

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup sekumpulan tindakan yang dilakukan dengan kesadaran, hasil dari pembelajaran yang memungkinkan individu atau keluarga untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan berkontribusi aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Inti dari Perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya pencegahan penyakit oleh individu atau keluarga itu sendiri. Salah satu fokus dalam penerapan program PHBS adalah pada tatanan rumah tangga, yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga serta produktivitas kerja setiap anggota keluarga (Mulasari *et al.*, 2021).

2. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Tujuan utama dari PHBS adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dengan mengedukasi masyarakat ini menjadi langkah awal bagi setiap individu untuk berkontribusi dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat.

3. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Rumah tangga yang sehat dapat

meningkatkan produktivitas kerja anggota keluarga, dengan meningkatkan kesehatan anggota rumah tangga maka biaya yang tadinya dialokasikan untuk kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti biaya pendidikan dan usaha lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan anggota rumah tangga (Mulasari *et al.*, 2021).

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di berbagai tatanan

a. PHBS di sekolah

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat (Mulasari *et al.*, 2021).

Contoh PHBS di sekolah:

- 1) Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan.
- 2) Mengonsumsi jajanan sehat.
- 3) Menggunakan jamban bersih dan sehat.
- 4) Olahraga yang teratur.
- 5) Memberantas jentik nyamuk.
- 6) Tidak merokok di lingkungan sekolah.
- 7) Membuang sampah pada tempatnya.
- 8) Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat.

b. PHBS di lingkungan Keluarga

Pada tatanan rumah tangga merupakan bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya hidup perorangan dan keluarga, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya. Menerapkan PHBS pada lingkungan maupun pada keluarga akan menciptakan lingkungan yang bersih dan keluarga yang sehat, tapi masih banyak masalah PHBS yang belum diterapkan dengan benar hal itu bisa dilihat dari lingkungan yang kurang bersih, sampah berserakan, jamban dan sumber air yang kurang sehat (Mulasari *et al.*, 2021).

Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga:

- 1) Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan.
- 2) Pemberian ASI eksklusif.
- 3) Menimbang bayi dan balita secara berkala.
- 4) Cuci tangan dengan sabun dan air bersih.
- 5) Menggunakan air bersih.
- 6) Menggunakan jamban sehat.
- 7) Memberantas jentik nyamuk.
- 8) Konsumsi buah dan sayur.
- 9) Melakukan aktivitas fisik setiap hari.
- 10) Tidak merokok di dalam rumah.

c. PHBS di Tempat Umum

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tempat umum memiliki tujuan untuk membentuk, merevitalisasi, dan mengembangkan kapasitas pengelola, agar dapat menjadi panutan pengunjung didukung dengan pemberian dukungan kebijakan/pengaturan dan penyediaan sarana agar PHBS tempat umum dapat dilakukan (Mulasari *et al.*, 2021).

d. PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Di fasilitas pelayanan kesehatan (klinik, Puskesmas, rumah sakit dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Fasilitas pelayanan kesehatan Ber-PHBS, yang mencakup mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA, tidak meludah di sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain (Ivonne Ruth Situmeang *et al.*, 2024).

B. Cuci Tangan Pakai Sabun

1. Pengertian Cuci Tangan Pakai Sabun

Cuci tangan pakai sabun adalah tindakan mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir untuk menghilangkan kotoran, kuman, dan patogen yang dapat menyebabkan penyakit. CTPS merupakan salah satu langkah pencegahan yang paling efektif untuk mengurangi risiko infeksi, terutama di kalangan anak-anak dan masyarakat umum. Mencuci tangan yang baik dan sehat membutuhkan

beberapa peralatan sebagai berikut di bawah ini :

- 1) Sabun / antiseptic.
- 2) Air bersih.
- 3) Lap / tisu kering bersih

2. Bahan Aktif Pada Sabun

Bahan-bahan yang digunakan hingga proses pembuatan sabun cuci tangan harus dipastikan kebersihannya sehingga produk tidak tercampur dengan bahan-bahan berbahaya yang malah dapat mengiritasi atau melukai kulit penggunanya. Bahan-bahan tersebut perlu ditambahkan satu persatu secara perlahan dengan dilakukan pengadukan secara konstan sehingga didapatkan hasil yang maksimal.

