

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang (sebagian besar) diperoleh melalui indera pendengaran yaitu telinga dan indera penglihatan yaitu mata (Notoatmodjo, S., 2012).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, perilaku kognitif diklasifikasikan dalam urutan hirarki, yaitu:

- a. Tahu (*know*) merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, karena pada tingkat ini seseorang hanya mampu melakukan recall (mengulang) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.
- b. Memahami (*comprehension*) dapat diartikan suatu kemampuan untuk menjelaskan suatu objek dan dapat menginterpretasikannya secara benar. Orang yang sudah memahami harus dapat menjelaskan, menguraikan, menyebutkan contoh, dan menyimpulkan.

- c. Aplikasi (*application*) merupakan kemampuan dimana seseorang telah memahami suatu objek, dapat menjelaskan dan dapat mengaplikasikan prinsip yang diketahui meskipun pada situasi yang berbeda.
- d. Analisis (*analysis*) merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan ide-ide abstrak yang baru dipelajari untuk diterapkan dalam situasi nyata sehingga dapat menggambarkan atau memecahkan suatu masalah.
- e. Sintesis (*synthesis*) merupakan kemampuan untuk merangkum komponen-komponen dari suatu formulasi yang ada dan meletakkannya dalam suatu hubungan yang logis, sehingga tersusun suatu formula baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu materi atau objek, yang didasarkan pada suatu kriteria yang telah dibuat sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan dan Dewi (2010), faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan terbagi menjadi dua faktor, yaitu:

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu, yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi

kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

2) Pekerjaan

Pekerjaan secara tidak langsung turut adil dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dikarenakan pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan. Interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi, dan hal ini tentunya akan memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

3) Usia

Usia merupakan angka yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun, semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Masyarakat lebih percaya terhadap seseorang yang lebih dewasa dibandingkan orang yang belum tinggi tingkat kedewasaannya, hal ini sebagai pengalaman dan kematangan jiwa.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan kebiasaan, nilai-nilai, tradisi, dan sumber-sumber yang ada di dalam masyarakat, yang akan menghasilkan suatu pola hidup yang disebut kebudayaan. Kebudayaan terbentuk dalam waktu yang lama sebagai akibat dari kehidupan suatu masyarakat bersama. Kebudayaan selalu berubah, baik secara lambat maupun cepat, sesuai dengan peradaban umat manusia.

4. Kategori pengetahuan

Kategori yang digunakan untuk mengukur tingkatan persentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Arikunto (2013) dalam (Dewi, 2016), yaitu:

- a. Tingkatan pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 76 - 100\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $60 - 75\%$
- c. Tingkatan pengetahuan kategori kurang jika nilainya $< 60\%$

B. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan sebagai bagian atau cabang dari ilmu kesehatan, juga mempunyai dua sisi, yakni sisi ilmu dan seni. Sisi seni, yakni praktisi atau aplikasi promosi kesehatan, merupakan penunjang bagi program-program kesehatan lain. Artinya, setiap program kesehatan misalnya pemberantasan penyakit, perbaikan gizi masyarakat, sanitasi lingkungan, kesehatan ibu dan anak, program pelayanan kesehatan, dan sebagainya, perlu ditunjang atau dibantu oleh promosi kesehatan (di Indonesia sering disebut penyuluhan kesehatan) (Notoatmodjo, 2012)

Penyuluhan kesehatan juga merupakan suatu kegiatan yang mempunyai masukan (*input*), proses dan keluaran (*output*). Kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu. Pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik dan guna mencapai tujuan yakni perubahan sikap, dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor metode atau pesannya, petugas yang melakukannya, juga alat-alat bantu/alat peraga atau media yang dipakai mencapai suatu hasil yang optimal, maka faktor-faktor tersebut harus bekerja sama dengan harmonis. Hal ini berarti bahwa untuk masukan (sasaran) tertentu harus menggunakan cara tertentu pula. Materi juga harus disesuaikan dengan sasaran atau media. Sasaran kelompok maka metodenya harus berbeda dengan sasaran massa dan sasaran individual. Sasaran massa pun harus berbeda dengan sasaran individual dan kelompok (Notoatmodjo, 2012).

C. Model Pembelajaran

1. Model Pembelajaran VAK (*Visual, Auditory, Kinesthetic*)

a. Pengertian VAK (*Visual, Auditory, Kinesthetic*)

Model Pembelajaran VAK (*Visual, Auditory, Kinesthetic*) adalah model pembelajaran yang mengoptimalkan tiga modalitas yang dimiliki oleh manusia bertujuan menjadikan peserta didik merasa nyaman. Model pembelajaran VAK difokuskan pada pemberian pengalaman belajar secara langsung (*direct experience*) dan menyenangkan. Pengalaman belajar secara langsung dengan cara belajar dengan melihat (*visual*), belajar dengan mendengar (*auditory*) dan belajar dengan gerak dan emosi (*kinesthetic*). Gaya belajar merupakan kombinasi dari bagaimana seseorang dapat menyerap dan kemudian mengatur serta mengolah informasi (DePorter dalam Riani, 2018).

b. Model Pembelajaran VAK (*Visual, Auditory, Kinesthetic*)

Miftahul Huda dalam Riani (2018) menjelaskan tiga model tersebut sebagai berikut:

1) *Visual*

Modalitas ini menyerap citra dengan visual, warna, gambar, peta dan diagram. Belajar harus menggunakan indra mata melalui mengamati, menggambar, mendemonstrasikan, membaca, menggunakan media dan alat peraga. Siswa belajar melalui apa yang mereka lihat untuk tujuan memberikan informasi atau

pengajaran, perancangan *visual* mencakup pengaturan keseimbangan, warna, kemudahan dibaca dan menarik.

