

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

2.1.1 Pengertian Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Promkes, 2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Dinkes Kotimkab, 2012)

PHBS dalam tatanan institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan. Sasaran PHBS di tatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam sasaran primer, sasaran sekunder, dan sasaran tersier (Menkes RI, 2011).

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Perilaku hidup sehat bersih (PHBS) adalah tindakan yang dilakukan oleh perorangan, kelompok, atau masyarakat yang sesuai dengan norma-norma kesehatan, untuk menolong dirinya sendiri dan berperan aktif dalam membangun kesehatan untuk memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

2.1.2 Indikator PHBS Di Sekolah

Ada beberapa indikator PHBS di sekolah dasar (Promkes, 2016) yaitu:

1. Mencuci tangan dengan air bersih

Sekolah/guru/masyarakat sekolah selalu mencuci tangan sebelum makan, sesudah buang air besar/sesudah buang air kecil, sesudah beraktivitas, dan atau setiap kali tangan kotor dengan memakai sabun dan air bersih yang mengalir. Air bersih yang mengalir akan membuang kuman- kuman yang ada pada tangan yang kotor, sedangkan sabun selain membersihkan kotoran juga dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Diharapkan tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman serta dapat mencegah terjadinya penularan penyakit seperti: diare, disentri, kolera, tipus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan flu burung.

2. Mengkonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin/warung sekolah atau bekal yang dibawa dari

rumah. Sebaiknya sekolah menyediakan warung sekolah sehat dengan makanan yang mengandung gizi seimbang dan bervariasi, sehingga membuat tubuh sehat dan kuat, angka absensi anak sekolah menurun, dan proses belajar berjalan dengan baik. Kriteria makanan sehat Menurut Widuri, H dan Mawardi D.P (2013: 2-3) yaitu :

- 1) Makanan harus mengandung protein yang cukup banyak
- 2) Makanan yang harus mengandung garam mineral dan air yang secukupnya
- 3) Makanan yang dikonsumsi harus ada perbandingan yang baik antara zat makanan yang pokok yaitu karbohidrat, protein dan lemak
- 4) Makanan yang dimakan sebaiknya mudah dicerna oleh alat pencernaan
- 5) Makanan harus bersih tidak mengandung bibit penyakit
- 6) Makanan tidak boleh makan saat panas karena akan merusak gigi dan proses penguyahan tidak akan sempurna
- 7) Rasanya enak dan bentuknya menarik

3. Menggunakan jamban bersih dan sehat

Diantara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah kebiasaan buang hajat di jamban yang sehat. Ini adalah kebiasaan yang baik mengingat banyak penyakit yang menyebar akibat dari buang hajat di sembarang tempat.

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah menggunakan jamban/WC/ kakus leher angsa dengan tangki septic atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir saat buang air besar dan buang air kecil. Menggunakan jamban yang bersih setiap buang air kecil ataupun buang air besar dapat menjaga lingkungan di sekitar sekolah menjadi bersih, sehat, dan tidak berbau. Disamping itu tidak mencemari sumber air yang ada di sekitar lingkungan sekolah serta menghindari datangnya lalat atau serangga yang dapat menularkan penyakit seperti: diare, disentri, tipus, kecacingan, dan penyakit lainnya. Sekolah diharapkan menyediakan jamban yang memenuhi syarat kesehatan dalam jumlah yang cukup untuk seluruh siswa serta terpisah antara siswa laki-laki dan perempuan. Perbandingan jamban dengan pemakai adalah 1:30 untuk laki-laki dan 1:20 untuk perempuan.

4. Berolahraga teratur dan terukur

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (*Skill Related Physical Fitness*).

Alasan mengikuti kegiatan olahraga di sekolah adalah untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit. Selain itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Manfaat olahraga antara lain:

- 1) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis
- 2) Berat badan terkendali
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- 5) Lebih percaya diri
- 6) Lebih bertenaga dan bugar
- 7) Keadaan kesehatan menjadi lebih baik

5. Tidak merokok disekolah

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah tidak merokok di lingkungan sekolah. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada di sekitar perokok. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya: Nikotin (menyebabkan ketagihan dan kerusakan jantung serta pembuluh darah); Tar (menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker) dan CO (menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen sehingga sel-sel tubuh akan mati). Tidak merokok di sekolah dapat menghindarkan anak sekolah/guru/masyarakat sekolah dari kemungkinan terkena penyakit- penyakit tersebut diatas. Sekolah diharapkan membuat peraturan dilarang merokok di lingkungan sekolah.

Siswa/guru/masyarakat sekolah bisa saling mengawasi diantara mereka untuk tidak merokok di lingkungan sekolah dan diharapkan mengembangkan kawasan tanpa rokok/kawasan bebas asap rokok.

