

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Sikap

Sebelum kita mendefinisikan tentang sikap belajar, terlebih dahulu kita mendefinisikan sikap dan belajar. Para ahli psikologi dibidang pengukuran sikap Louis Thurstone, Rensis Likert dan Charles Orgood mengartikan sikap sebagai suatu bentuk evaluasi atau reaksi. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut. Secara lebih spesifik, Thrustone sendiri menformulasikan sikap sebagai derajat efek positif atau efek negatif terhadap suatu objek psikologis

Menurut Lapierre (dalam Rofika, 2013) “sikap sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial atau secara sederhana, sikap adalah respons terhadap stimulus sosial yang telah terkondisikan”.(hlm 1) Adapun menurut Mustaqim (2012) sikap yaitu pengalaman - pengalaman siswa sejak dari lingkungan keluarga, sekolah dan dimana saja mereka pernah bergaul menghasilkan sesuatu pemahaman yang unik, berbeda satu sama lain. (hlm 100)

Dari pengertian sikap yang diajukan oleh tokoh-tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk bereaksi terhadap stimulus yang menghendaki adanya respon, sehingga semakin banyaknya pengetahuan seseorang terhadap suatu stimulus tersebut maka semakin besar pula seseorang tersebut memberikan respon terhadap stimulus yang ada

2.1.2 Ciri – ciri Sikap

Sikap dikatakan sebagai faktor yang terdapat dalam diri manusia yang dapat mendorong atau menimbulkan perilaku tertentu. beberapa ciri atau karakteristik sikap sebagai berikut :

- 1) Sikap tidak dibawa sejak lahir, artinya sikap dapat dipelajari
- 2) Sikap selalu berhubungan dengan obyek sikap
- 3) Sikap dapat tertuju pada satu obyek, dan dapat pula pada sekumpulan obyek
- 4) Sikap dapat berlangsung lama atau sebentar
- 5) Sikap mengandung faktor perasaan dan motivasi.

Sikap mempunyai segi-segi perbedaan dengan pendorong lain yang ada dalam diri manusia. Oleh karena itu membedakan yang lain diuraikan mengenai ciri-ciri sikap menurut Purwanto (dalam Wawan dan Dewi, 2011) mengemukakan sebagai berikut:

- 1) Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan obyeknya. Sifat ini membedakannya dengan sifat motif-motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan akan istirahat.
- 2) Sikap dapat berubah-ubah kerana itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- 3) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain, sikap itu terbentuk, dipelajari berubah atau senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- 4) Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- 5) Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan yang dimiliki orang. (hlm 34)

2.1.3 Fungsi Sikap

Sikap mungkin bersumber pada salah satu dari berbagai macam motif tertentu. Dapat digambarkan beberapa macam dasar-dasar motivasi yang lebih luas, dimana pembentukan sikap cenderung untuk terjadi. Sikap-sikap yang telah terbentuk tersebut mempunyai berbagai fungsi, diantaranya:

1) Sikap berfungsi sebagai alat menyesuaikan diri

Sikap dalam fungsi penyesuaian ini merupakan alat untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau menghindari tujuan yang tidak diinginkan. Sikap adalah sesuatu yang communicable, artinya sesuatu yang mudah menular, sehingga mudah pula menjadi milik bersama, karenanya sikap bisa menjadi penghubung antara orang dengan kelompoknya atau satu kelompok dengan kelompok lain, sehingga tingkah laku itu dapat diramalkan terhadap objek tertentu.

2) Sikap berfungsi sebagai pertahanan ego

Sikap mempertahankan ego ini diambil oleh individu untuk melindungi egonya terhadap impuls-impulsnya yang tidak dapat diterima dan terhadap pengetahuan tentang kekuatan-kekuatan yang mengancam dari luar dan cara-cara yang dipakainya untuk mengurangi kecemasan-kecemasan yang ditimbulkan oleh berbagai macam persoalan.

3) Sikap sebagai alat ukur tingkah laku

Setiap individu akan bereaksi tertentu terhadap suatu stimulus yang biasanya ada proses secara sadar untuk menilai stimulus tersebut yang erat hubungannya dengan cita-cita tujuan hidup individu, peraturan kesusilaan dalam masyarakat, keinginan dan sebagainya.

4) Sikap sebagai alat ukur pengatur pengalaman – pengalaman

Pengalaman-pengalaman dari dunia luar yang diterima individu akan selalu direspons dengan aktif melalui penilaian-penilaian. Dari penilaian tersebut, kemudian dipilih pengalaman yang berarti bagi individu.