2) *Auditory*

Gaya belajar *auditory* mengandalkan pada pendengaran untuk bisa memahami dan mengingatnya. Karakteristik gaya belajar seperti ini benar-benar menempatkan pendengaran sebagai alat utama untuk menyerap informasi atau pengetahuan. Modalitas ini mengakses segala jenis bunyi dan kata yang diciptakan maupun diingat, seperti bunyi yang dihasilkan pada saat kegiatan pembelajaran dengan metode *Read Aloud* (membaca nyaring), bercerita, diskusi kelompok, curah pendapat dan lain sebagainya.

3) *Kinesthetic*

Gaya belajar *kinesthetic* mengharuskan individu yang bersangkutan menyentuh sesuatu yang memberikan informasi tertentu agar ia bisa mengingatnya. Modalitas ini mengakses segala jenis gerak dan emosi yang diciptakan maupun diingat, seperti gerakan, koordinasi, irama, tanggapan emosional, dan kenyamanan fisik, dalam artian selama proses pembelajaran siswa haruslah mengalami dan melakukan, contohnya seperti *role play*, karya wisata dan simulasi.

2. Model Pembelajaran VAK dengan Bercerita

a. Pengertian Bercerita

Menurut Hartono dalam Riani (2018) bercerita atau mendongeng adalah menyampaikan serangkaian peristiwa yang dialami oleh sang tokoh. Tokoh dalam cerita dapat berupa manusia, binatang, dan makhluk-makhluk lain, baik tokoh nyata maupun tokoh-tokoh rekaan.

Pendapat lainnya dikemukakan oleh Moeliono dalam Riani (1993) mengatakan bahwa bercerita adalah kemampuan menuturkan atau tuturan yang membentangkan bagaimana terjadinya suatu hal dongeng atau omongan. Bercerita juga dapat diartikan sebagai menuturkan sesuatu yang mengisahkan tentang perbuatan atau suatu kejadian dan disampaikan secara lisan dengan tujuan membagikan pengalaman dan pengetahuan kepada orang lain.

b. Tujuan Bercerita

Tujuan utama dari bercerita adalah untuk berkomunikasi atau bertukar informasi dengan orang lain, agar dapat menyampaikan pikiran secara efektif, seorang yang bercerita harus memahami makna segala sesuatu yang ingin dikomunikasikan. Bercerita adalah untuk mengemukakan sesuatu kepada orang lain.

Mudini dan Salamat Purba dalam Riani (2018) menjelaskan tujuan bercerita adalah sebagai berikut :

1) Mendorong atau menstimulasi

Mendorong atau menstimulasi yaitu apabila pembicara berusaha memberi semangat dan gairah hidup kepada pendengar. Reaksi yang diharapkan adalah menimbulkan inspirasi atau membangkitkan emosi para pendengar. Misalnya, pidato Ketua Umum KONI di hadapan para atlet yang bertanding di luar negeri bertujuan agar para atlet memiliki semangat bertanding yang cukup tinggi dalam rangka membela negara.

2) Meyakinkan

Meyakinkan yaitu apabila pembicara berusaha mempengaruhi keyakinan, pendapat atau sikap para pendengar. Alat yang paling penting dalam meyakinkan adalah argumentasi, untuk itu diperlukan bukti, fakta, dan contoh konkret yang dapat memperkuat argumentasi untuk meyakinkan pendengar.

3) Menggerakkan

Menggerakkan apabila pembicara menghendaki adanya tindakan atau perbuatan dari para pendengar. Misalnya, berupa seruan persetujuan atau ketidaksetujuan, pengumpulan dana, penandatanganan suatu resolusi, mengadakan aksi sosial. Dasar dari tindakan atau perbuatan itu adalah keyakinan yang mendalam atau terbakarnya emosi.

4) Menginformasikan

Menginformasikan yaitu apabila pembicara ingin memberi informasi tentang sesuatu agar para pendengar dapat mengerti dan memahaminya. Misalnya seorang guru menyampaikan pelajaran di kelas, seorang dokter menyampaikan masalah kebersihan lingkungan, seorang polisi menyampaikan masalah tertib berlalu lintas, dan sebagainya.

5) Menghibur

Menghibur yaitu apabila pembicara bermaksud menggembirakan atau menyenangkan para pendengarnya. Pembicaraan seperti ini biasanya dilakukan dalam suatu resepsi, ulang tahun, pesta, atau pertemuan gembira lainnya.

c. Jenis Cerita

Kegiatan bercerita dalam proses pembelajaran yang dianjurkan oleh Depdiknas dalam Riani (2018) diklasifikasikan menjadi lima bentuk, yaitu:

1) Bercerita tanpa alat bantu

Dilakukan dengan berdiri di depan pendengar dan menceritakan ceritanya. Pada kegiatan ini, pencerita mengekspresikan ceritanya hanya dengan mimik wajah.

2) Bercerita menggunakan alat (langsung/ tidak langsung)

Bercerita menggunakan alat bersifat propaganda. Pada kegiatan ini, pencerita dapat bercerita dengan beberapa objek

yang dinamai seperti gambar, objek nyata, dan gerak. Hal itu bertujuan agar cerita menjadi lebih mudah dimengerti.

3) Bercerita dengan gambar

Kegiatan bercerita dengan gambar dilakukan dengan media gambar untuk menggambarkan ceritanya. Gambar yang digunakan oleh pencerita adalah gambar susun.

