

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Oktariani, Aulia and Sari, 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Aidha *et al.*, 2023).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran yang menjadikan seseorang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2009).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga Kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku Kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarag dapat menolong dirinya sendiri di bidang Kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan Kesehatan di masyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS (Susianti *et al.*, 2022).

Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) dilakukan melalui pendekatan tatanan. Ada lima tatanan PHBS yakni :

1. Tatanan rumah tangga
2. Tatanan Pendidikan
3. Tempat-tempat umum
4. Tempat kerja
5. Instusi Kesehatan

PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktekan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan masyarakat.

B. Tujuan PHBS Bagi Keluarga

Tujuan PHBS bagi keluarga yaitu :

1. Untuk meningkatkan dukungan dan peran aktif petugas kesehatan, petugas lintas sektor, media masaa, organisasi masyarakat, LSM, tokoh masyarakat, tim penggerak PKK dan dunia usaha dalam pembinaan PHBS di rumah tangga

2. Meningkatkan kemampuan keluarga untuk mendalami Gerakan di masyarakat melaksanakan PHBS berperan aktif dalam gerakan Kesehatan di masyarakat (Susianti et al., 2022).

C. Sasaran PHBS Bagi Keluarga

Sasaran PHBS bagi rumah tangga adalah seluruh anggota keluarga yaitu:

1. Pasangan usia subur
2. Ibu hamil dan ibu menyusui
3. Anak dan remaja
4. Usia lanjut
5. Pengasuh anak

D. Manfaat PHBS Bagi Keluarga

Manfaat PHBS bagi rumah tangga yaitu :

1. Mencegah Penyakit Menular
2. Meningkatkan Kesehatan Keluarga
3. Mengurangi Beban Biaya Kesehatan
4. Menciptakan Lingkungan Rumah yang Bersih dan Nyaman
5. Meningkatkan Produktivitas Keluarga
6. Membangun Kebiasaan Positif
7. Mencegah Masalah Lingkungan

E. Peran anggota Keluarga dalam ber-PHBS

Peran anggota keluarga dalam PHBS di rumah tangga adalah :

1. Menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari
2. Mengajak anggota keluarga lain untuk ber PHBS melalui kelompok dasawisma
3. Ikut berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat PHBS
4. Menjadi kader untuk memberdayakan anggota rumah tangga di masyarakat dan bekerjasama tim di tingkat desa melalui penyuluhan.

F. Indikator PHBS di Keluarga

Ada 10 indikator PHBS rumah tangga adalah sebagai berikut :

1. Persalinan ditolong tenaga kesehatan
2. Memberi bayi ASI eksklusif
3. Menimbang bayi dan balita
4. Memberantas jentik nyamuk
5. Menggunakan jamban sehat
6. Menggunakan air bersih
7. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
8. Makan buah dan sayur setiap hari
9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari
10. Tidak merokok di dalam rumah

Keluarga sehat adalah keluarga yang memenuhi 7 indikator PHBS dan 3 indikator gaya hidup sehat sebagai berikut :

- a. Tujuh Indikator PHBS pada Keluarga ;
 - 1) Persalinan oleh tenaga kesehatan
 - 2) Mmemberi ASI eksklusif
 - 3) Penimbangan bayi
 - 4) Cuci tangan dengan air bersih dan sabun
 - 5) Menggunakan air bersih
 - 6) Menggunakan jamban sehat
 - 7) Rumah bebas jentik
- b. Tiga indikator Gaya Hidup Sehat
 - 1) Tidak merokok di dalam rumah
 - 2) Melakukan aktifitas fisik setiap hari
 - 3) Makan buah dan sayur setiap hari (Sumiran et al., 2022)

Indikator adalah petunjuk yang membatasi fokus perhatian suatu penilaian.ada 10 indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS pada Keluarga yaitu :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga Kesehatan

Persalinan ditolong oleh tenaga Kesehatan adalah persalinan yang ditolong oleh tenaga Kesehatan (bidan, dokter dan tenaga para medis lainnya). Alasan mengapa setiap persalinan harus di tolong oleh tenaga Kesehatan, setiap persalinan harus di tolong oleh tenaga Kesehatan, karena :

- a. Tenaga Kesehatan adalah orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi terjamin.

- b. Apabila terdapat kelainan dapat di ketahui dan segera di tolong atau di rujuk ke puskesmas atau rumah sakit.
- c. Persalinan yang ditolong oleh tenaga Kesehatan menggunakan peralatan yang aman, bersih dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya Kesehatan lainnya (Kemenkes et al., 2023)

2. Memberi bayi ASI eksklusif

ASI eksklusif adalah bayi usia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain. Keuntungan ASI yang perlu diketahui oleh setiap ibu dan keluarga yaitu :

- a. Mengandung zat gizi sesuai kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan.
- b. Mengandung zat kekebalan.
- c. Melindungi bayi dari alergi.
- d. Aman dan terjamin kebersihan karena langsung di sususkan kepada bayi dalam keadaan segar.
- e. Tidak akan pernah basi, mempunyai suhu yang tepat dan dapat diberikan kapan saja di mana saja.
- f. Membantu memperbaiki, refleks, menghisap, menelan, dan pernafasan,