Menurut Badan Standardisasi Nasional (BSN, 2017), nilai pH untuk sabun cair pembersih tangan adalah pada rentang 4-10. Berdasarkan SNI 06-4085-1996 tentang Sabun Cair, rentang standar bobot jenis sabun cair adalah sekitar 1,01-1,10 g/ml. Kandungan bahan aktif dalam sabun yaitu: Glycerin 5.00 % (pelembab) Podium Lauryl Ether sulfat 5.00 % (surfaktan) Sodium chloride 1.00 % (pengental) Cocamidopropyl Betain 8.00 % (surfaktan) Lauramine Oxide 8.00 % (surfaktan) Benzalkonium Chloride 0.20 % (pengawet) Fragrance 0.20 % (parfum) Citric Acid secukupnya (pH 6-7) (pengasam) Water secukupnya (100 ml) (pelarut).

Kekentalan sabun cair tidak ada persyaratannya, namun sebaiknya mudah dituang sehingga akan memudahkan saat penggunaan ataupun pengemasan sehingga sebaiknya tidak terlalu encer yang akan

mengakibatkan mudah tumpah ataupun terlalu kental sehingga sulit dikeluarkan dari wadah (Yusan et al., 2022).

3. Waktu Cuci Tangan Pakai Sabun

Lima waktu cuci tangan dengan sabun yaitu:

- 1) Sebelum dan sesudah makan
- 2) Setelah menggunakan toilet
- 3) Setelah bermain/ menyentuh binatang
- 4) Sebelum menyentuh bayi
- 5) Setelah beraktivitas di luar

4. Manfaat CTPS

Manfaat dari mencuci tangan yaitu :

- 1) Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- 2) Mencegah penularan penyakit seperti Diare, kecacingan, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), Flu burung.
- 3) Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

5. Langkah-langkah Cuci Tangan Pakai Sabun

Perilaku cuci tangan pakai sabun di air yang mengalir merupakan salah satu indikator dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Lamanya waktu yang dilakukan untuk mencuci tangan dengan sabun di air yang mengalir selama 40-60 detik (Siregar *et al.*, 2020, page 82).

Menurut Kemenkes, langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun yang benar sebagai berikut:

- 1) Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak tangan dengan arah memutar

Manfaat: membantu menghilangkan kotoran dan kuman yang menempel pada telapak tangan. Menggosok dengan arah memutar meningkatkan efektivitas sabun dalam mengikat dan mengangkat kotoran serta mikroorganisme.

2) Gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian

Manfaat: Punggung tangan sering kali teraba dan dapat terpapar kuman. Menggosok punggung tangan secara bergantian memastikan bahwa semua bagian tangan dibersihkan dengan baik.

3) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

Manfaat: Sela-sela jari adalah area yang sering terlewatkan saat mencuci tangan. Kuman dan kotoran dapat terperangkap di area ini, sehingga penting untuk membersihkannya. Menggosok sela-sela jari membantu memastikan bahwa tidak ada sisa kuman yang tertinggal, sehingga meningkatkan kebersihan tangan secara keseluruhan.

4) Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci

Manfaat: Mengunci ujung jari saat membersihkannya membantu menghilangkan kotoran yang mungkin terperangkap di bawah kuku. Ini adalah langkah penting untuk memastikan bahwa semua bagian tangan, termasuk area yang sulit dijangkau, dibersihkan dengan baik.

5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

Manfaat: Ibu jari sering kali digunakan untuk memegang dan

menyentuh berbagai benda, sehingga dapat terpapar banyak kuman. Menggosok dan memutar ibu jari secara bergantian memastikan bahwa area ini dibersihkan dengan baik, mengurangi risiko penularan kuman.

- 6) Gosok telapak tangan menggunakan ujung jari, dan bilas menggunakan air mengalir bersih dan keringkan

Manfaat: Menggosok telapak tangan menggunakan ujung jari membantu membersihkan area yang mungkin terlewatkan sebelumnya. Bilas tangan dengan air mengalir untuk menghilangkan sabun dan kuman yang telah terikat. karena tangan yang basah dapat memudahkan penyebaran kuman.