6. 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: menguras dan menutup tempat- tempat penampungan air, mengubur barang-barang bekas, dan menghindari gigitan nyamuk.

Dengan 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.

7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan

Siswa 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 siswa normal atau tidak normal.

8. Membuang sampah ketempat sampah

Anak sekolah/guru/masyarakat sekolah membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia. Diharapkan tersedia tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya. Sampah selain kotor dan tidak sedap dipandang juga mengandung berbagai kuman penyakit. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu anak sekolah/guru/masyarakat sekolah terhindar dari

berbagai kuman penyakit. Akibat membuang sampah sembarangan adalah :

- 1) menjadi tempat berkembang biak vektor seperti lalat, tikus
- 2) Sampah menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara
- 3) Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan
- 4) Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran.

Secara umum di berbagai negara yang memiliki sistem pengolahan sampah yang baik termasuk Indonesia, membedakan tempat sampah berdasarkan warnanya. Tempat sampah tersebut berfungsi untuk memisahkan jenis sampah organik, non organik, B3, kertas dan residu. Saatnya kita untuk mengenal jenis-jenis tempat sampah tersebut yang dibedakan atas 5 jenis yakni :

- 1) warna hijau

Tempat sampah organik ditandai dengan warna hijau dan bertuliskan organik, sampah inilah yang dijadikan bahan pupuk kompos seperti daun-daunan, bekas sayuran, dll. Adanya tempat sampah ini dapat mempercepat pembuatan kompos karena sudah dipisahkan dengan sampah anorganik maupun B3.

- 2) Warna kuning

Tempat sampah non organik ditandai dengan warna kuning bertuliskan non organik, seperti plastik bekas, gelas bekas air

mineral kemasan jenis plastik dll. Dengan adanya tempat sampah ini dapat mempermudah pemanfaatannya sebagai kerajinan daur ulang atau di daur ulang di pabrik.

3) Warna merah

Tempat sampah B3 di tandai dengan warna merah bertuliskan B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun), seperti baterai, sampah beling, kaca, gelas beling, bekas detergen, obat nyamuk dll. Dengan adanya tempat sampah ini agar tidak membahayakan bagi orang lain.

4) Warna biru

Tempat sampah khusus kertas ditandai dengan warna biru. Dengan bertuliskan kertas pada tempat sampahnya. Salah satu manfaatnya adalah untuk mempermudah proses daur ulang untuk kerajinan.

5) Warna abu abu

Tempat sampah yang terakhir adalah warna abu-abu dengan tulisan residu. Artinya, tempat sampah ini hanya boleh diisi sampah-sampah selain 4 jenis tersebut diatas.

Indikator PHBS kebersihan diri yang diambil sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah diantaranya mencuci tangan, kebersihan kuku, kebersihan berpakaian, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan rambut, dan membuang sampah pada tempatnya. Selain itu ditambahkan indikator PHBS yang menyangkut olahraga di sekolah.

2.1.3 Manfaat PHBS Di Sekolah

Manfaat PHBS di sekolah (Suryatiningsih, 2010) diantaranya: Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit.

1. Meningkatnya semangat proses belajar-mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik
2. Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua (masyarakat)
3. Meningkatnya citra pemerintah daerah di bidang pendidikan
4. Menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.

2.2 Konsep Anak Sekolah Menengah Pertama

2.2.1 Definisi Anak Sekolah Menengah Pertama

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tingkat pendidikan dasar secara formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Pada umumnya peserta tingkat pendidikan ini berusia 12 hingga 15 tahun. Dimana pada usia tersebut anak sudah bisa disebut sebagai remaja. Santrock mengatakan bahwa remaja merupakan suatu masa transisi, yakni perpindahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (2011:299).

Terjadinya masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja adalah 'kompleks dan multidimensi', hal tersebut melibatkan perubahan dari banyak aspek yang berbeda dari kehidupan individu (Crosnoe & Trinitapoli, 2011:300).

Pada masa transisi, remaja yang berasal dari masa kanak-kanak mengalami perubahan yang cukup terlihat, baik itu perubahan dari segi fisik, biologis maupun kognitifnya. Perubahan nyata yang biasa langsung disadari oleh remaja tersebut dan orang disekitarnya adalah adanya perubahan fisik. Perubahan yang seperti ini dialami di awal usia remaja mereka. Lebih tepatnya pada siswa-siswi kelas VII dengan rentan usia 12 hingga 13 tahun dan siswa-siswi kelas VIII dengan remaja usia 13 tahun hingga 14 tahun. Ketika sampai pada masa pubertas, remaja mulai merasakan adanya perbedaan pada raganya karena mengalami perkembangan.

