

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Penyuluhan Kesehatan

2.1.1.1 Pengertian Penyuluhan Kesehatan

Pemberian informasi mengenai kesehatan melalui cara pendidikan kesehatan yang bertujuan agar masyarakat tidak hanya sekedar mengetahui, mempunyai kesadaran, serta mengerti, tetapi masyarakat pun di tuntut untuk mau dan bisa mempraktekan informasi yang diterima yang mempunyai hubungan dengan kesehatannya merupakan proses dalam penyuluhan kesehatan, (Azwar, 2013a). Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan menggunakan prinsip belajar, sehingga diharapkan orang tersebut bisa berubah dalam hal pengetahuan serta untuk memperoleh kondisi yang diinginkan tersebut. (Nurmala et al., 2018).

2.1.1.2 Sasaran Penyuluhan Kesehatan

Telah jelas disebutkan didalam visi promosi kesehatan bahwa, agar masyarakat mempunyai kemampuan untuk memelihara serta kesehatan diri sendiri menjadi meningkat yang dimana sasarannya yaitu kepada masyarakat. Dikarenakan keterbatasan sumberdaya yang ada, maka tidak akan efektif jika diperlukan tahapan didalam promosi kesehatan, (Notoatmojo, 2014)

Tahapan promosi kesehatan terdiri atas 3 kelompok sasaran diantara lain sebagai berikut :

a. Sasaran primer

Penduduk pada umumnya akan menjadi tujuan secara langsung didalam promosi kesehatan. Maka dari itu berdasarkan permasalahannya yang termasuk kedalam sasaran primer yaitu kepala keluarga yang dapat dijadikan sasaran primer didalam permasalahan yang bersifat umum, didalam permasalahan KIA yang menjadi sasaran primer yaitu ibu hamil serta ibu menyusui, didalam permasalahan remaja yang menjadi sasaran primer yaitu anak sekolah, dan lain sebagainya. Maka dari itu sasaran primer sudah sejalan dengan kegiatan yang dilakukan dengan cara memberdayakan masyarakat.

b. Sasaran sekunder atau *secondary target*

Didalam sasaran sekunder yang termasuk didalamnya yaitu, tokoh agama (TOGA), tokoh masyarakat (TOMA), ataupun tokoh adat istiadat. Kelompok ini bisa dikatakan kedalam kelompok sekunder, dikarenakan apabila ketika memberikan penyuluhan kepada kelompok sekunder, diharapkan kelompok sekunder bisa meneruskan ataupun memberikan apa yang didapat didalam penyuluhan kepada masyarakat disekitarnya. Selain itu, sasara sekunder ini bisa dijadikan sebagai contoh untuk masyarakat yang berada disekitarnya untuk menerapkan perilaku sehat. Yang dimana untuk sasaran sekunder,

sudah selaras dengan dukungan social ataupun yang disebut dengan *social support*.

c. Sasaran tertier atau *tertiary target*

Orang-orang yang termasuk kedalam sasaran tertier yaitu diantaranya para pembuat keputusan, ataupun para penentu kebijakan. Dengan adanya kebijakan yang dibuat oleh penentu kebijakan, bisa berdampak kepada perilaku masyarakat. Untuk kelompok sasaran tertier ini sudah sejalan dengan strategi promkes yaitu advokasi.

2.1.1.3 Metode dan Teknik Promosi Kesehatan

Peralatan ataupun media beserta cara-cara yang digunakan didalam promosi kesehatan dikemas untuk digabungkan kedalam suatu bentuk yaitu metode beserta teknik promosi kesehatan. Selain itu metode beserta teknik promosi kesehatan bisa dikatakan sebagai alat dan media yang digunakan oleh seorang promotor kesehatan dalam menyampaikan materi ataupun pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat, (Notoatmodjo, 2018b)

Maka dari itu, berdasarkan jumlah sasaran, metode beserta teknik promosi kesehatan terbagi kedalam tiga kelompok yakni :

a. Metode promosi kesehatan individual

Seorang promotor kesehatan dapat menggunakan teknik dan metode promosi kesehatan individual ketika melakukan komunikasi dengan cara bertatap muka langsung maupun menggunakan alat komunikasi contohnya *telephone*. Metode ini dinilai sangat efektif, dikarenakan antara pasien atau klien dengan tenaga promotor dapat

melakukan dialog, saling merespon satu sama lain dalam waktu yang sama. Maka dari itu, metode dan teknik promosi kesehatan individual lebih dikenal dengan sebutan *conselling*.

Didalam pendidikan kesehatan individual mempunyai tujuan yang ingin dicapai yaitu, untuk membentuk perilaku masyarakat yang baru ataupun memberi pembinaan pada masyarakat yang mulai tertarik dengan sesuatu yang baru ataupun sering disebut juga sebagai inovasi. Maka dari itu, dikarenakan permasalahan dari setiap individu berbeda-beda, maka didalam teknik promosi kesehatan individual dikelompokkan kedalam beberapa cara yaitu : (Notoatmodjo, 2018b)

1) Bimbingan dan penyuluhan

Melalui digunakannya metode ini, maka akan terjadi hubungan yang lebih intens antara klien dengan petugas promotor. Permasalahan dari klien akan lebih mudah di telusuri untuk dibantu penyelesaian masalahnya. Dengan ini, klien akan memiliki kesukarelaan, dengan penuh kesadaran, serta penuh perhatian, untuk menerima perilaku yang disarankan.

2) Wawancara (*interview*)

Wawancara merupakan sebagian cara yang bisa dilakukan didalam penyuluhan ataupun bimbingan. Karena didalam kegiatan ini, petugas dapat menanyakan mengapa seorang klien tidak ataupun belum bisa untuk menerima suatu perubahan, apakah klien tertarik ataupun belum tertarik terhadap adanya

suatu perubahan, dan juga lain sebagainya. Jika klien belum tertarik terhadap adanya suatu perubahan tersebut, maka petugas diharuskan untuk memberikan kembali penyuluhan yang lebih intens.

b. Metode promosi kesehatan kelompok

Sasaran dalam bentuk kelompok dapat menggunakan metode promosi kesehatan kelompok. Dimana dalam pengelompokan metode ini harus memperhatikan terhadap jumlah sasaran, maka dari itu metode ini terbagi kedalam kelompok besar serta kelompok kecil. Dalam kelompok kecil beranggotakan sebanyak 6 hingga 15 orang, serta 15 sampai 50 orang anggota untuk kelompok besar. Maka dari itu, penyuluhan kesehatan didalam metode kelompok dibagi kedalam beberapa jenis yaitu :

1) Metode promosi kesehatan dalam kelompok kecil

Melalui kegiatan berdiskusi kelompok, bola salju, role play, simulasi, serta lain sebagainya. Agar penggunaan metode lebih efektif, maka digunakan alat bantu seperti penggunaan alat peraga, slide power point, *flip chart*, serta lain sebagainya. Penggunaan cara yang cocok bagi kelompok kecil yaitu : berdiskusi dengan kelompok, *Brainstorming*, *Sniwball*, kelompok-kelompok kecil, *Role play*, simulasi.