3. Menimbang bayi dan balita

Menurut (Sains et al., 2022) Adalah menimbang bayi setiap bulan dan mencatat berat badan Kartu Menuju Sehat (KMS) manfaat menimbang balita setiap bulan antara lain adalah :

- a. Mengetahui apakah balita tumbuh sehat
- b. Mengetahui dan mencegah gangguan pertumbuhan balita

c. Mengethui balita sakit (demam/ batuk/ diare)

Tanda-tanda balita kurang gizi yaitu ;

- 1) Berat badan tidak naik selama 3 bulan berturut-turut, badannya kurus
- 2) Mudah sakit
- 3) Tampak lesu dan lemas
- 4) Mudah menagis dan rewel

d. Tiga macam gizi buruk pada balita

Ada 3 macam gizi buruk pada balita yaitu :

- 1) Kwashiorkor
- 2) Marasmus
- 3) Maramus-Kwashior

4. Memberantas jentik nyamuk

Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Pemberantasan jentik bermaksud untuk membebaskan rumah dari jentik- jentik yang dapat yang dapat mengganggu kesehatan. Pemeriksaan jentik dilakukan secara berkala (PJB). Pemeriksaan jentik berkala adalah pemeriksaan tempattempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat).

penampungan air yang ada didalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan diluar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon pagar bambu, dan lain-lain yang dilakukan secara teratur, sekali dalam seminggu (Ailsa *et al.*, 2022).

- a. Agar rumah menjadi bebas jentik maka perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus (menguras, menutup, mengubur dan menghindari gigitan nyamuk). PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti demam berdarah dengue, chikungunya, malaria, filariasis (kaki gajah) di tempat-tempat perkembangannya. Gerakan 3M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu :
 - b. Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
 - c. Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
 - d. Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek dll).

Manfaat rumah bebas jentik yaitu :

- a. Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi
- b. Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, *Cikungunya* atau kakigajah.
- c. Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.
- d. Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman (Ailsa *et al.*, 2022)

5. Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan

leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Jenis- jenis jamban yang digunakan :

1) Jamban cemplung

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

2) Jamban tangki septik/leher angsa

Adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian / dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan.

Alasan mengapa harus menggunakan jamban adalah :

- 1) Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau.
- 2) Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.
- 3) Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit (Sofiana, 2020)

6. Menggunakan air bersih

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar sakit. alasan menggunakan air bersih adalah :

- a. Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan.
- b. Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihannya (Sofiana, 2020)

7. Mencuci Tangan dengan air bersih dan sabun

Manfaat mencuci tangan yaitu :

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- b. Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), flu burung atau *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS)

8. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari

Sayur dan buah merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Sayur berwarna hijau merupakan sumber kaya karoten (provitamin A). Semakin tua warna hijaunya, maka semakin banyak kandungankaroten nya. Kandungan beta karoten pada sayuran membantu memperlambat proses penuaan dini, mencegah risiko kanker, meningkatkan fungsi paru-paru dan menurunkan komplikasi yang berkaitan dengan Diabetes Mellitus. Sayuran yang berwarna hijau tua diantaranya adalah kangkung, daun singkong, daun katuk, daun papaya, genjer dan daun kelor. Orang yang diharapkan makan sayur dan buah adalah setiap anggota rumah tangga diharapkan dan mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari (Susianti et al., 2022)

9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari

Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan

kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Aktivitas dilakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan. Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan. Lakukan gerakan ringan dan perlahan ditingkatkan sampai sedang. Jika sudah terbiasa melakukan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari (Kesehatan *et al.*, 2023)