4) Bercerita menggunakan papan flanel

Pelaksanaan dalam bentuk bercerita menggunakan papan flanel adalah pembicara meletakkan gambar-gambar/benda-benda lain yang berhubungan dengan ceritanya di papan.

d. Membacakan sebuah cerita

Pelaksanaan dalam membacakan sebuah cerita adalah pembicara hanya membacakan sebuah cerita. Pencerita dapat melakukannya dengan cara duduk/berdiri di depan pendengar sambil membacakan sebuah cerita.

e. Unsur-unsur Bercerita

Cerita yang baik untuk bacaan harus mempunyai unsur-unsur yang sama. Unsur-unsur tersebut harus dapat dipahami. Unsur atau bagian yang ada di dalam cerita sangat menentukan baik buruknya karya tersebut. Adapun unsur-unsur dalam cerita seperti dibawah ini.

1) Tema

Menurut Hardjana dalam Riani (2018) tema yaitu pokok pikiran yang mendasari sebuah cerita. Ada pula yang menyebut

gagasan, ide, dasar, atau pikiran utama yang melandasi sebuah cerita. Tema dapat dipahami sebagai gagasan yang mengikat cerita, membangun cerita sehingga tampil sebagai sebuah kesatuan yang harmonis. Selain itu tema adalah ide pokok yang berkisar pada tujuan cerita itu.

2) Tokoh

Menurut Hardjana dalam Riani (2018) yang dimaksud dengan tokoh atau penokohan yaitu gambaran watak, kebiasaan dan sifat para tokoh dalam cerita. Pembaca sebuah cerita tentu ingin mengetahui atau mengenali rupa, tampang, watak para tokoh cerita. Tokoh cerita dimaksudkan sebagai pelaku yang dikisahkan perjalanan hidupnya dalam cerita fiksi lewat alur baik sebagai pelaku maupun penderita berbagai peristiwa yang diceritakan.

3) Alur atau *plot*

Menurut Hardjana dalam Riani (2018) alur atau *plot* yaitu unsur struktur yang berwujud dalam jalinan peristiwa, yang memperlihatkan kepaduan yang diwujudkan antara lain oleh sebab akibat atau kausalitas. *Plot* adalah (1) rencana dasar atau peta bagi penyusunan sebuah cerita, (2) jalanan cerita yang terdiri dari rentetan peristiwa demi peristiwa, (3) jalinan cerita yang mengikuti pola tertentu untuk suatu penyusunan cerita yang utuh. Menurut Nurgiyantoro dalam Riani (2018) istilah alur yang dipahami sebagai

rangkaian peristiwa yang terjadi berdasarkan hubungan sebab akibat.

4) Latar atau *setting*

Latar atau *setting* adalah waktu dan tempat terjadinya peristiwa di dalam sebuah cerita atau drama Hardjana dalam Riani (2018) sedangkan menurut Nurgiyantoro dalam Riani (2018) latar menunjuk pada tempat, yaitu lokasi di mana cerita itu terjadi, waktu, kapan cerita itu terjadi, dan lingkungan sosial budaya, keadaan kehidupan bermasyarakat tempat tokoh dan peristiwa terjadi. Latar disimpulkan menjadi tempat terjadinya suatu peristiwa di dalam sebuah cerita.

5) Sudut Pandang

Menurut Nurgiyantoro dalam Riani (2018) sudut pandang adalah cara atau pandangan yang dipergunakan pengarang sebagai sarana menampilkan tokoh, tindakan, latar, dan berbagai peristiwa yang membentuk cerita dalam sebuah teks kepada pembaca.

6) Gaya Bahasa

Menurut Hardjana dalam Riani (2018) gaya bahasa adalah cara yang khas dalam menggunakan bahasa untuk menyatakan pikiran dan perasaan baik dalam tulisan maupun lisan, sedangkan menurut Nurgiyantoro dalam Riani (2018) gaya bahasa adalah

cara pengekspresian jati diri seseorang karena tiap orang akan mempunyai cara-cara tersendiri yang berbeda dengan orang lain.

f. Langkah-Langkah Bercerita

Dalam kegiatan bercerita, perlu adanya suatu rencana untuk menentukan pokok-pokok cerita yang akan dikomunikasikan. Menurut Tarigan dalam Riani (2018) dalam merencanakan suatu pembicaraan atau bercerita harus mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1) Menentukan topik cerita yang menarik

Topik merupakan pokok pikiran atau pokok pembicaraan. Pokok pikiran dalam cerita harus menarik agar pendengar tertarik dan senang dalam mendengarkan cerita. Contoh topik cerita: pendidikan, sumber daya alam, kejujuran, persahabatan dan sebagainya.

2) Menyusun kerangka cerita

Kerangka cerita merupakan rencana penulisan yang memuat garis-garis besar dari suatu cerita. Dalam menyusun kerangka cerita, harus mengumpulkan bahan-bahan seperti dari buku, majalah, koran, makalah dan sebagainya, untuk memudahkan dalam merangkai suatu cerita.

3) Mengembangkan kerangka cerita

Kerangka cerita yang sudah dibuat kemudian dikembangkan sesuai dengan pokok-pokok cerita. Contoh pengembangan kerangka cerita ada 2 orang bersahabat sejak

lama. Namanya Dina dan Ely. Mereka saling membantu satu sama lain. Saat Dina sedang mengalami kesulitan, Ely selalu membantu dan menghibur Dina. Begitupun sebaliknya, saat Ely sedang mengalami kesulitan, Dina selalu membantu & menghibur Ely.

g. Menyusun teks cerita

Penyusunan teks cerita dilakukan dengan menggabungkan poin-poin dari kerangka cerita yang telah dikembangkan dengan memperhatikan keterkaitan antar poin.