2) Cara promosi kesehatan kelompok besar

Yaitu dengan menggunakan metode seperti, ceramah baik yang dalam penggunaannya ada atau tidak adanya sesi wawancara, seminar, loka karya, dan lain-lain. Agar penggunaan metode ini lebih kuat, maka dalam pelaksanaannya diperlukan suatu alat bantu sebagai contoh yaitu : seperti, *overhead projector*, *slide projector*, dan juga lain sebagainya.

3) Metode promosi kesehatan massa

Dalam perancangan suatu metode ataupun cara yang digunakan dalam promosi kesehatan dengan sasaran massa cukup sulit, dikarenakan masyarakat yang berbeda-beda, baik ditinjau dari sisi usia, tingkatan pendidikan seseorang, maupun dari pendapatan ekonomi. Promosi kesehatan didalam kelompok sasaran massa biasa menggunakan beberapa metode serta teknik yang dipakai yaitu:

- a) Ceramah umum, seperti dengan melakukan kegiatan *public speaking* ataupun berbicara secara langsung di tempat-tempat umum
- b) Dengan menggunakan media massa elektronik, contohnya televisi, radio, *talk show*.
- c) Melalui penggunaan media cetak, seperti *flipchart*, *leaflet*, poster.
- d) Menggunakan sarana atau alat luar ruang, seperti majalah, spanduk serta lain sebagainya.

2.1.1.4 Media Promosi Kesehatan

a. Pengertian media promkes

Peralatan yang dipakai dalam memberikan informasi yang akan disampaikan oleh komunikator disebut dengan media promosi kesehatan. Pesan tersebut bisa disampaikan dengan media cetak, elektronik, ataupun media luar ruang. Didalam penggunaan media ini mempunyai suatu tujuan yaitu, diharapkan informasi tersebut dapat difahami oleh penerima informasi, sehingga penerima informasi tersebut dapat bertambah pengetahuannya, sehingga bisa merubah perilakunya menjadi perilaku yang lebih baik lagi dalam bidang kesehatan, (Notoatmodjo, 2018b)

b. Tujuan media promkes

Terdapat beberapa tujuan dari media promosi kesehatan yaitu sebagai berikut diantaranya :

- 1) Dengan penggunaan media, informasi akan lebih mudah untuk tersampaikan
- 2) Diharapkan media dapat meminimalisir kesalahan menerima persepsi dalam penerimaan informasi
- 3) Informasi yang disampaikan akan lebih jelas
- 4) Pengertian dapat dengan jelas tersampaikan dengan penggunaan media
- 5) Penggunaan komunikasi verbalistic dapat berkurang

- 6) Objek yang tidak dapat teramati oleh mata dapat dengan mudah dijelaskan dengan penggunaan media
 - 7) Proses komunikasi bisa berjalan dengan lancar
(Notoatmodjo, 2018b)
- c. Penggolongan media promkes
- 1) Berdasarkan gambaran umum pemakaiannya
 - a) Modul, buku, buku rujukan, leaflet, merupakan media promkes yang bersumber dari bahan bacaan
 - b) Poster tunggal, poster seri, flipchart, merupakan media yang bersumber dari bahan peragaan.
 - 2) Berdasarkan cara dalam memproduksi
 - a) Poster, surat sebaran, brosur, serta lain sebagainya termasuk kedalam media cetak.
 - b) Radio, Televisi, video film dan film termasuk kedalam media elektronik.
 - c) Baliho atau biasa disebut papan iklan, spanduk, *banner*, Televisi, layar lebar dan lain sebagainya termasuk kedalam media luar ruang.

2.1.2 Perilaku

2.1.2.1 Batasan Perilaku

Perilaku yaitu kegiatan yang dilakukan oleh makhluk hidup yang ditinjau dari sisi perspektif biologis. Maka dari itu, dilihat berdasarkan sisi biologi, manusia sebagai makhluk hidup mempunyai

aktivitas yang dilakukan. Perilaku manusia yang biasa dilakukan terbagi kedalam dua kelompok, yaitu perilaku yang bisa terlihat oleh seseorang yang mengamati, seperti berjalan kaki, menyanyi, dan tertawa, serta perilaku yang tidak bisa dilihat oleh seseorang yang mengamati, seperti berfikir, bersikap dan berkhayal, (Notoatmodjo, 2018b).

Seorang ahli psikologi (*skinner*) pada tahun 1938, merumuskan bahwasanya perilaku dapat terbentuk karena adanya respon ataupun stimulus. Maka dari itu perilaku seseorang melalui proses yaitu : stimulus-organism-respon, atau lebih dikenal dengan teori “S-O-R”. Maka dari itu, menurut teori S-O-R, perilaku seseorang terbagi menjadi : (Notoatmodjo, 2018b)

a. Perilaku Tertutup atau *covert behaviour*

Perilaku yang apabila belum secara jelas bisa dilihat oleh orang lain dari luar dinamakan dengan perilaku tertutup. Bentuk dari perilaku ini yaitu seperti perhatian, tanggapan, perasaan, wawasan, perbuatan terkait dengan stimulus yang diberikan. Pengetahuan serta sikap seseorang dapat digunakan untuk mengukur dari perilaku tertutup seseorang.

b. Perilaku Terbuka atau *overt behaviour*

Tanggapan seseorang terhadap adanya dorongan yang diberikan dan bisa terlihat dalam bentuk suatu tindakan yang teramati dan terlihat secara jelas dikatakan sebagai perilaku

terbuka. Contohnya seperti, seorang anak yang menggosok giginya setelah makan.

