilkan oleh diri sendiri, dalam prakteknya seperti membawa tas belanja sendiri untuk mengurangi sampah kantong plastik, membawa botol minuman daripada membeli minuman dalam kemasan

- b. *Reuse* (memakai)

Menggunakan kembali barang yang sudah tidak terpakai. Misalnya seperti menyimpan kantong plastik untuk berbelanja dikemudian hari, menjadikan botol minuman sebagai pot tanaman, baju bekas dijadikan kain lap atau kerajinan lainnya.

- c. *Recycle* (daur ulang)

Mendaur ulang sampah bisa dilakukan secara manual maupun dengan memanfaatkan inovasi teknologi. Contohnya mendaur ulang sampah organik menjadi kompos, dan sampah anorganik seperti kertas dari majalah dan surat kabar bekas, logam dari kaleng dan sendok bekas, kaca dari botol dan gelas bekas, serta lainnya.

- d. *Replace* (mengganti)

Yaitu mengusahakan menggunakan bahan ramah lingkungan yang dapat digunakan lebih dari satu kali. Misalnya mengganti kantong plastik kresek dengan tas belanja sendiri, mengganti wadah *styrofoam* dengan alternatif lainnya.

- e. *Repair* (memperbaiki)

Memperbaiki kembali barang-barang yang sudah rusak dengan

demikian barang dapat digunakan kembali. contohnya seperti barang elektronik yang rusak diperbaiki dengan komponen yang sesuai untuk perbaikannya, namun dalam hal ini memerlukan keahlian khusus.

4. Menggunakan jamban yang sehat

Menurut dinas kesehatan kota Malang, jamban merupakan sanitasi dasar penting yang harus dimiliki setiap masyarakat. Pentingnya buang air 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, kotoran tidak terjamah oleh serangga dan tikus, mudah dibersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding serta atap pelindung, lantai kedap air dan luas, tersedia air sabun dan alat pembersih, memiliki penerangan dan saluran pembuangan udara yang cukup 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 (ceplung), yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Jenis jamban ada dua, yaitu:

a. Jamban ceplung

Jamban yang penampungannya berupa lubang berfungsi menyimpan dan meresapkan cairan kotoran/tinja ke dalam tanah dan mengendapkan kotoran ke dasar lubang. Untuk jamban ceplung 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 yang seharusnya dilakukan untuk menjaga kebersihan jamban.

- 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 staf kebersihan kampus untuk mengawasi dan memastikan bahwa jamban yang tersedia selalu dalam keadaan bersih.
5. Tidak Merokok Di Lingkungan Institusi Pendidikan

Rokok merupakan gabungan dari bahan-bahan kimia. Satu batang rokok yang dibakar, akan mengeluarkan 4000 bahan kimia. Tar, nikotin, dan karbonmonoksida merupakan tiga macam bahan kimia yang paling berbahaya dalam asap rokok. Oleh karena itu kebiasaan merokok harus kita hindari (Kusuma, 2011).

Alasan tidak boleh merokok di lingkungan pendidikan 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 z. Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung serta aliran darah, tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker, sedangkan karbonmonoksida menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Menurut Dinkes Banten (2017) seorang perokok dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Perokok Aktif

Adalah orang yang merokok secara rutin walaupun itu hanya 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 (Dinkes Banten, 2017) 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. Memberantas Jentik-jentik Nyamuk Secara Rutin

Lingkungan kampus yang terbebas dari jentik nyamuk dapat menjadikan warga serta masyarakat kampus terhindar dari berbagai penyakit yang ditularkan melalui nyamuk. seperti demam berdarah, malaria, dan kaki gajah. Memberantas jentik di kampus merupakan kegiatan memeriksa tempat-tempat penampungan air bersih yang ada di kampus (bak mandi, kolam) apakah bebas dari jentik nyamuk atau tidak. Kegiatan memberantas jentik nyamuk di kampus 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