D. Media Penyuluhan

1. Definisi

Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Alat peraga disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra. Pengertian atau pengetahuan yang diperoleh akan bergantung kepada indra yang digunakan, semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Alat peraga dimaksudkan untuk menggerakkan indra sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah pemahaman (Notoatmodjo, 2012).

2. Manfaat Alat Bantu

Menurut Notoatmodjo, S. (2012) manfaat alat peraga menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Alat-alat bantu tersebut mempunyai fungsi sebagai berikut:

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan
 - b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
 - c. Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman
 - d. Menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima orang lain
 - e. Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan
 - f. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/ masyarakat
 - g. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik.
 - h. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh
3. Macam –macam Alat Bantu atau Media

Menurut Notoatmodjo (2012) garis besarnya hanya ada tiga macam alat bantu atau media sebagai berikut:

- a. Alat bantu lihat (*visual aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan.
 - 1) Alat yang diproyeksikan, misalnya *slide*, film, film strip, dan sebagainya.
 - 2) Alat yang tidak diproyeksikan, misalnya gambar peta, bagan, bola dunia, boneka, dan sebagainya.
- b. Alat bantu dengar (*Audio Aids*)

Alat yang dapat menstimulasi indra pendengar, misalnya pita rekaman dan radio.

c. Alat bantu lihat dengar (*Audio Visual Aids*)

Alat bantu pendidikan yang dalam penggunaannya menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran, seperti televisi dan video.

4. Alat Bantu Boneka

a. Definisi

Boneka tangan adalah boneka yang ukurannya lebih besar dari boneka jari dan bisa dimasukkan ke tangan. Jari tangan bisa dijadikan pendukung gerakan tangan dan kepala boneka (Gunarti, 2010).

b. Manfaat

Menurut (Kusumo, 2006), ada beberapa manfaat yang diambil dari permainan menggunakan boneka tangan ini, antara lain:

- 1) Tidak memerlukan waktu yang banyak, biaya, dan persiapan yang terlalu rumit.
- 2) Tidak banyak memakan tempat, panggung sandiwara boneka dapat dibuat cukup kecil dan sederhana.
- 3) Tidak menuntut keterampilan yang rumit bagi pemakainnya.
- 4) Dapat mengembangkan imajinasi anak, mempertinggi keaktifan dan menambah suasana gembira.

c. Cara atau Kaidah Mendongeng dengan Alat Peraga Boneka

Menurut (Kusumo, 2006), mendongeng dengan alat peraga boneka memerlukan sedikit ketarampilan karena tokoh yang akan

dibawakan (boneka) yang dipegang harus sesuai dengan karakter dalam cerita.

- 1) Jarak boneka tangan harus agak jauh dari mulut.
- 2) Kedua belah tangan harus lentur dalam memainkan boneka.
- 3) Bisa diiringi dengan musik untuk menambah suasana.
- 4) Libatkan anak-anak dalam adegan cerita yang dibawakan.
- 5) Sesekali adakan dialog antar tokoh boneka dan pendengarnya/penonton.
- 6) Suara karakter dari tokoh cerita dongeng harus sesuai peran.
- 7) Ajak anak bernyanyi bersama boneka guna memperoleh keterikatan dalam cerita dongeng.
- 8) Seusai mendongeng jangan lupa ulas pesan yang terkandung dalam dongeng tersebut, boneka seolah-olah berbicara dengan anak-anak.

E. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah antara lain sebagai berikut (Ahmad, K., 2014).

1. Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Memakai Sabun

Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun telah lama diketahui oleh masyarakat umum bahwa mencuci tangan merupakan salah satu cara pencegahan dan perlindungan diri terhadap kuman penyakit. Guru, peserta didik, serta seluruh orang yang berada di

lingkungan sekolah selalu mencuci tangan sebelum makan, sesudah buang air besar/sesudah buang air kecil, sesudah beraktivitas, setiap tangan kotor yang dilakukan setelah bermain dengan memakai sabun serta air bersih yang mengalir. Air bersih yang mengalir akan membuang kuman-kuman yang ada pada tangan yang kotor, selain itu sabun dapat membersihkan kotoran serta dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Mencuci tangan ketika sebelum dan sesudah makan, buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) menggunakan sabun akan sangat efektif menjaga kesehatan tubuh serta mencegah penyebaran penyakit melalui virus dan bakteri yang tak tampak oleh mata menempel di tangan (Taryatman, T., 2016).

2. Mengonsumsi Jajanan Sehat dari Kantin Sekolah

Mengonsumsi makanan sehat merupakan suatu keharusan, terutama bagi anak usia sekolah yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Makanan sehat yang banyak mengandung zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh mereka. Kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral serta serat yang cukup dapat membantu tumbuh kembang anak usia sekolah lebih optimal, mencegah dari obesitas dan meningkatkan energi (Mustinda, L., 2016).

3. Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat

Kebersihan jamban mutlak diperlukan untuk mencegah penularan bakteri dan virus penyebab penyakit diantara warga sekolah yang menggunakannya. Kebersihan dari jamban bukan menjadi faktor untuk terlaksananya PHBS di sekolah, daya tahan tubuh pengguna juga menjadi

faktor penentu penularan penyakit. Jamban yang memenuhi syarat sehat sangat diperlukan sebagai pendukung adanya PHBS di sekolah. Syarat jamban sehat diantaranya (Taryatman. T., 2016):

- a) Tidak mengkontaminasi tempat penampungan air.
- b) Tidak terjadi kontak antara manusia dan tinja.
- c) Hasil buangan tinja tidak menimbulkan bau.
- d) Cukup pencahayaan.
- e) Cukup ventilasi.
- f) Cukup air.
- g) Cukup luas.
- h) Lantai kedap air.
- i) Konstruksi jamban dibuat dengan baik sehingga aman bagi penggunaannya.
- j) Tersedia alat-alat pembersih.

4. Olahraga yang Teratur dan Terukur

Olahraga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Berolahraga selain membuat badan bugar dan sehat juga dapat membuat sistem kekebalan tubuh terhadap bakteri dan virus penyebab penyakit meningkat, sehingga dengan berolahraga diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi pelakunya. Berolahraga hendaknya teratur dengan jadwal yang telah terukur sesuai dengan kemampuan pelakunya dengan berolahraga secara teratur tubuh akan terbiasa dengan kegiatan tersebut sehingga tidak terjadi

kekakuan otot. Peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah lainnya melakukan olahraga/aktivitas fisik secara teratur minimal tiga kali dalam seminggu. Olahraga dapat dilakukan di halaman secara bersama-sama, di ruangan olahraga khusus (bila tersedia), dan juga di ruangan kerja bagi guru/*staff* sekolah berupa senam ringan di waktu istirahat. Sekolah diharapkan membuat jadwal teratur untuk berolahraga bersama serta menyediakan alat/sarana untuk berolahraga. Penunjang kegiatan PHBS yang dapat dilakukan di sekolah salah satunya yaitu adanya jadwal rutin olahraga bagi peserta didik yang dilengkapi dengan peralatan olahraga, dan adanya penyuluhan atau tambahan materi dalam mata pelajaran olahraga mengenai PHBS di sekolah. Berolahraga yang teratur dan terukur dapat menerapkan nilai karakter disiplin. (Taryatman, T., 2016)

5. Tidak Merokok di Sekolah

Merokok merupakan kegiatan menghisap asap rokok ke bagian dalam organ tubuh dan menghembuskannya ke udara. Rokok adalah benda yang berbentuk silinder dari kertas dan memiliki ukuran panjang antara 70 hingga 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun tembakau yang telah dipotong kasar. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihisap oleh mulut melalui ujung lainnya. Peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah tidak merokok di lingkungan sekolah. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada di sekitar perokok. Satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya; (Taryatman, T., 2016)

- a) Karbon monoksida (CO), zat yang sering ditemukan pada asap kendaraan bermotor ini mampu mengikatkan dirinya (oksigen yang terdapat) pada hemoglobin dalam darah secara permanen sehingga menghalangi penyediaan oksigen ke tubuh, sehingga dapat membuat Anda (tubuh) cepat lelah.
- b) Tar, ketika merokok kandungan tar di dalam rokok akan ikut terhisap. Zat ini akan mengendap di paru dan berdampak negatif pada kinerja rambut kecil yang melapisi paru serta rambut tersebut memiliki fungsi untuk membersihkan kuman dan hal lainnya keluar dari paru.
- c) Nikotin, menyebabkan ketagihan dan kerusakan jantung serta pembuluh darah. Kegiatan yang dapat mendukung PHBS di sekolah yaitu tidak ada rokok, asbak, dan abu beserta puntung rokok.

6. Membuang Sampah ke Tempat Sampah yang Terpilah

Sampah merupakan material sisa yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Sampah merupakan media menumpuknya bakteri dan virus penyebab penyakit. Terdapat tiga jenis sampah (Suseno, 2016), meliputi:

1. Sampah anorganik adalah sampah yang umumnya tidak dapat membusuk/sulit terurai secara biologis, misalnya: logam/besi, pecahan gelas, plastik dan sebagainya.
2. Sampah organik adalah sampah yang pada umumnya dapat membusuk/bisa terurai secara alamiah, misalnya: sisa-sisa makanan, daun-daunan, buah-buahan dan sebagainya.

3. Sampah bahan berbahaya dan beracun adalah limbah dari bahan-bahan berbahaya dan beracun yang mudah terbakar, mencemari lingkungan dan membahayakan kesehatan manusia, misalnya: batu baterai, bohlam, kemasan cat, pelumas kendaraan dan sebagainya.

Pengelolaan sampah merupakan kegiatan yang sistematis, menyeluruh, dan berkesinambungan yang meliputi pengurangan dan penanganan sampah yang ditujukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan kualitas lingkungan serta menjadikan sampah sebagai sumber daya. Tahap pengelolaan sampah modern terdiri dari 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*) sebelum akhirnya dimusnahkan atau dihancurkan (Suseno, 2016).

Prinsip-prinsip yang dapat diterapkan dalam penanganan sampah misalnya dengan menerapkan prinsip 3-R yaitu (Suseno, 2016):

1. *Reduce*, prinsip *reduce* dilakukan dengan cara mengurangi barang atau material yang menyebabkan timbulnya sampah.
2. *Reuse*, prinsip *reuse* dilakukan dengan cara memilih barang-barang yang bisa dipakai kembali serta menghindari pemakaian barang-barang yang hanya sekali pakai.
3. *Recycle*, prinsip *recycle* dilakukan dengan cara mendaur ulang dan memanfaatkan kembali sampah setelah diolah.