2.1.2.2 Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan merupakan tanggapan dari seseorang akan dorongan yang diberikan berkenaan terkait sehat dan sakit, penyakit, maupun variabel-variabel yang bisa berpengaruh terhadap terjadinya suatu penyakit, seperti dari variabel lingkungan, makanan dan minuman yang dikonsumsi, serta dari fasilitas pelayanan kesehatan. Maka dari itu perilaku kesehatan dengan kata lain dapat diartikan sebagai semua aktivitas yang dikerjakan oleh seseorang baik yang terlihat secara kasat mata atau yang tidak terlihat secara kasat mata oleh orang lain yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan serta peningkatan dalam hal kesehatan. Pemeliharaan kesehatan bisa dilakukan dalam hal pencegahan ataupun memproteksi diri sendiri dari penyakit serta permasalahan kesehatan lainnya, upaya peningkatan kesehatan, serta mencari suatu penyembuhan ketika sedang dalam kondisi sakit ataupun terkena masalah kesehatan, (Notoatmodjo, 2018b).

Menurut *Becker* pada tahun 1979, membuat penggolongan mengenai perilaku kesehatan, serta membedakannya menjadi tiga jenis yakni : (Notoatmodjo, 2018b)

a. Perilaku sehat atau *health behaviour*

Perilaku sehat merupakan upaya ataupun kegiatan yang dilakukan dalam mempertahankan serta meningkatkan kesehatan.

Yang termasuk kedalam perilaku sehat yaitu :

- 1) Mengkonsumsi makanan yang seimbang
- 2) Melakukan aktivitas fisik secara teratur serta cukup
- 3) Tidak mengkonsumsi rokok serta tidak mengkonsumsi minumas keras dan juga tidak mengkonsumsi narkoba
- 4) Beristirahat dengan cukup
- 5) Bisa memanajemen konflik
- 6) Memiliki perilaku serta kebiasaan lain untuk meningkatkan kesehatan

b. Perilaku sakit atau *illness behaviour*

Ialah suatu kegiatan yang dilaksanakan oleh seseorang yang sedang sakit ataupun sedang mendapatkan masalah kesehatan baik pada dirinya sendiri maupun pada anggota keluarganya sebagai cara menemukan penyembuhan ataupun untuk menangani permasalahan yang lainnya. Perilaku yang bisa timbul pada seseorang yang sedang sakit biasanya yaitu :

- 1) Berdiam saja atau dengan kata lain disebut dengan *no action*, yang artinya meskipun dalam keadaan sakit, orang tersebut tetap untuk bekerja

- 2) Mengangkat suatu tindakan dengan melakukan pengobatan oleh diri sendiri. Baik pengobatan ataupun penyembuhan tradisional maupun penyembuhan modern. Untuk cara penyembuhan tradisional seperti meminum jamu dan menggunakan obat gosok, sedangkan untuk pengobatan modern yaitu seperti membeli obat di warung ataupun toko obat.

c. Perilaku peran orang sakit

Seseorang yang sedang sakit dilihat dari sisi sosiologis, memiliki dua peran, yaitu perihal sesuatu yang harus mereka dapatkan yang biasa disebut dengan hak, serta sesuatu yang harus mereka dapatkan atau biasa disebut dengan kewajiban sebagai orang sakit. Sesuatu yang perlu didapatkan dan segala sesuatu yang dibutuhkan oleh orang yang sedang sakit menurut *Backer* termasuk kedalam perilaku peran orang sakit. Yang dimana perilaku peran orang sakit meliputi diantaranya :

- 1) Melakukan kegiatan untuk memperoleh kesembuhan
- 2) Melakukan suatu kegiatan untuk mengenal serta mengetahui informasi mengenai tempat pelayanan kesehatan untuk memperoleh kesembuhan
- 3) Mematuhi setiap aturan yang diberikan oleh Dokter sebagai upaya menjalankan kewajiban sebagai seorang pasien untuk memperoleh kecepatan didalam penyembuhannya

- 4) Tidak melakukan sesuatu yang dapat menimbulkan kerugian terhadap proses penyembuhannya
- 5) Melaksanakan suatu kewajiban untuk mempertahankan agar tidak kambuh lagi penyakitnya ataupun lain sebagainya

2.1.2.3 Determinan Perilaku Kesehatan

Pemberian stimulus dan respon pada seseorang akan mendapatkan hasil yaitu berupa perilaku seseorang sebagai subjek. Perilaku seseorang dengan kata lain bisa terpengaruh oleh variabel-variabel, baik itu yang berasal dari internal ataupun yang berasal dari eksternal. Variabel-variabel tersebut yang dinamakan sebagai determinan. Didalam bidang perilaku kesehatan, khususnya kesehatan masyarakat, biasanya memakai tiga teori yaitu : (Notoatmodjo, 2018b)

a. Teori *Lawrence Green*

Green mengemukakan bahwasanya perilaku terbagi kedalam dua variabel kesehatan, yaitu *behavioral factor* atau yang disebut faktor perilaku, serta *non behavioral factor*. Green selanjutnya menganalisis bahwasanya perilaku terdiri dari 3 faktor yaitu :

- 1) Faktor predisposisi : merupakan faktor pemudah dalam terciptanya budi pekerti manusia. Yang termasuk kedalam faktor pemudah yaitu, sikap, pengetahuan, keyakinan, kepercayaan, dan lain sebagainya.