5) Sikap berfungsi sebagai pernyataan kepribadian

Sikap mencerminkan kepribadian seseorang, apabila kita ingin mengubah sikap seseorang, kita harus mengetahui keadaan sesungguhnya dari sikap orang tersebut untuk mengetahui mungkin tidaknya sikap tersebut dirubah.

2.1.4 Tingkat Sikap

Sikap tidak mungkin dapat terbentuk sebelum orang tersebut mendapat informasi yang cukup, melihat atau mengalami sendiri suatu stimulus tertentu.

Seperti halnya pengetahuan yang memiliki beberapa tingkatan, begitu pula dengan sikap.

Menurut Notoatmojo (dalam Wawan dan Dewi, 2011) sikap mempunyai berbagi tingkatan yaitu :

1) Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subyek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (obyek).

2) Merespon (*responding*)

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

3) Menghargai (*valving*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap sesuatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab atas yang dipilihnya dengan segala resiko adalah mempunyai sikap yang paling tinggi, (hlm 33)

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa tingkatan sikap terdiri dari empat tingkatan dimana tingkatan yang paling tinggi adalah tingkat bertanggungjawab. Seseorang yang telah diberi amanah atau sudah memilih suatu keputusan tertentu haruslah dapat bersikap secara tanggung jawab atas apa yang telah dipilihnya dengan segala resiko yang ada.

2.1.5 Komponen Sikap

Sikap merupakan salah satu aspek pikir yang akan membentuk pola berpikir tertentu pada setiap individu. Pola pikir ini akan mempengaruhi sikap kegiatan yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sikap akan menentukan perilaku seseorang mengenai hubungannya dalam memberikan penilaian terhadap objek-objek tertentu serta memberikan arah pada tindakan selanjutnya.

Struktur sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang menurut Azwar (dalam Wawan dan Dewi, 2011) yaitu :

- 1) Komponen Kognitif merupakan representasi apa yang dipercai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotype yang dimiliki individu mengenai sesuatu yang disamakan penanganan terutama menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.

- 2) Komponen Afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek sikap yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah 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 berisi tendensi atau kecenderungan bertindak ataupun beraksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengaharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.(hlm 3)

Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan bahwa sikap mempunyai tiga komponen, yaitu komponen kognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif merupakan gejala sikap yang terbentuk pandangan dan pengetahuan terhadap suatu objek. Komponen afektif adalah gejala sikap yang dicurahkan dengan ungkapan rasa senang atau tidak senang terhadap suatu objek. Sedangkan komponen konatif merupakan gejala yang menunjukkan intensitas sikap yang beupa besar kecilnya tendensi seseorang dalam berperilaku terhadap suatu objek.

2.1.6 Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkap. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan-pernyataan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner Notoatmojo (dalam Wawan dan Dewi, 2011, hlm 37).

1) Pengukuran Sikap Secara Langsung

Subjek secara langsung dimintai pendapat bagaimana sikapnya terhadap suatu masalah atau hal yang diharapkan kepadanya. Terbagi dua yaitu pengukuran secara langsung tidak terstruktur dan pengukuran sikap secara langsung terstruktur.

2) Pengukuran Sikap Secara Langsung Tidak Terstruktur

Cara pengukuran sikap yang cukup sederhana, dalam arti tidak diperlukan persiapan yang cukup mendalam guna mengadakan pengukuran sikap tersebut dibandingkan dengan cara-cara yang lain. Misalnya untuk mengetahui sikap sementara penduduk terhadap masalah kesehatan dengan cara mengadakan observasi di lapangan, ataupun dengan wawancara. Dari hasil observasi atau pun wawancara tersebut kemudian ditarik kesimpulan tentang bagaimana sikap mahasiswa penjas.

3) Observasi perilaku

Observasi atau pengamatan langsung dilakukan terhadap tingkah laku individu mengenai objek psikologis tertentu. Cara ini sangat terbatas penggunaannya, karena sangat bergantung jumlah individu yang diamati dan berapa banyak aspek yang diamati. Semakin banyak factor-faktor yang harus diamati, maka semakin sukar serta makin kurang objektif pengamatan terhadap tingkah laku individu. Selain itu juga apabila tingkah laku yang diinginkan terhadap objek psikologis tertentu sering kali tidak terjadi sesuai dengan yang diinginkan, maka hasil pengamatan sebelum dapat dikatakan menggambarkan keadaan yang objektif. Perilaku merupakan salah satu indikator individu. Perilaku hanya akan konsisten dengan sikap apabila kondisi dan situasi memungkinkan. Interpretasi sikap harus sangat hati-hati apabila hanya didasarkan dari pengamatan terhadap perilaku yang ditampakkan oleh seseorang.