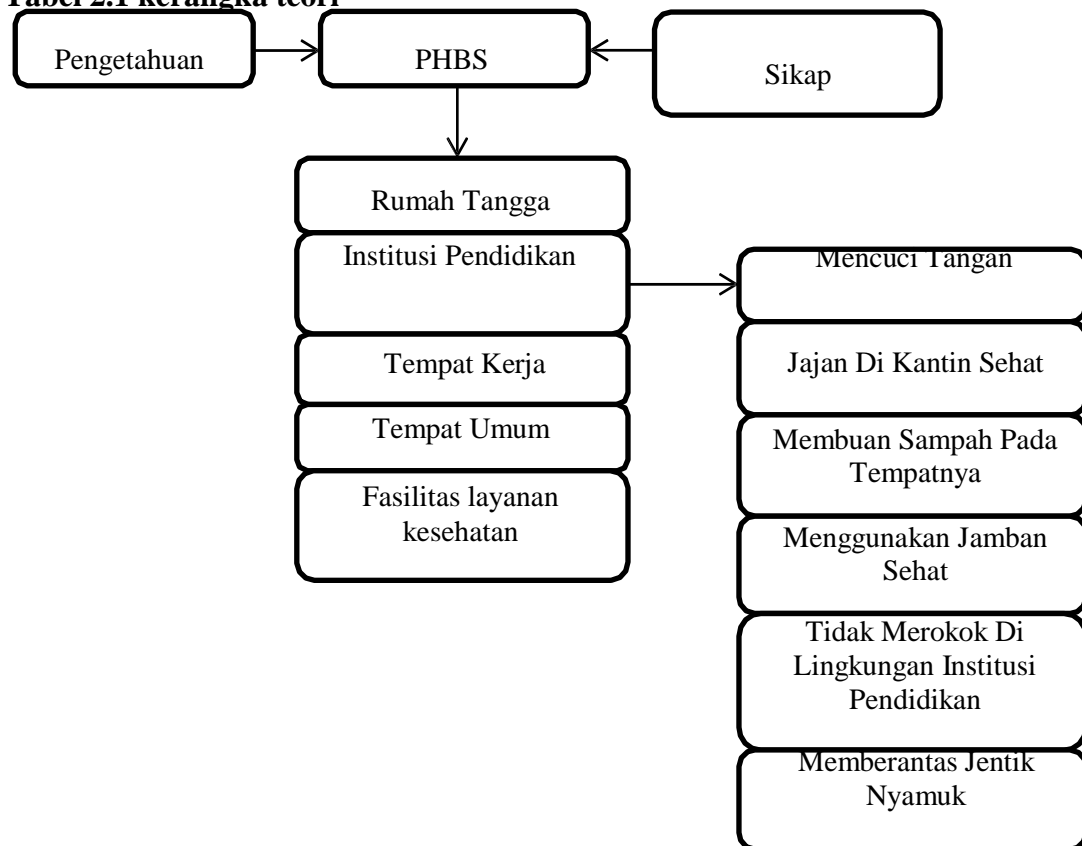
- c. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air, seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol atau gelas air mineral, plastic kresek)
- d. Plus menghindari gigitan nyamuk, yaitu:
 - Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk, misalnya memakai obat nyamuk oles atau diusap ke kulit
 - Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
 - Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
 - Menaburkan larvasida (bubuk pembunuh jentik) di tempat-tempat yang sulit dikuras, misalnya di talang air atau di daerah sulit air.
 - Memelihara ikan pemakan jentik di kolam atau bak penampung air, misalnya ikan cupang, ikan nila
 - Menanam tumbuhan pengusir nyamuk, misalnya zodia, lavender, rosemary

Manfaat institusi pendidikan 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 kampus menjadi bersih dan sehat
- Cara pemeriksaan jentik berkala dapat dilakukan secara sederhana dengan menggunakan senter untuk melihat keberadaan jentik. Jika ditemukan jentik, warga dan masyarakat kampus diminta untuk menyaksikan atau melihat jentik, kemudian langsung dilanjutkan dengan PSN melalui 3 M atau 3 M plus. Setelah itu mencatat hasil pemeriksaan jentik.

2.5 Kerangka Teori

Tabel 2.1 kerangka teori



2.6 Kerangka Konsep

Tabel 2.2 kerangka konsep