- 2) Faktor pemungkin : yaitu sarana prasarana untuk terbentuknya perilaku kesehatan seperti, Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas), Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), maupun tempat untuk pembuangan sampah.
- 3) Faktor penguat : merupakan faktor pendorong terhadap terbentuknya budi pekerti seseorang. Biasanya orang hanya sebatas tahu dan mampu, tetapi tidak dalam hal pelaksanaannya. Seperti seorang ibu hamil yang mengetahui manfaat dari posyandu dan mengetahui keberadaan polindes di dekat rumahnya, dekat juga dengan bidan desa, namun pada kenyataannya ibu tersebut tidak memeriksakan kehamilannya, karena beranggapan bahwasanya ibu Lurah tidak pernah memeriksakan kehamilannya ke polindes, namun anaknya tetap sehat. Hal ini mencerminkan, bahwasanya didalam pembentukan perilaku, patut adanya contoh dari para tokoh masyarakat setempat.

b. Teori Snehandu B.Karr

Karr menganalisis bahwasaya terdapat lima penentu perilaku kesehatan yaitu :

- 1) Adanya niat atau *intention* didalam diri seseorang untuk bertindak yang berhubungan dengan objek ataupun stimulus yang berada diluar diri orang tersebut
- 2) Masyarakat sekitar memberikan dukungan (*social support*)

- 3) Kemudahan dalam menjangkau informasi (*accessibility of information*)
- 4) Didalam pengambilan keputusan adanya otonomi ataupun kebebasan pribadi atau *personal autonomy*
- 5) Keadaan dan kondisi yang memungkinkan (*action reaction*)

c. Teori WHO

Menurut WHO bahwasanya seseorang berperilaku atas dasar 4 determinan yaitu :

- 1) Adanya pemikiran serta perasaan (*thoughts and feeling*)
- 2) Seseorang yang dipercayai memberikan referensi ataupun acuan (*personal references*)
- 3) Perilaku seseorang akan sangat didukung oleh tersedianya sumberdaya (*resources*)
- 4) Sosial budaya (*culture*) yang sangat mempengaruhi terhadap perilaku seseorang

2.1.2.4 Domain Perilaku

Perilaku merupakan suatu totalitis yang ada pada diri seseorang yang bersangkutan. Maka dari itu istilah lain perilaku yaitu keseluruhan atau totalitas pemahaman serta tindakan yang ada pada diri individu yang dimana merupakan hasil gabungan dari faktor internal dan eksternal. Seorang psikologi pendidikan *Benyamin Bloom* (1980), mengatakan bahwasanya budi pekerti manusia terbagi

menjadi 3 area, yang pertama pengetahuan, kedua yaitu afektif serta yang ketiga yaitu gerakan, (Notoatmodjo, 2018b).

Dalam perkembangan selanjutnya, untuk memenuhi kebutuhan pada ranah pendidikan, pembagian domain perilaku menurut Bloom dibagi menjadi 3 ranah perilaku yaitu : pengetahuan sikap, dan tindakan.

2.1.3 Pengetahuan

2.1.3.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahaun ialah akibat dari tahunya seseorang terhadap suatu objek yang telah diamati oleh panca indera yang dimilikinya seperti, indera penglihat, indera pencium, indera pendengar, dan lain sebagainya. Keadaan seseorang dapat mempengaruhi terhadap pengetahuan seseorang tersebut, seperti keadaan saat indera tersebut memperhatikan, dan bagaimana seseorang tersebut ketika mempersepsikan. Bagi sebagian besar orang, pengetahuan dapat di peroleh lewat mata serta telinga. Pengetahuan seseorang mempunya intensitas ataupun tingkatan yang berbeda-beda, (Notoatmodjo, 2018b).

2.1.3.2 Tingkatan Pengetahuan

a. Tahu (*know*)

Tahu yaitu suatu proses memikirkan lagi sesuatu yang telah dipelajari. Contohnya seperti, tahu bahwa tomat mengandung

vitamin C, *Aedes aegypti* adalah nyamuk yang mengakibatkan penyakit demam berdarah *dengue*, dan lain sebagainya. Dalam mengetahui seseorang itu tahu terhadap sesuatu hal dapat memakai pertanyaan seperti, bagaimana cara agar seorang anak tidak terkena gizi buruk, (Notoatmodjo, 2018b).

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah proses ketika seseorang selain dirinya tahu mengenai suatu objek, tetapi harus bisa menginterpretasikan terhadap objek tersebut. Contohnya, seseorang yang mengetahui pencegahan DBD melalui kegiatan 3M yaitu menutup, menguras, dan mengubur, serta harus juga dapat menguraikan mengapa wajib menutup, menguras serta mengubur. Jadi didalam tingkatan memahami, tidak hanya tahu saja akan suatu objek, tetapi di tuntutan untuk bisa menginterpretasikan dalam kehidupan, (Notoatmodjo, 2018b).

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah suatu proses dimana seseorang setelah memahami akan suatu objek, dapat menggunakan objek tersebut dalam keadaan yang lain. Contohnya seperti, apabila seseorang telah memahami bagaimana membuat suatu perencanaan, maka orang tersebut harus bisa membuatkan suatu perencanaan program kesehatan dimana dia bekerja atau dimana saja ketika dibutuhkan.

Selain itu, apabila seseorang telah memahami tentang metodologi penelitian, maka dia akan dengan mudah untuk membuat proposal penelitian dimanapun dia berada, (Notoatmodjo, 2018b).

d. Analisis (*analysis*)

Merupakan cara dalam memisahkan suatu objek, selanjutnya mencari hubungan di dalam komponen-komponen yang ada didalam objek tersebut. Tingkat pengetahuan seseorang apabila sudah mencapai tingkatan analisis dapat diketahui pada apakah seseorang sudah dapat membedakan dalam suatu objek terkait dengan komponen-komponennya. Contohnya yaitu seperti, bisa membedakan nyamuk *Aedes aegypti* dengan nyamuk yang bukan *Aedes aegypti*.

e. Sintesis (*syntesis*)

Yaitu keahlian dalam menyimpulkan sesuatu hubungan yang masuk akal atas factor-faktor pengetahuan yang telah dimiliki. Dalam arti lain, sintesis merupakan keahlian dalam menciptakan sesuatu yang baru dari suatu hal yang sudah ada sebelumnya. Contohnya yaitu, dapat membuat suatu rangkuman materi pembelajaran dari apa yang telah di dengar dan dibaca, (Notoatmodjo, 2018b).

f. Evaluasi

Evaluasi yakni kemampuan seorang manusia dalam menilai atau mengevaluasi terkait dengan suatu objek yang telah diamati. Penilaian yang diberikan tergantung dengan kriteria-kriteria yang sudah dimiliki atau berdasarkan norma-norma yang sudah berlaku dimasyarakat. Contohnya yaitu, seseorang bisa menilai apakah orang lain terkena malnutrisi atau tidak, suatu keluarga bisa menilai manfaat dari mengikuti keluarga berencana, dan lain sebagainya, (Notoatmodjo, 2018b).