4) Wawancara Langsung

Untuk mengetahui bagaimana perasaan seseorang terhadap objek psikologi yang dipilihnya, maka cara yang paling mudah dilakukan adalah dengan menanyakan secara langsung melalui wawancara (*direct questioning*). Asumsi yang mendasar metode ini yaitu :

- a) Individu merupakan orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri.
- b) Manusia akan mengemukakan secara terbuka apa yang dirasakannya (asumsi keterusterangan).

Oleh karena itu dalam metode ini, jawaban yang diperoleh dapat pula dikategorikan dimana individu memiliki sikap yang sesuai ataupun yang tidak sesuai dengan objek psikologis ataupun tidak menentukan sikap sama sekali (ragu-

ragu). Orang akan mengemukakan pendapat dan jawaban sebenarnya secara terbuka hanya apabila situasi dan kondisi memungkinkan. Sikap merupakan variable yang terlalu kompleks untuk diungkapkan dengan pertanyaan tunggal. Sangat tergantung pada kalimat yang digunakan dalam pertanyaan, konteks pertanyaan, cara menanyakan, situasi, dan kondisi yang merupakan faktor luar, dll.

5) Pengukuran Sikap Secara Langsung Terstruktur

a) Pengukuran Sikap Model Bogardus

Pengukuran model bogardus lebih dikenal dengan skala bogardus. Dari sini dapat diketahui dalam mengukur sikap bogardus menggunakan suatu skala (*scale*). Menurut bogardus, dalam satu kelompok ada intensitas hubungan yang berbeda satu dengan yang lain di antara anggotanya, demikian pula adanya perbedaan intensitas hubungan antar kelompok yang satu dengan yang lainnya.

b) Pengukuran Sikap Model Thurstone

Thurstone juga menggunakan skala dalam pengukuran sikapnya. Dalam skala Thurstone digunakan pertanyaan – pertanyaan yang disusun sedemikian rupa hingga merupakan rentangan (*range*) dari sangat positif ke arah sangat negatif terhadap objek sikap.

c) Pengukuran Sikap Model Likert

Dikenal juga dengan pengukuran sikap skala Likert, karena Likert mengadakan pengukuran sikap juga menggunakan skala. Dalam menciptakan alat ukur Likert juga menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan lima alternatif jawaban atau tanggapan. Subjek yang diteliti disuruh memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang disediakan. Lima jawaban alternatif yang dikemukakan oleh Likert adalah :

- (1) Sangat setuju
- (2) Setuju
- (3) Tidak mempunyai pendapat atau Netral
- (4) Tidak setuju
- (5) Sangat tidak setuju

6) Pengukuran Sikap Secara Tidak Langsung

Pengukuran sikap secara tidak langsung yaitu pengukuran sikap dengan menggunakan alat-alat tes, baik yang proyektif maupun yang non proyektif. Misalnya dengan tes TAT dengan melalui analisis yang cukup rumit, penelitian ini dapat mengetahui sikap seseorang terhadap keadaan sekitarnya.

2.1.7 Peserta Didik

Peserta didik merupakan orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya. Individu di artikan orang yang tidak tergantung dari orang lain, dalam arti benar-benar seorang pribadi yang menentukan diri sendiri dan tidak dipaksa dari luar, mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri.

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undangundang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

2.1.8 Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Sehat merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas guna meningkatkan kesejahteraan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian terpadu dari pembangunan sumberdaya manusia dalam mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Pembangunan manusia seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaannya disamping spiritual, kepribadian, dan kejuangan. Untuk itu, pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti. Karena kesehatan perlu dijaga dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap

anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak (Ahmadi dalam Rofika, 2013, hlm 5).

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Beberapa gaya hidup sehat yang dapat merusak kesehatan. Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang serba mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah, hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil. Menurut Kotler (dalam Rinandanto, 2015) “Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang mengekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini. Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya yang dikenal dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya atau aktivitas”.(hlm 17) Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Perilaku kesehatan adalah perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makan serta lingkungan.