Gambar 1 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun

C. Penyakit yang dapat dicegah dengan Mencuci Tangan Pakai Sabun

Beberapa penyakit yang dapat dicegah dengan membiasakan mencuci tangan pakai sabun diantaranya :

1. Diare

Diare adalah buang air besar (defekasi) dengan jumlah yang lebih banyak dari biasanya (normal 100-200 ml perjam tinja), dengan tinja berbentuk cair atau setengah cair (setengah padat), dapat pula disertai frekuensi defekasi yang meningkat. Pengertian lain diare adalah sebuah penyakit dimana penderita mengalami buang air besar yang sering dan

masih memiliki kandungan air berlebihan. Ada ribuan jenis organisme yang dapat menginfeksi saluran pencernaan dan menjadi penyebab diare. Dari kelompok bakteri, ada empat jenis bakteri penyebab diare yaitu: campylobacter, salmonella, shigella, dan E. Coli.

Kuman penyakit diare dapat ditularkan melalui :

- 1) Air dan makanan yang tercemar
- 2) Tangan yang kotor
- 3) BAB disembarang tempat.

Rute penyebaran melalui Fecal-Oral. Kuman penyebab diare sering menyebar melalui rute fecal-oral, di mana tangan yang terkontaminasi dapat membawa patogen ke mulut atau makanan. Ketika seseorang tidak mencuci tangan setelah menggunakan toilet atau beraktivitas, risiko terpapar kuman meningkat. Hal ini disebabkan masukan minuman atau makanan yang terkontaminasi tinja ditambah dengan ekresi yang buruk, makanan yang tidak matang, bahkan yang disajikan tanpa dimasak (Masriadi, 2016).

2. Kecacingan

Cacingan adalah salah satu jenis penyakit infeksi yang disebabkan oleh adanya cacing di dalam usus manusia. Penyakit ini mudah menulardari satu orang ke orang lain. Walaupun banyak dijumpai pada anak- anak, cacingan juga menginfeksi orang dewasa, terutama yang tidak begitu mempedulikan kebersihan.

Rute penyebaran melalui kontaminasi, yaitu tidak mencuci tangan setelah beraktivitas, terutama setelah menggunakan toilet atau

bermain di tanah, dapat menyebabkan telur cacing menempel pada tangan. Ketika tangan yang terkontaminasi ini menyentuh makanan atau mulut, telur cacing dapat masuk ke dalam tubuh.

Pada umumnya, anak-anak yang terinfeksi cacingan akan mengalami gejala-gejala tertentu seperti lemah, letih, loyo dan lemas. Hal ini dikarenakan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh diserap oleh cacing, sehingga mengganggu pertumbuhan dan daya tahan tubuh. Akibatnya, mereka mudah sakit.

D. Determinan Kesehatan

Perilaku adalah bentuk respons atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar individu, namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik dari individu yang bersangkutan. Hal ini berarti meskipun stimulusnya sama bagi beberapa individu, namun respons tiap individu bisa berbeda. Faktor-faktor yang membedakan respons terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku (Notoadmodjo, 2012).

Determinan perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Determinan atau faktor internal, yakni karakteristik individu yang bersangkutan, yang bersifat bawaan, misalnya: tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan sebagainya.
- 2) Determinan atau faktor eksternal, yakni pengaruh dari lingkungan atau luar individu yang bersangkutan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering merupakan faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

E. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang 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 (Notoadmodjo, 2012).

Sebelum anak berperilaku mencuci tangan, ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku dan apa resikonya apabila tidak mencuci tangan dengan sabun bagi dirinya atau keluarganya. Melalui pendidikan kesehatan mencuci tangan anak mendapatkan pengetahuan pentingnya mencuci tangan sehingga diharapkan anak tahu, bisa menilai, bersikap sehingga tercipta perilaku mencuci tangan. Pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai enam tingkat yakni:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan

secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menggunakan informasi, teori, situasi, dan mengenai bagian-bagian serta hubungan dengan kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau

menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada.

F. Sikap

a. Konsep Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Setelah anak mengetahui bahaya tidak mencuci tangan (melalui pengalaman, pengaruh orang lain, media massa, lembaga pendidikan, emosi), proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap kegiatan mencuci tangan tersebut (Notoatmodjo, 2012).

b. Komponen Sikap

Sikap itu terdiri dari 3 komponen pokok yakni :

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

c. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri dari empat tingkatan yaitu :

1) Menerima (*Receiving*)

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

2) Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan 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 berarti orang

menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

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

G. Tindakan

Praktik atau tindakan ini dapat dibedakan menjadi 3 tingkatan menurut kualitasnya, yakni:

1) Praktik dipimpin (*guided response*)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama.

2) Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua atau tindakan mekanis.

3) Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

H. Faktor yang mempengaruhi Perilaku Kesehatan

Menurut Green Lawrence dalam teori ini bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Faktor perilaku dipengaruhi oleh 3 hal yakni:

1. Faktor-faktor predisposisi yakni faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dll.
2. Faktor-faktor pendorong yakni faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Faktor-faktor ini terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi perilaku masyarakat.
3. Faktor-faktor pendukung yakni faktor-faktor yang memfasilitasi suatu perilaku. Yang termasuk kedalam faktor pendukung adalah sarana dan prasarana kesehatan.

I. Kerangka Teori

Menurut Lawrence Green perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu:

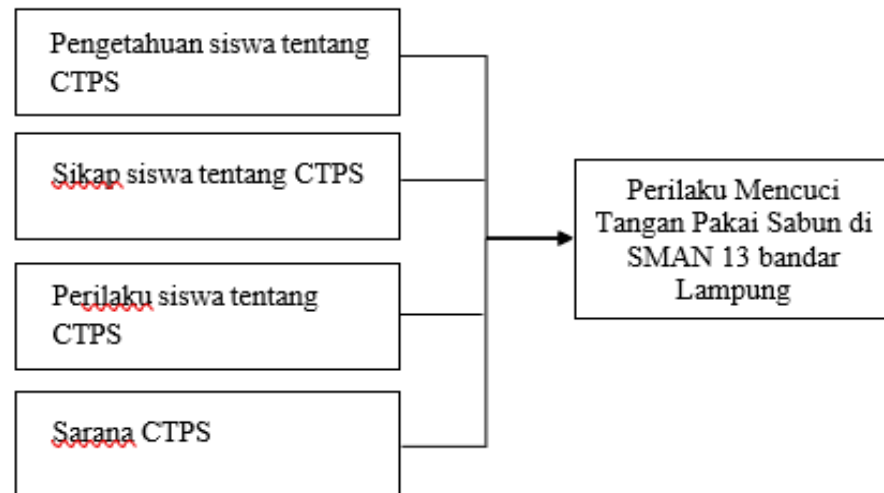


Gambar 2 Kerangka Teori

Sumber : Teori Lawrence Green dalam Notoadmodjo (2012)

J. Kerangka Konsep

Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan penelitian terhadap pengetahuan, sikap, dan sarana prasarana. Secara konsep dalam penelitian dapat dilihat bagan berikut:



Gambar 3 Kerangka Konsep

K. Definisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

NO	Variable	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan siswa tentang CTPS	Sesuatu yang diketahui siswa tentang cuci tangan pakai sabun serta air mengalir di SMAN 13 Bandar Lampung Tahun 2025	Wawancara	Kuesioner	1. Tinggi jika skor > 6 2. Rendah jika skor ≤ 6	Ordinal
2.	Sikap siswa tentang CTPS	Tanggapan atau reaksi siswa untuk melaksanakan perilaku mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir di SMAN 13 Bandar Lampung Tahun 2025	Wawancara	Kuesioner	1. Positif jika ≥ 6 2. Negatif jika < 6	Ordinal
3.	Perilaku CTPS	Aktivitas siswa dalam mencuci tangan pakai sabun dengan menerapkan 6 langkah cuci tangan dengan benar di SMAN 13 Bandar Lampung Tahun 2025	Observasi	Checklist	1. Baik jika ≥ 5 2. Kurang baik jika ≤ 5	Ordinal
4.	Sarana CTPS	Perlengkapan atau alat yang digunakan untuk mencuci tangan pakai sabun di SMAN 13 Bandar Lampung Tahun 2025	Observasi	Checklist	a. Sarana CTPS lengkap jika (Setiap kelas memiliki akses fasilitas cuci tangan) b. Sarana CTPS Tidak lengkap jika (Setiap kelas tidak memiliki akses fasilitas cuci tangan)	Ordinal