2.1.3.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Di dalam mendapatkan suatu pengetahuan, cara yang dilakukan dapat dikelompokkan menjadi : (Notoatmodjo, 2018a).

a. Memperoleh kebenaran dengan cara tradisional

Cara tradisional dipakai oleh seseorang sebagai cara untuk mencari suatu kebenaran. Cara ini digunakan sebelum adanya metode penemuan yang sistematis serta masuk akal. Cara yang termasuk kedalam memperoleh pengetahuan dengan tradisional yaitu :

1) Coba salah atau *Trial and Error*

Sebelum adanya peradaban, cara *trial and error* masih digunakan. Masyarakat pada waktu itu, apabila dihadapkan dengan suatu masalah, maka untuk cara penyelesaiannya

dengan cara coba-coba. Untuk penggunaan cara ini yaitu dengan membuat suatu kemungkinan, apabila kemungkinan yang pertama tidak berhasil ataupun gagal, maka dicoba lagi dengan kemungkinan yang lain, begitupun seterusnya, (Notoatmodjo, 2018a).

2) Secara kebetulan

Cara ini diperoleh dengan cara kebetulan, tanpa adanya unsur kesengajaan oleh orang yang bersangkutan. Sebagai contohnya yaitu, ketika di zaman dahulu ada seseorang yang terkena penyakit malaria, dikarenakan dirinya seorang pengembara, maka ketika dia kehausan, dia meminum air dari parit yang rasanya agak pahit. Kemudian setelah ditelusuri, bahwa air pahit itu berasal dari pohon kina yang tumbang dan terendam di parit tersebut. Setelah meminum air tersebut, penyakit malaria yang di derita tidak pernah kambuh lagi. Maka dari itu dia berkesimpulan bahwa pohon kina, bisa mengobati penyakit malaria, (Notoatmodjo, 2018a).

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Dari cerita sejarah, kita mengetahui bahwasanya apa yang dikatakan oleh seorang raja adalah perkataan yang mutlak dan benar. Karena posisi raja adalah sebagai pemimpin yang dimana apapun perkataannya harus dituruti oleh rakyatnya. Dibidang kesehatan, otoritas pengetahuan ketika mereka

mempunyai permasalahan kesehatan, mereka tidak hanya berobat ataupun berkonsultasi kepada dokter atau tenaga kesehatan lainnya, tapi ada juga yang bertanya kepada dukun. Para pemegang kekuasaan akan mempunyai prinsip yang sama dalam mekanisme didalam penemuan pengetahuan. Hal ini menyebabkan, orang lain yang menerima otoritas dari pemegang kekuasaan, tidak pernah untuk mengkaji ataupun membuktikan kebenarannya terlebih dahulu berdasarkan fakta ataupun penalaran sendiri, (Notoatmodjo, 2018a).

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi merupakan guru terbaik. Dimana maksud dari guru terbaik yaitu pengalaman dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan sebagai sumber dalam memperoleh pengetahuan, dengan adanya pengalaman maka akan membuktikan kebenaran dari adanya pengetahuan tersebut. Cara ini bisa digunakan ketika seseorang menghadapi suatu permasalahan yang sama dengan permasalahan yang dahulu pernah terjadi, maka pengalaman cara terdahulu untuk mengatasi permasalahan, bisa digunakan kembali untuk mengatasi permasalahan yang sama yang sedang terjadi, (Notoatmodjo, 2018a).

5) Akal sehat atau *common sense*

Cara ini terkadang bisa menimbulkan suatu kebenaran ataupun teori. Karena pada zaman dahulu, orang tua akan menjerat ataupun mencubit anaknya bilamana anak berbuat suatu kesalahan. Sampai saat ini, cara ini terus berkembang sebagai metode dalam mendisiplinkan seorang anak walaupun bukan termasuk kedalam cara terbaik untuk mendidik seorang anak. Memberikan *punishment* ataupun *reward* menjadi sebagian cara dalam mendisiplinkan anak terutama dalam bidang pendidikan, (Notoatmodjo, 2018a).

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dalam suatu agama, adalah suatu kebenaran yang di wahyukan oleh Tuhan kepada para Nabi. Maka, pengikut dari agama apapun, harus bisa mengikuti dan meyakini mengenai perihal kebenaran tersebut terlepas dari sesuatu tersebut masuk akal ataupun tidak. Hal ini dikarenakan, wahyu tersebut bukan merupakan hasil usaha ataupun penyelidikan manusia, tetapi merupakan kebenaran yang diterima oleh para Nabi, (Notoatmodjo, 2018a).

7) Kebenaran secara intuitif

Didapatkan seseorang dalam waktu yang cepat, yang tidak melewati tahapan daya pikir. Hasil yang didapatkan melalui proses ini jarang sekali untuk bisa di percayai, hal ini

dikarenakan tidak dipakainya proses berfikir yang masuk akal serta terstruktur, (Notoatmodjo, 2018a).

8) Asumsi

Seiring berkembangnya zaman, maka untuk memperoleh suatu kebenaran, manusiapun sudah berkembang dalam hal pemikirannya. Dalam hal ini, manusia sudah bisa menggunakan penalarannya dalam memperoleh suatu pengetahuan. Hal ini berarti, manusia telah menggunakan jalan fikirnya, untuk memperoleh suatu kebenaran, (Notoatmodjo, 2018a).

9) Induksi

Induksi adalah suatu cara bagaimana ketika menarik kesimpulan dari pernyataan khusus ke pernyataan umum. Hal ini menunjukkan bahwa didalam membuat atau menarik suatu kesimpulan secara induksi harus berdasarkan pengalaman-pengalaman yang empiris. Proses berfikir induksi beranjak dari sesuatu yang bersifat abstrak, (Notoatmodjo, 2018a).