7. Memberantas Jentik Nyamuk

Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang dibuktikan dengan tidak ditemukan jentik nyamuk pada: tempat-tempat penampungan air, bak mandi, gentong air, vas bunga, pot bunga/alas pot bunga, wadah pembuangan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas, dan barang-barang bekas/tempat yang bisa menampung air yang ada di sekolah. Memberantas jentik di lingkungan sekolah dilakukan dengan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) melalui kegiatan 3M Plus: menguras dan menutup tempat-tempat penampungan air, mengubur barang-barang bekas, dan menghindari gigitan nyamuk. Lingkungan bebas jentik diharapkan dapat mencegah terkena penyakit akibat gigitan nyamuk seperti demam berdarah, cikungunya, malaria, dan kaki gajah. Sekolah diharapkan dapat membuat pengaturan untuk melaksanakan PSN minimal satu minggu sekali. Nilai karakter yang dapat dikembangkan melalui indikator ini adalah hidup sehat (Taryatman, T., 2016).

8. Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Tinggi badan adalah ukuran tubuh dalam sisi tingginya yang diukur dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Pertumbuhan dan perkembangan anak di usia sekolah sangatlah pesat, sehingga diperlukan pencatatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara rutin. Beberapa hal yang mempengaruhi berat badan dan tinggi badan diantaranya adalah

makanan dan minuman. Tubuh manusia dalam sehari membutuhkan gizi lengkap seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Peserta didik ditimbang berat badan dan diukur tinggi badan setiap 6 bulan agar diketahui tingkat pertumbuhannya. Hasil penimbangan dan pengukuran dibandingkan dengan standar berat badan dan tinggi badan sehingga diketahui apakah pertumbuhan peserta didik normal atau tidak normal. Kegiatan yang dapat mendukung terlaksana PHBS, di sekolah hendaknya terdapat jadwal menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta sekolah harus memiliki sarana untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara rutin nilai karakter yang dapat dikembangkan adalah disiplin (Taryatman, 2016).

F. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

1. Definisi

Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanis melepaskan kotoran dan debris dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir (Kemenkes, 2014).

Mencuci tangan merupakan salah satu tindakan sanitasi yang membersihkan tangan dan jari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman. Mencuci tangan dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering sering

menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan- permukaan lain seperti handuk, gelas dll). Tangan yang bersentuhan langsung dengan kotoran manusia atau binatang, atau cairan tubuh lain seperti ingus, dan makanan/minuman yang terkontaminasi saat tidak dicuci dengan sabun dapat memindahkan bakteri, virus dan parasit pada orang lain yang tidak sadar bahwa dirinya sedang ditularkan (Kemenkes RI, 2014).

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan perilaku mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir. Mencuci tangan yang baik dan benar adalah dengan menggunakan sabun karena dengan air saja terbukti tidak efektif. Penggunaan sabun dan air tetap penting pada kedua tangan untuk kesehatan dan kebersihan tangan. Penggunaan sabun dan dengan menggosokkan jemari tangan bertujuan menghilangkan kuman yang tampak maupun tidak tampak seperti: minyak, debu, kotoran lainnya. Cuci tangan dengan air dan sabun biasa sama efektifnya dengan mencuci tangan menggunakan sabun anti mikroba (Kemenkes, 2014).

Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah suatu tindakan dari kebiasaan sederhana, murah namun ampuh untuk menghindari jatuh sakit dan menyebarkan penyakit kepada orang-orang sekitar (Dinkes Depok, 2018)

2. Pentingnya mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun

Mencuci tangan dengan air saja lebih umum dilakukan, namun hal ini terbukti tidak efektif dalam menjaga kesehatan dibandingkan dengan mencuci tangan dengan sabun. Menggunakan sabun dalam mencuci tangan sebenarnya menyebabkan orang mengalokasikan waktunya lebih banyak saat mencuci tangan namun penggunaan sabun menjadi efektif karena kotoran yang menempel akan terlepas saat tangan digosok dan bergesek dalam upaya melepasnya. Didalam kotoran yang menempel inilah kuman hidup. Efek lainnya adalah tangan menjadi harum setelah dicuci menggunakan sabun dan dalam beberapa kasus, tangan yang menjadi wangi yang membuat mencuci tangan dengan sabun lebih menarik untuk dilakukan (Kemenkes RI).

Cara mencuci tangan yang benar dan tepat adalah salah satu cara yang paling penting, mudah dilakukan dan tidak memakan biaya yang besar untuk mengurangi insiden terjadinya infeksi silang dan penyebaran mikroba (Lung Lung, 2018).

Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman cepat masuk kedalam tubuh yang bisa menimbulkan penyakit.

Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan (Dinkes Depok, 2018)

3. Tujuan mencuci tangan pakai sabun

Mencuci tangan juga bermanfaat untuk membunuh kuman penyakit yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disenteri, typhus, kecacingan, flu burung atau SARS. Selain itu, tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman (Kemenkes, 2014).

Mencuci tangan merupakan satu teknik yang paling mendasar untuk menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh. Menurut Depkes RI dalam Lung Lung (2018), mencuci tangan bertujuan untuk :

- a. Membantu menghilangkan mikroorganisme yang ada di kulit atau tangan.
- b. Menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh.
- c. Mencegah terjadinya infeksi melalui tangan.