2.2.2 Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama

Dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Menurut Desmita (2010: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

1. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan,
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 26–27) masa usia Sekolah Mengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

- a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sidat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pemisitik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkaskan, yaitu (a) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (b) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah *pertama*, karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya. *Kedua*, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu jadi personifikasi nilai-nilai). Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa remaja akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Siswa sekolah menengah pertama memiliki usia yang merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia yang remaja. Perilaku yang disebabkan oleh masa peralihan ini menimbulkan berbagai keadaan dimana siswa labil dalam pengendalian emosi. Keingintahuan pada hal-hal baru yang belum pernah ditemui sebelumnya mengakibatkan muncul perilaku-perilaku yang mulai memunculkan karakter diri.

2.3 Konsep Perilaku

2.3.1 Definisi Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan

bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Adventus, dkk, 2019).

Menurut Notoatmodjo (2017) perilaku dari segi biologis adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Perilaku manusia dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang sangat kompleks sifatnya, antara lain perilaku dalam berbicara, berpakaian, berjalan, persepsi, emosi, pikiran dan motivasi.

Menurut Damayanti (2017) dilihat dari bentuk respon terhadap stimulus ini maka perilaku dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Perilaku tertutup (convert behavior) yakni respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (convert). Respon terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan atau kesadaran dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.
- 2) Perilaku terbuka (overt behavior) yakni respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Lawrence Green dalam Damayanti (2017) kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu: faktor perilaku (behavior causes) dan faktor diluar perilaku (non-behavior causes). Perilaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk dari tiga faktor, yakni:

a. Faktor predisposisi (predisposing factors).

Faktor ini dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya. Contohnya dapat dijelaskan sebagai berikut, untuk berperilaku kesehatan misalnya pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil, diperlukan pengetahuan dan kesadaran ibu tersebut tentang manfaat pemeriksaan kehamilan baik bagi kesehatan ibu sendiri maupun janinnya. Kepercayaan, tradisi dan sistem nilai masyarakat juga kadang-kadang dapat mendorong atau menghambat ibu untuk pemeriksaan kehamilan. Misalnya, orang hamil tidak boleh disuntik (periksa kehamilan termasuk memperoleh suntikan anti tetanus), karena suntikan bisa menyebabkan anak cacat. Faktor-faktor ini terutama yang positif mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut faktor pemudah.

b. Faktor pendukung (enabling factors).

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan tinja ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya, termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit (RS), poliklinik, pos pelayanan terpadu (Posyandu), pos poliklinik desa (Polindes), pos obat desa, dokter atau bidan praktik swasta, dan sebagainya. Masyarakat perlu sarana dan prasarana pendukung untuk berperilaku sehat. Misalnya perilaku pemeriksaan kehamilan, ibu hamil yang mau periksa kehamilan tidak hanya karena ia tahu dan sadar manfaat pemeriksaan kehamilan melainkan ibu tersebut dengan mudah harus dapat memperoleh fasilitas atau tempat periksa kehamilan, misalnya Puskesmas, Polides, bidan praktik, ataupun RS. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor faktor ini disebut faktor pendukung atau faktor pemungkin. Kemampuan ekonomi juga merupakan faktor pendukung untuk berperilaku kesehatan.

c. Faktor penguat (reinforcing factors).

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan, termasuk juga di sini Undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun pemerintah

daerah, yang terkait dengan kesehatan. Masyarakat kadang-kadang bukan hanya perlu 11 pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas saja dalam berperilaku sehat, melainkan diperlukan juga perilaku contoh atau acuan dari para tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas, lebih-lebih para petugas kesehatan. Undang-undang juga diperlukan untuk memperkuat perilaku masyarakat tersebut, seperti perilaku memeriksakan kehamilan dan kemudahan memperoleh fasilitas pemeriksaan kehamilan. Diperlukan juga peraturan atau perundang-undangan yang mengharuskan ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan.

2.3.3 Klasifikasi Perilaku

Menurut Becker dalam Damayanti (2017) perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi :

- a. Perilaku sehat (health behavior) adalah hal–hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu:
 - 1) Makan dengan menu seimbang.
 - 2) Kegiatan fisik secara teratur dan cukup.
 - 3) Tidak merokok dan minum-minuman keras serta

menggunakan narkoba.

4) Istirahat yang cukup

5) Pengendalian atau manajemen stress

6) Perilaku dan gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan.

b. Perilaku sakit (illness behaviour) adalah segala tindakan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang individu sakit, untuk merasakan dan mengenal keadaan kesehatannya atau rasa sakitnya.

c. Perilaku peran sakit (the sick role behaviour) adalah segala tindakan yang dilakukan oleh seseorang individu yang sedang sakit untuk memperoleh kesembuhan. Perilaku peran sakit antara lain :

1) Tindakan untuk memperoleh kesembuhan.

2) Tindakan untuk mengenal fasilitas kesehatan yang tepat untuk memperoleh kesembuhan.