10) Deduksi

Menarik suatu kesimpulan yang berawal dari pernyataan umum ke pernyataan yang lebih khusus disebut dengan deduksi. Dalam cara berfikir ini, sesuatu yang dianggap benar pada kelompok tertentu maka akan menggap benar pula pada semua kejadian yang terjadi, (Notoatmodjo, 2018a).

b. Memperoleh pengetahuan dengan cara ilmiah

Cara ilmiah merupakan suatu metode yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan secara lebih sistematis, logis, dan juga ilmiah. Awal mula terciptanya pemikiran ilmiah yaitu berasal dari suatu penelitian yang dilakukan oleh *Francis Bacon* yang melakukan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam yang terjadi. Selanjutnya dia mengumpulkan hasil dari pengamatan tersebut, dan setelah itu diambil suatu kesimpulan umum. Kemudian metode berfikir yang telah diciptakan, diteruskan *Deobolt van Dallen*, bahwa dalam mendapatkan suatu kesimpulan terlebih dahulu harus melakukan pengamatan langsung serta pencatatan-pencatatan. Hasil dari pencatatan tersebut, ditetapkan suatu unsur yang termasuk kedalam suatu gejala. Setelah itu, langkah selanjutnya menarik kesimpulana atau dalam kata lain menggeneralisasi, (Notoatmodjo, 2018a).

2.1.3.4 Cara Mengukur Pengetahuan

Cara mengukur pengetahuan seseorang yaitu dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara langsung (wawancara) kepada orang yang bersangkutan ataupun dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis (angket). Untuk mengukur tingkat pengetahuan kesehatan seseorang, maka menggunakan indikator yaitu tingginya pengetahuan responden mengenai kesehatan, ataupun seberapa besar persentase dari kelompok

informans atau biasa disebut dengan responden terkait dengan variable ataupun komponen kesehatan. Contohnya yaitu, berapa persentase informan atau responden yang mengetahui cara pencegahan penyakit demam berdarah, berapa persentase responden yang memiliki pengetahuan mengenai ASI Eksklusif, dan lain sebagainya. (Notoatmodjo, 2018b)

2.1.3.5 Kriteria Pengetahuan

Skala kualitatif dapat digunakan untuk menggolongkan tingkat pengetahuan seseorang, dimana dalam penggunaannya yaitu sebagai berikut : (Arikunto, 2010).

- a. Baik : bilamana seseorang memiliki nilai sebesar 76-100%
- b. Cukup : bilamana seseorang memiliki nilai sebesar 56-75%
- c. Kurang : bilamana seseorang memiliki nilai sebesar <56%

2.1.4 Sikap

2.1.4.1 Pengertian Sikap

Respon yang diberikan oleh seseorang terhadap suatu objek yang melibatkan pendapat serta emosi disebut dengan sikap. Sedangkan *Campbell* tahun 1950, mendefinisikan sikap sebagai respon terhadap suatu objek, yang melibatkan pikiran, perhatian, perasaan, serta kejiwaan lain. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengertian dari sikap yaitu, respon ataupun pendapat seseorang terhadap suatu objek yang melibatkan pikiran, perasaan, serta bagian

kejiwaan lainnya seperti pendapat seseorang mengenai baik-buruk, senang ataupun tidak senang, serta setuju maupun tidak setuju, (Notoatmodjo, 2018b).

2.1.4.2 Komponen Pokok Sikap

Sikap menurut *Allport* (1954), terbagi kedalam 3 bagian, yaitu :

- a. Kepercayaan atau ide seseorang, serta konsep terhadap suatu objek. Yang berarti bagaimana pendapat ataupun penilaian seseorang terhadap suatu objek. Misalnya, seseorang bersikap terhadap penyakit kusta, dengan kata lain bagaimana seseorang tersebut mengemukakan pendapatnya terkait dengan penyakit kusta tersebut, (Notoatmodjo, 2018b).
- b. Kehidupan emosional ataupun evaluasi tentang suatu objek, hal ini berarti bagaimana penilaian seseorang terhadap objek yang diamati. Contohnya seperti, apabila ada seseorang yang terkena penyakit kusta, maka orang tersebut menilai apakah penyakit kusta yang diderita merupakan penyakit yang biasa saja ataukah penyakit yang membutuhkan penanganan khusus, (Notoatmodjo, 2018b).
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*), yang mempunyai arti gerakan ataupun perilaku yang terbuka dari seseorang diawali oleh adanya sikap. Sikap ini bisa dijadikan

sebagai acuan pertama ataupun acuan-ancuan yang dilakukan ketika seseorang akan berperilaku terbuka (melakukan tindakan). Contohnya seperti, bagaimana cara seseorang agar ketika terkena penyakit kusta, maka tindakan apa yang harus orang tersebut lakukan, (Notoatmodjo, 2018b).

2.1.4.3 Tingkatan Sikap Berdasarkan Intensitasnya

a. Menerima (*Receiving*)

Menerima dapat diartikan ketika seseorang menerima rangsangan yang telah diberikan oleh objek. Contohnya, ketika para ibu diberikan suatu rangsangan seperti *antenatal care*, maka hal itu bisa dikatakan diterima, dilihat dari jumlah ibu yang hadir pada saat acara penyuluhan *antenatal care* tersebut, (Notoatmodjo, 2018b).

b. Menanggapi (*Responding*)

Menanggapi adalah suatu proses ketika seseorang memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan yang disampaikan. Contohnya, ketika seseorang diberikan pertanyaan ketika telah selesai diberikan penyuluhan tentang *antenatal care* oleh penyuluh. Maka langkah selanjutnya peserta penyuluhan tersebut diminta untuk menjawab ataupun menanggapi terhadap pertanyaan yang telah diberikan, (Notoatmodjo, 2018b).

c. Menghargai (*Valuing*)

Valuing atau menghargai artinya, seseorang memberi penilaian yang baik terhadap sasaran yang akan dinilai, dalam arti lain, melakukan pembahasan mengenai objek tersebut dengan orang lain. Selain melakukan pembahasan, hal lain yang bisa dilakukan untuk menghargai suatu objek yaitu dengan cara mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk memberikan respon terhadap objek yang sudah ditentukan untuk dibahas, (Notoatmodjo, 2018b).

d. Bertanggungjawab (*Responsible*)

Bertanggungjawab adalah tingkatan dari sikap yang paling tinggi. Dimana ketika seseorang telah meyakini sesuatu hal, berarti orang tersebut harus siap terhadap konsekuensi yang akan dihadapi. Contoh tingkatan sikap ini yaitu, ketika seseorang yang sudah mengikuti penyuluhan *antenatal care*, berarti dengan segala kelapangan hati, seseorang tersebut harus siap meluangkan waktunya, kehilangan sebagian pendapatan dari pekerjaan yang dia tinggalkan, ataupun harus siap diomeli oleh mertuanya dikarenakan telah meninggalkan rumah, dan lain sebagainya, (Notoatmodjo, 2018b).