4. Indikasi waktu untuk mencuci tangan

- a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah memegang uang, memegang binatang, berkebun, bermain, dll)
- b. Setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK)
- c. Setelah menceboki bayi atau anak
- d. Sebelum makan
- e. Sebelum memegang makanan
- f. Sebelum menyuapi anak
- g. Sebelum menyusui bayi

5. Penyakit-penyakit yang dapat dicegah oleh CTPS

Penyakit yang dapat dihindari dengan kebiasaan baik ini, diantaranya diare, infeksi saluran pernafasan seperti flu, cacangan, hepatitis A, tifus, saat menyentuh orang atau benda-benda sekitar, dan dapat menginfeksi kita jika kemudian tangan digunakan untuk menyeka mata, hidung, dan mulut (Dinkes Depok, 2018).

Menurut Depkes Republik Indonesia dalam Lung Lung (2018), cuci tangan dengan sabun dapat mencegah penyakit diantaranya sebagai berikut:

a. Infeksi saluran pernapasan

Mencuci tangan dengan sabun mengurangi angka infeksi saluran pernapasan ini dengan dua langkah, yaitu dengan melepaskan patogen-patogen pernapasan yang terdapat pada tangan dan permukaan telapak tangan dan dengan menghilangkan patogen (kuman penyakit).

Penularan virus atau bakteri penyebab ISPA dapat terjadi melalui kontak dengan percikan air liur orang yang terinfeksi. Virus atau bakteri dalam percikan liur akan menyebar melalui udara, masuk ke hidung atau mulut orang lain. Virus juga dapat menyebar melalui sentuhan dengan benda yang terkontaminasi, atau berjabat tangan dengan penderita.

b. Diare

Diare terjadi karena kuman infeksius merupakan penyebab diare ditularkan melalui jalur fecal-oral, sehingga mencuci tangan pakai sabun dapat mencegah penularan kuman penyakit tersebut. Kuman-kuman penyakit ini membuat manusia sakit ketika mereka masuk mulut melalui tangan yang telah menyentuh tinja, air minum yang terkontaminasi, makanan mentah dan peralatan makan yang tidak dicuci terlebih dahulu atau terkontaminasi akan tempat makannya yang kotor.

c. Infeksi cacing

Infeksi cacing, mata dan penyakit kulit, dimana penelitian telah membuktikan bahwa selain diare dan infeksi saluran pernapasan, penggunaan sabun dalam mencuci tangan mengurangi kejadian penyakit kulit.

6. Teknik mencuci tangan

Menurut Dinas Kesehatan Depok (2018) mencuci tangan dengan air dan sabun dilakukan hanya dalam waktu 20 detik. Langkah –langkah mencuci tangan yang benar menggunakan sabun :

- a. Gosok telapak tangan kanan dengan telapak tangan kiri dengan gerakan memutar
- b. Telapak tangan keatas punggung tangan kiri, jari-jari masuk ke sela jari dengan gerakan mendorong satu arah, dan sebaliknya

- c. Jari-jari tangan kanan masuk ke sela-sela jari tangan kiri dengan gerakan mendorong satu arah, dan sebaliknya
- d. Letakkan punggung jari pada telapak satunya, dengan jari saling mengunci, gerakan ibu jari dengan mengusap buku-buku jari, dan sebaliknya
- e. Ibu jari kiri diusap oleh dalam genggam tangan kanan, gerakan satu arah, dan sebaliknya.
- f. Dengan jari menguncup gosok bagian ujung jari kekanan dan kekiri, dan sebaliknya.

G. Sabun Cuci Tangan

1. Definisi

Sabun adalah produk-produk pembersih (batang, cair, lembar atau bubuk) yang menurunkan tegangan permukaan sehingga membantu melepaskan kotoran, debris, dan mikroorganisme yang menempel sementara pada tangan (Depkes RI, 2008).

Sabun antiseptik adalah sabun dengan tambahan kandungan senyawa kimia yang digunakan untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroorganisme pada jaringan yang hidup seperti pada permukaan kulit dan membran mukosa (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Sabun biasa memerlukan gosokan untuk melepas mikroorganisme secara mekanik, sementara sabun antiseptik (antimikroba) selain melepas

juga membunuh atau menghambat pertumbuhan dari hampir sebagian besar mikroorganisme (Depkes RI, 2008).

2. Kandungan

Sabun cuci tangan cair antiseptik lebih sering digunakan sebagai bahan pencuci dan pembersih cair untuk mencuci tangan. Perbedaan antara sabun antiseptik dan sabun biasa adalah dari bahan kandungannya, sabun antiseptik mengandung zat antibakteri umum seperti triklosan yang memiliki daftar panjang akan resistensinya terhadap organisme tertentu (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

H. Air

Air merupakan pelarut universal, dan selama ini digunakan untuk membersihkan tangan dari kotoran maupun kontaminan. Walau begitu, air tidak dapat secara langsung menghilangkan bahan-bahan hidrofobik seperti lemak dan minyak yang sering terdapat pada tangan yang kurang bersih. Maka dari itu penggunaan air harus diikuti dengan sabun. Kualitas air juga sangat menentukan efektifitas dari mencuci tangan. Air dengan kontaminan yang tinggi terbukti kurang efektif jika digunakan dalam mencuci tangan (Madappa, 2012).

I. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar adalah salah satu pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar.

Suharjo (2006) dalam (Riani,2018) menyatakan bahwa sekolah dasar pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan yang menyelenggarakan program pendidikan enam tahun bagi anak-anak usia 6-12 tahun.

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Sekolah memainkan peran yang sangat penting sebagai dasar pembentukan sumber daya manusia yang bermutu. Melalui sekolah, anak belajar untuk mengetahui dan membangun keahlian serta membangun karakteristik mereka sebagai bekal menuju kedewasaan. Melalui sekolah dasar, anak untuk pertama kalinya belajar untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang lebih luas dengan orang lain yang baru dikenalnya.