Menurut Kosa dan Robetson (dalam Proverawati dan Rahmawati, 2011) “Perilaku kesehatan individu cenderung dipengaruhi oleh sikap kepercayaan orang yang bersangkutan terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan dan kurang pada pengetahuan biologisnya”.(hlm 62) Sedangkan menurut Skinner (dalam Notoatmodjo, 2007) “Perilaku hidup bersih dan sehat suatu respons seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan’.(hlm 136)

2.1.9 Penerapan Hidup Sehat Bersih dan Sehat (PHBS)

Menurut Skinner dalam Notoatmodjo (2007) “Perilaku kesehatan adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atas objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan upaya pencarian fasilitas kesehatan”.(hlm 23) Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan

agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- 1) Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku (*healty behavior*), yang mencakup perilaku-perilaku (*overt* dan *convert behavior*) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku prepektif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif)
- 2) Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecah masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang atau anaknya bila sakit atau terkena masalah kesehatan untuk memperoleh kesembuhan dan terlepasnya dari masalah kesehatan tersebut.

2.1.10 Faktor – faktor Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Menurut Notoatmodjo (2007) “Perilaku adalah semua aktifitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observe*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobserve*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan”. (hlm.25) Sedangkan menurut Proverawati dan Rahmawati (2012) Hal-hal yang mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat, yaitu:

- 1) Mencuci tangan dan mengosok gigi dengan bersih.
- 2) Mengonsumsi makanan yang bergizi.
- 3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
- 4) Melakukan olahraga secara teratur.
- 5) Mengatur waktu istirahat yang baik.
- 6) Tidak merokok di sekolah.
- 7) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan.
- 8) Membuang sampah pada tempatnya. (hlm 6)

Dengan menerapkan berperilaku hidup bersih dan sehat di sekolah oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit,

serta meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat.

2.1.11 Sikap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Menurut Notoatmodjo (dalam Rinandanto, 2015) perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitannya respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan, sebagai berikut:

1) Berperilaku terhadap Pola Makan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena ada zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk mendapatkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan dan aktifitas penunjang lain guna mendapatkan keadaan jasmani dan rohani yang baik. Dengan adanya pengetahuan tentang sikap berperilaku sehat dan pengetahuan tentang zat-zat gizi, seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman menurut pendapat Kateng (dalam Rinandanto, 2015) “Air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya”.(hlm 23)

2) Peran dalam Berperilaku terhadap Kebersihan Anggota Tubuh

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat dalam keadaan yang sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Tujuan untuk menjaga kebersihan adalah agar siswa mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu memberikan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya meningkatkan berperilaku hidup bersih dan sehat

3) Perilaku terhadap Menjaga Kesehatan Tubuh

Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem

pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan (Notoatmodjo, Rinandanto, 2015, hlm 121).

Kesehatan adalah kondisi optimal dari pikiran dan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut dapat menjalani hidup yang berkualitas dan produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Kesehatan berorientasi pada upaya memaksimalkan potensi individu baik secara fisik, *intelektual*, emosional, sosial, spiritual dan lingkungan. Kondisi jika kita menjaga kesehatan adalah terbebas dari penyakit, ataupun segala sesuatu yang mengganggu sistem metabolik makhluk hidup terutama pada tubuh manusia.

Perilaku terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana merespon baik pasif serta rasa yang ada pada dirinya dan diluar dirinya, maupun aktif yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmodjo, Rinandanto, 2015, hlm 121). Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit meliputi:

- a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan
- b) Perilaku pencegahan penyakit
- c) Perilaku pencarian pengobatan
- d) Perilaku pencegahan kesehatan

Pada dasarnya kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya maka dari itu dibutuhkan kesadaran dan peran khusus dari dalam dirinya sendiri. Usaha tersebut adalah dengan menpupayakan agar setiap individu maupun kelompok mendapatkan suatu kesehatan yang optimal, sehingga dalam pencapaian berperilaku hidup bersih dan sehat tercapai secara baik.

Dengan menjalankan hidup sehari-hari yang teratur pasti akan berakibat kurang baik bagi kesehatan. Untuk itu agar dapat dicapai suatu kesehatan yang baik, dan lebih meningkatkan kegiatan jasmani yang seimbang dan kurangi hidup yang kurang teratur, seperti keseringan melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat. Menurut Purnomo (2015) hidup yang tidak teratur sebagai berikut :

- a) Melakukan kegiatan diluar kegiatan sewajarnya
- b) Tidur atau istirahat terlaru larut malam, yang akan mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikis.
- c) Tidur kurang lebih 8 jam per hari dengan cara tidur dan bangun yang tepat.