2.1.4.4 Cara Mengukur Sikap

Cara yang digunakan dalam mengukur sikap yaitu dengan cara langsung maupun tidak langsung. Pengukuran sikap secara langsung dapat dilakukan yaitu melalui menanyakan pertanyaan terkait suatu objek yang diamati. Contohnya seperti, bagaimana pandangan ibu mengenai pemberian vaksinasi kepada anak atau balita, bagaimana pandangan responden mengenai program keluarga berencana, dan lain sebagainya.

Selain itu, pertanyaan terbuka juga dapat diajukan melalui pemberian pendapat mengenai setuju ataupun tidak setuju terhadap suatu objek yang ditanyakan dengan penggunaan skala *Lickert*. Contohnya yaitu seperti memberikan pendapat mengenai pernyataan-pernyataan dengan menggunakan penilain yaitu : point 1 yang berarti sangat tidak setuju, point 2 yang berarti tidak setuju, point 3 yang berarti biasa saja, point 4 yang berarti setuju, serta point 5 yang berarti sangat setuju. Sedangkan pengukuran sikap secara tidak langsung yaitu menggunakan pertanyaan-pertanyaan seperti berikut ini :

- a. Jika ibu diundang untuk mendengarkan kegiatan ceramah terkait dengan Nafza, apakah ibu mau untuk hadir?
- b. Apabila akan dibangun sebuah Pondok bersalin desa, apakah anda mau membantu untuk perihal pendanaan?, (Notoatmodjo, 2018b).

Tingkat sikap akan dikatakan :

- a. Baik jika mempunyai nilai dengan persentase 76-100% dari semua pernyataan yang ada di dalam kuisioner
- b. Cukup jika mempunyai nilai dengan persentase 56-75% dari semua pernyataan yang ada di dalam kuisioner
- c. Kurang jika mempunyai nilai dengan persentase <56% dari semua pernyataan yang ada di dalam kuisioner, (Budiman, 2013).

2.1.5 Tindakan atau *Practice*

Sikap merupakan kecenderungan seseorang dalam bertindak. Sikap seseorang tidak akan terwujud dalam sebuah tindakan, bilamana tidak ada faktor lain yang menyertainya. Faktor tersebut yaitu tersedianya sarana dan prasarana. Sebagai contoh yaitu apabila seorang ibu hamil sudah mengetahui bahwa pemeriksaan kehamilan sangat urgensi bagi ibu hamil serta janinya, serta sudah ada niat (sikap) untuk memeriksakannya. Maka dari itu, untuk meningkatkan sikap ibu hamil tersebut agar bisa menjadi sebuah tindakan, maka diperlukan sarana dan prasarana seperti bidan, puskesmas, ataupun fasilitas yang mudah untuk dijangkau. Apabila tidak terdapat sarana prasarana tersebut, kemungkinan ibu tersebut untuk memeriksakan kehamilannya tidak akan terlaksana.

Menurut kualitasnya, praktik atau tindakan, dibedakan menjadi 3 tingkatan yaitu sebagai berikut :

a. Praktik terpimpin (*guided response*)

Praktik terpimpin yaitu apabila seseorang telah melaksanakan suatu tindakan yang masih tergantung kepada panduan ataupun tuntunan. Seperti contohnya, seorang ibu hamil akan memeriksakan kehamilannya ketika diingatkan kembali oleh bidan ataupun tetangganya.

b. Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Praktik mekanisme yaitu bila seseorang telah melaksanakan suatu praktik secara spontan. Seperti misalnya seorang ibu akan membawa anaknya ke Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) untuk ditimbang tanpa harus menunggu terlebih dahulu instruksi ataupun ajakan dari kader.

c. Adopsi (*adoption*)

Merupakan suatu kegiatan yang dikerjakan tidak hanya hanya sekedar rutinitas, tetapi sudah menggunakan variasi. Sebagai contohnya, ketika seorang anak melakukan tindakan menggosok gigi, tidak hanya sekedar menggosok gigi saja, tetapi sudah menggunakan cara menggosok gigi dengan benar.

2.1.6 Remaja

2.1.6.1 Pengertian Remaja

a. Remaja menurut hukum

Ilmu social seperti antropologi, sosiologi, psikologi serta pedagogi merupakan konsep remaja. Seiring dengan itu, konsep remaja seiring dengan adanya era industrialisasi tumbuh menjadi konsep yang baru. Hal inipun terbukti bahwa remaja tidak tercantum pada undang-undang yang ada di beberapa negara. Di Indonesia sendiri, sebutan remaja hanya sebagian yang tercantum di dalam undang-undang yang berlaku, sedangkan yang terdapat di dalam undang-undang hanya masa kanak-kanak dan dewasa, meskipun dalam hal ini ada batasan yang diberikan, (Sarwono, 2019).

Didalam hukum perdata, seseorang yang sudah berusia 21 tahun ataupun berusia kurang dari itu dan sudah menikah, masih membutuhkan wali (orangtua) dalam melakukan tindakan hukum perdata, seperti ketika seseorang ingin mendirikan suatu perusahaan. Sedangkan dalam hukum pidana, memberikan batasan umur 16 tahun keatas sebagai seorang yang sudah dewasa. Apabila umur seseorang yang masih dibawah 16 tahun, ketika melakukan suatu tindakan kejahatan, belum bisa dikatakan sebagai tindakan pidana. Seperti seseorang yang berusia dibawah 16 tahun melakukan pencurian, maka hal tersebut belum bisa

dikatakan sebagai tindakan pidana, tetapi disebut sebagai kenakalan. Lembaga khusus pemasyarakatan anak yang berada dibawah Departemen Hukum dan HAM, merupakan Lembaga yang dimana berkewajiban untuk menangani permasalahan anak yang meresahkan serta orang tua sudah tiadk bisa menangani anaknya lebih jauh, (Sarwono, 2019).