3) Melakukan kewajibannya sebagai pasien antara lain memenuhi nasihat – nasihat dokter atau perawat untuk mempercepat kesembuhannya.

4) Tidak melakukan sesuatu yang merugikan bagi proses penyembuhan.

- 5) Melakukan kewajiban agar tidak kambuh penyakitnya

2.3.4 Pengukuran Perilaku

Menurut Notoadmodjo 2007 dalam Pipit Indra Destiana (2018) pengukuran atau cara mengamati perilaku dapat dilakukan melalui dua cara, secara langsung, yakni dengan pengamatan (observasi), yaitu mengamati tindakan dari subyek dalam rangka memelihara kesehatannya. Sedangkan secara tidak langsung menggunakan metode mengingat kembali. Metode ini dilakukan melalui pernyataan-pernyataan terhadap subyek tentang apa yang telah dilakukan berhubungan dengan obyek tertentu.

Tabel 2.1

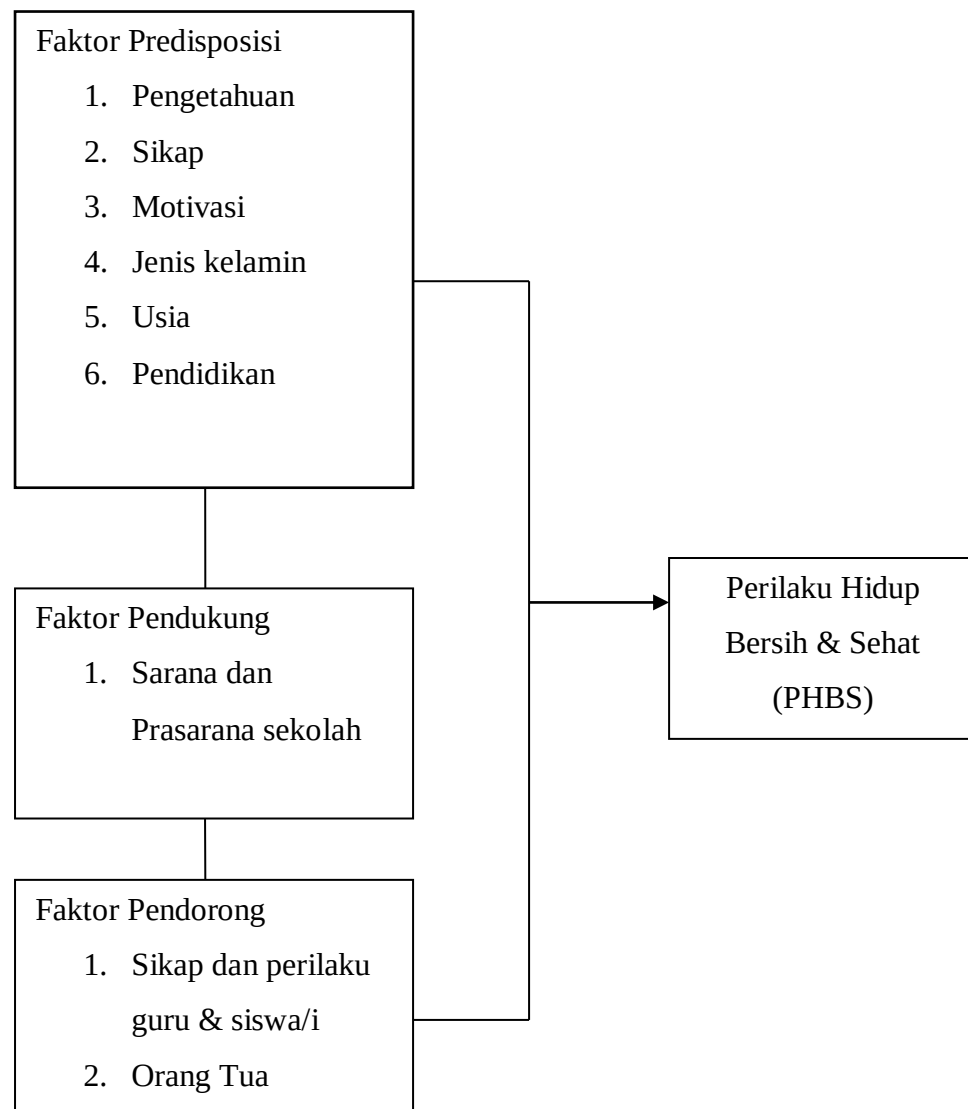
Pemberian Skor Untuk Jawaban Kuisisioner

No	Jawaban	Kode	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
1.	Selalu	SL	4	1
2.	Sering	SR	3	2
3.	Jarang	J	2	3
4.	Tidak Pernah	TP	1	4

2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1

Kerangka teori modifikasi



Sumber: Lawrence Green (1991), dalam Notoatmodjo, (2014).