Menurut Suryobroto (2008) dalam (Riani,2018) terdapat dua fase yang terjadi pada masa usia sekolah dasar, yaitu:

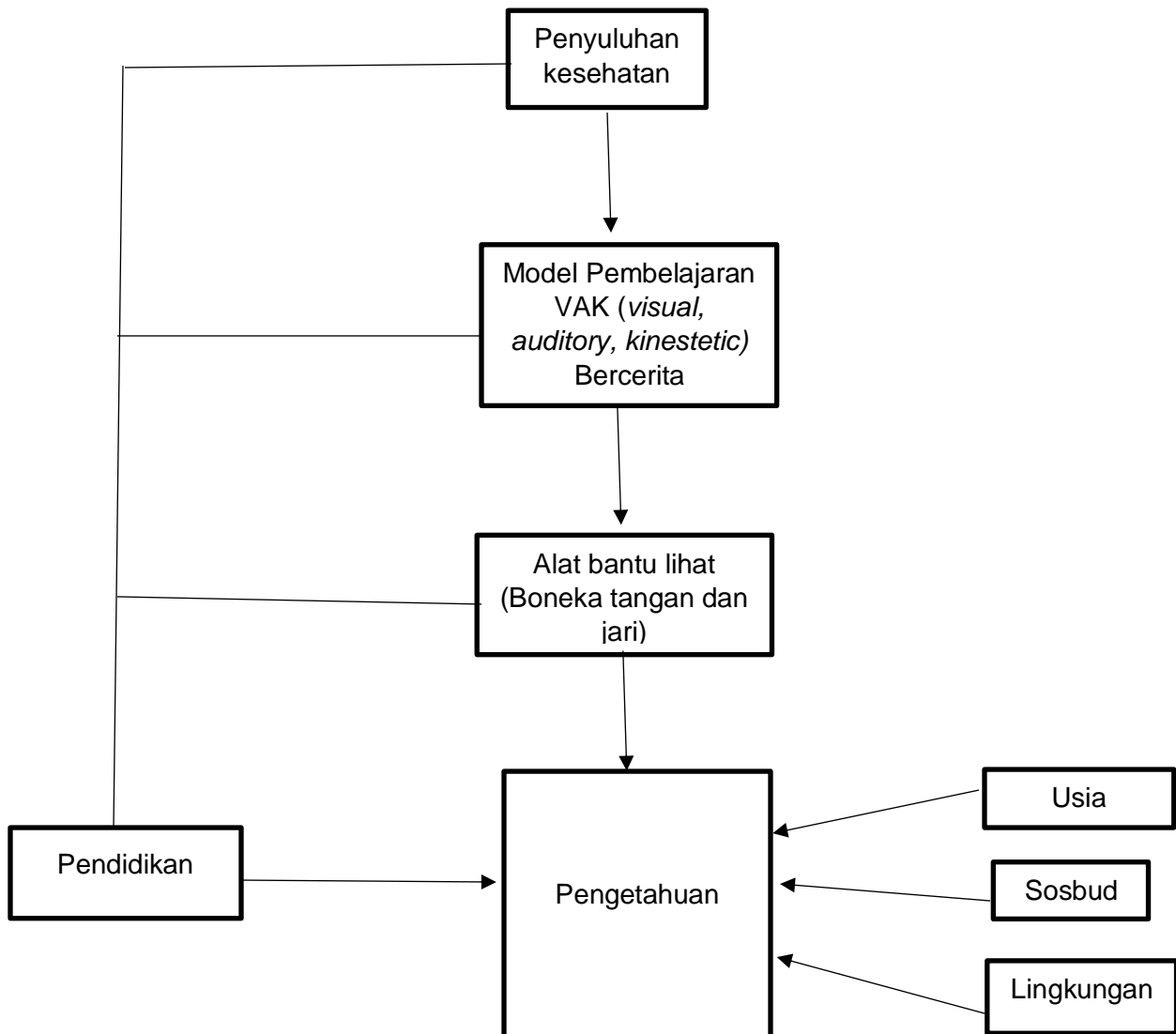
- a. Masa kelas rendah sekolah dasar (usia 6 tahun sampai usia sekitar 8 tahun), pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 3.
- b. Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9 tahun sampai kira-kira usia 12 tahun), pada usia ini dikategorikan mulai dari kelas 4 sampai dengan kelas 6.

Menurut Suryobroto (2008) dalam (Riani,2018) pada masing-masing fase tersebut memiliki karakteristiknya masing-masing. Masa-masa kelas rendah siswa memiliki sifat-sifat khas sebagai berikut :

- a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah

- b. Adanya sikap yang cenderung untuk memenuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional
- c. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri
- d. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain
- e. Masalah akan dianggap tidak penting, jika tidak dapat diselesaikan
- f. Pada masa ini (terutama pada umur 6-8 tahun) anak memperhatikan nilai (angka rapor)
- g. Hal-hal yang bersifat konkret lebih mudah dipahami daripada hal yang abstrak
- h. Kehidupan adalah bermain. Bermain bagi anak usia ini adalah hal yang menyenangkan. Bahkan anak tidak dapat membedakan secara jelas perbedaan bermain dengan belajar
- i. Kemampuan mengingat (memori) dan berbahasa berkembang sangat cepat

J. Kerangka Teori



Gambar 2.1

Kerangka Teori Penelitian

Modifikasi dari Notoatmodjo, S.,(2012), Hartono dalam Riani,(2018), Wawan dan Dewi,(2010), Gunarti,(2010), Suhartono,(2005).