- d) Selalu menghindari suatu kegiatan yang terlalu memfosir fisik terlalu berlebihan, terkadang anak terlalu bersemangat untuk melakukan hal yang disenangi sehingga akan cepat lelah dan daya tahan menurun. (hlm 51)

Yang terpenting hindari makanan atau jajan sembarangan, baik cara makan atau waktu makan.

4) Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Menurut Notoatmodjo (dalam Rinandato, 2015) “perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia” (hlm 137). Selanjutnya dijelaskan perilaku kesehatan lingkungan itu sendiri antara lain mencakup:

- a) Perilaku sehubungan dengan air bersih, termasuk didalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan
- b) Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor, yang menyangkut segi-segi *hygiene* pemeliharaan teknik, dan penggunaanya.
- c) Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair. Termasuk di dalamnya system pembuangan sampah dan air limbah, serta dampak pembuatan limbah yang tidak baik.
- d) Perilaku sehubungan dengan rumah yang sehat, yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai, dan sebagainya.
- e) Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang nyamuk (*vector*) dan sebagainya

5) Perilaku terhadap Menjaga Keindahan Sekolah

Menurut Maryunani (dalam Iase, 2013) mengungkapkan “Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Jumlah usia sekolah yang cukup besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan masa keemasan untuk menanamkan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) sehingga anak sekolah berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS, baik dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Beberapa kegiatan peserta didik dalam menerapkan PHBS di sekolah” (hlm 10).

Untuk menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatan lingkungan di sekolah, lingkungan sekolah dibedakan menjadi 2 yaitu lingkungan fisik dan lingkungan non fisik:

- a) Pembersihan ruang sekolah
- b) Pembersihan lantai menggunakan larutan disinfektan
- c) Lantai harus disapu terlebih dahulu sebelum di pel.
- d) Pembersihan ruang sekolah
- e) Pembersihan lantai menggunakan larutan disinfektan
- f) Lantai harus disapu terlebih dahulu sebelum di pel.
- g) Tempat penampungan air harus dibersihkan/dikuras secara berkala.
- h) Melakukan penghijauan
- i) Melakukan kebersihan halaman sekolah secara berkala seminggu sekali.
- j) Melakukan pengaturan dan pemeliharaan tanaman. (hlm 20)

2.2 Penelitian yang Relevan

Hasil Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nur Khayati (2008) berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul”. Bahwa faktor perilaku makanan dan minuman 26,7%, faktor kebersihan diri 3,3%, faktor kebersihan lingkungan 6,7%, faktor sakit dan penyakit 16,7% dan hidup teratur 40%. dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 21,67%.

2.3 Kerangka Konseptual

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu hal yang perlu dilakukan oleh semua pihak seseorang untuk memperoleh kehidupan yang terbebas dari penyakit, sehingga perilaku dapat ditanamkan sejak usia anak-anak. Sikap perilaku hidup sehat ditinjau dari seberapa besar peran anak dalam berperilaku terhadap kebersihan diri, kebersihan terhadap lingkungan di sekitar sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Sikap anak dalam menjaga dirinya agar selalu memiliki keadaan fisik yang baik dengan selalu berolahraga yang teratur, berperilaku terhadap sakit

dan penyakit, karena kesehatan adalah suatu unsur penting bagi kehidupan manusia untuk memperoleh keberhasilan, kebahagiaan, dan kesejahteraan.

Pendidikan dan kesehatan merupakan faktor yang saling berhubungan dan berkaitan. Kesehatan menjadi syarat utama supaya pendidikan yang dijalankan dapat mendapat keberhasilan, dengan pendidikan diperoleh dapat menjadi suatu acuan untuk meningkatkan kesehatan yang lebih baik lagi. Sekolah adalah sebagai salah satu wadah untuk menyalurkan beberapa peningkatan pola hidup yang sehat serta menjaga lingkungan. Para pendidik diharapkan mampu membentuk siswa yang memiliki derajat kesehatan yang baik untuk membiasakan diri menanamkan sikap tingkah laku serta kebiasaan bersih dan sehat.

Sikap siswa yang baik terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat akan menghasilkan peningkatan derajat kesehatan warga sekolah terutama pada siswa .

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Adapun hipotesis pada penelitian ini yaitu sikap siswa terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ada dalam kategori tinggi.