10. Tidak merokok

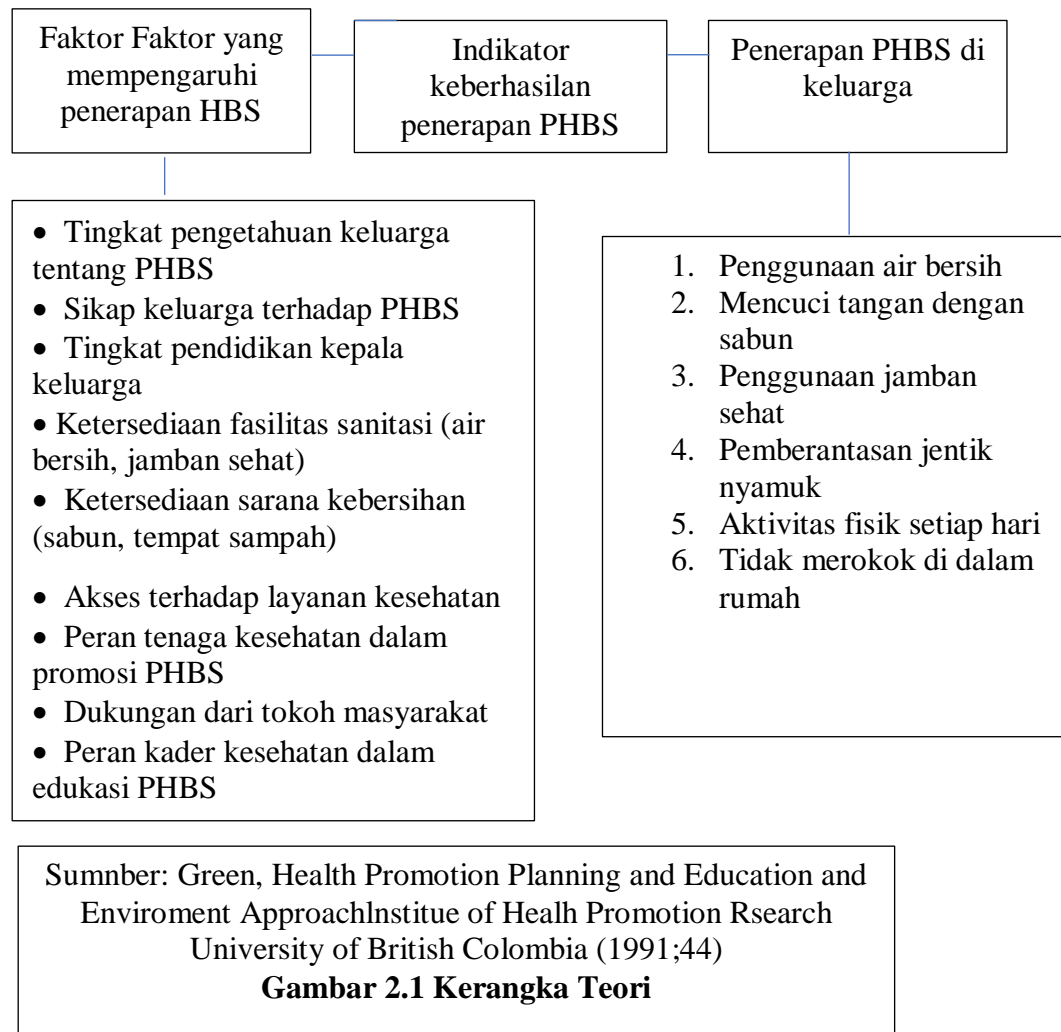
Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya yang paling berbahaya adalah *nikotin*, *tar* dan *carbon monoksida* (CO).

Perokok aktif adalah orang yang mengonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak dihisap masuk ke dalam paru-paru. Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok. Rumah merupakan tempat berlindung, termasuk dari asap rokok. Perokok pasif harus berani menyuarakan haknya tidak menghirup asap rokok (Kesehatan *et al.*, 2023)

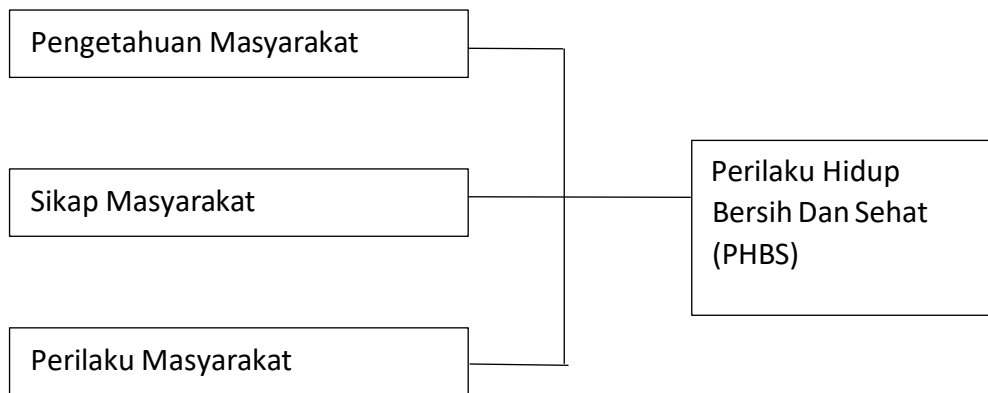
Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Merokok baik secara aktif maupun secara pasif membahayakan tubuh, seperti :

- a. Menyebabkan kerontokan rambut.
- b. Gangguan pada mata, seperti katarak.
- c. Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
- d. Menyebabkan sakit paru-paru kronis.
- e. Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- f. Menyebabkan stroke dan serangan jantung.
- g. Tulang lebih mudah patah.
- h. Menyebabkan kanker kulit.
- i. Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- j. Menyebabkan kanker rahim dan keguguran pada ibu hamil.

G. Kerangka Teori



H. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Pengetahuan	Hal-hal yang diketahui masyarakat Perumahan Polri Hajimena Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan	Kuesioner	Nominal	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang
2.	Sikap	Kesiapan/kesediaan terhadap Tindakan atau perlakuan mengenai PHBS	Kuesioner	Nominal	1. Positif 2. Negatif
3.	Perilaku	Tindakan atau perlakuan yang dilakukan mengenai PHBS	Kuesioner	Nominal	1. Baik 2. Cukup 3. Kurang

Tabel 2.3 Definisi Operasional