Dalam peraturan perundang-undangan yang lainpun, tidak menyebutkan adanya istilah remaja. Seperti pada UU No. 4 tahun 1979 menyebutkan bahwa seorang yang berusia dibawah 21 tahun serta belum menikah masih dikatakan sebagai anak-anak, serta masih bisa untuk mendapatkan kemudahan, seperti dalam hal pendidikan, perlindungan dari orang tua, dan lain sebagainya. Namun, hal ini terjadi perbedaan dalam penentuan umur yang lebih muda, yaitu pada Undang-Undang Perlindungan Anak, menetapkan 16 tahun sebagai batasannya, (Sarwono, 2019).

b. Meninjau remaja dari sudut perkembangan fisik

Perkembangan fisik pada manusia yang berjalan secara lambat dan memerlukan waktu sekitar 2 tahun yakni dimulai ketika seorang wanita pertama kali haid dan dimana pada seorang laki-laki pertama kali terjadinya mimpi basah. Dimana, masa ini disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas pada setiap orang berbeda-beda, untuk penentuan pertamakali masa pubertaspun

sangat sulit untuk di tetapkan, karena haid pertama pada seorang perempuan ataupun mimpi basah pertama pada seorang laki-laki, tergantung dengan kondisi tubuh dari orang yang bersangkutan, (Sarwono, 2019).

c. Remaja menurut WHO

Dalam pendefinisian remaja WHO menyebutkan terdiri dari beberapa kriteria yaitu kriteria biologi, ekonomi, serta psikologi. Berdasarkan kriteria biologi, remaja yaitu seseorang yang telah menunjukkan kematangan seksualnya. Sedangkan berdasarkan kriteria psikologi, remaja adalah dimana individu telah mencapai kematangan psikologis dan ketika sudah ada perubahan dari waktu anak-anak menuju waktu dewasa. Dan pengertian ditinjau dari kriteria ekonomi, remaja mempunyai pengertian yaitu dimana ketika seseorang terjadi peralihan sosial ekonomi menuju arah yang lebih mandiri, (Sarwono, 2019).

d. Definisi sosial psikologis

Dalam hubungan sosial psikologis ini, remaja adalah restrukturisasi kesadaran. Dimana pada tahap ini, remaja adalah masa penyempurnaan dari tahapan-tahapan sebelumnya. Hal ini dapat terlihat dari perkembangan kognitif (kesadaran dan intelegensi) menurut *freud*, perkembangan moral menurut *Kohlberg*, dan perkembangan seksual menurut *Freud*. Dimana

puncak dari perkembangan jiwa, yaitu terjadinya peralihan dari masa *entropy* ke masa *negentropy*.

Entropy merupakan kondisi dimana kesadaran dari seseorang yang belum tersusun dengan rapi. Meskipun, dari sisi pengetahuan, perasaan dan sebagainya sudah banyak, tetapi belum saling terkait dengan baik. Selama masa remaja kondisi *entropy* perlu untuk diarahkan, disusun dan di strukturkan kembali, agar sedikit demi sedikit akan terjadi perubahan dari masa *entropy* ke masa *negative entropy* atau *negentropy*. *Negentropy* yaitu keadaan dimana pengetahuan seseorang silih berkaitan satu sama lain serta mempunyai hubungan jelas antara sikap dan perasaan orang yang bersangkutan. Ketika seseorang sedang berada dalam masa *negentropy* maka orang tersebut akan merasa mempunyai satu kesatuan yang utuh, dapat berbuat dengan pasti dan tidak merasa bimbang sehingga diri yang bersangkutan memiliki tanggung jawab serta motivasi kerja yang kuat. Ketika perubahan dari *entropy* ke *negentropy* yaitu berdasarkan lamanya waktu peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Untuk lamanya waktu peralihan yaitu ada yang menyebutkan dari umur 10 atau 11 tahun sampai menuju awal 20 tahun, ada yang menyebutkan antara 10-12 tahun dan ada juga yang menyebutkan 18-22 tahun, serta adapula yang menyebutkan yaitu pada usia 12-21 tahun, (Sarwono, 2019).

2.1.6.2 Tahap Perkembangan Remaja

a. *Early adolescence* atau Remaja awal

Seseorang ketika masa remaja awal tengah merasa keheranan dengan transformasi yang terjadi didalam dirinya sendiri. Remaja awal dengan mudah mengembangkan fikiran-fikiran baru nya, mudah untuk tertarik kepada seseorang yang berbeda jenis kelamin dengan dirinya, dan juga mudah terangsang secara seksual. Seorang remaja awal memiliki rasa sensitivitas berlebih, egois, sehingga mengakibatkan remaja awal susah untuk memahami serta difahami oleh seseorang yang sudah dewasa, (Sarwono, 2019).

b. Remaja madya atau pertengahan

Remaja pada tingkat madya, akan lebih senang ketika dirinya mempunyai banyak teman. Dalam masa remaja madya mereka pun lebih senang ketika memiliki teman-teman yang mempunyai sifat yang sama, dan mereka lebih bersifat *narsistic*. Selain itu pada tahap masa remaja madya, mereka sedang ada dalam tahapan kebingungan dalam memilih, seperti sensitive atau tidak sensitive, keramaian ataupun menyendiri, dan optimis ataupun pesimis, (Sarwono, 2019).

c. *Late adolescence* atau Remaja akhir (*late adolescence*)

Remaja akhir, ialah dimana kondisi menuju masa dewasa, yang dikenali oleh lima hal yakni :

- 1) Mempunyai ketertarikan kuat terhadap manfaat-manfaat intelek
- 2) Mempunyai ego untuk berbaur dengan yang lain serta mencari keahlian yang baru
- 3) Tidak akan berubah lagi untuk ciri seksualnya
- 4) Adanya perubahan sikap egois menjadi lebih memperhatikan kepentingan orang lain
- 5) Adanya batasan ataupun pemisah antara dirinya sendiri dengan masyarakat umum

2.1.6.3 Tingkah Laku yang Ada Pada Diri Remaja

Menurut *Kurt Lewin*, tingkah laku pada diri seorang remaja, terdiri dari 5 ciri yaitu:

- a. Pemalu dan perasa, akan tetapi dengan cepat akan berubah untuk menjadi marah dan agresif, dikarenakan belum jelasnya batasan-batasan dari berbagai sector dilapangan dengan jelas pada diri seorang remaja.
- b. Karena masa remaja berada di antara ambang perubahan masa kanak-kanak dan masa dewasa sehingga mengakibatkan remaja merasakan terus menerus pertentangan didalam kehidupannya, seperti antara sikap, ideologi, nilai, serta gaya hidup. Hal ini berakibat pula seorang remaja tidak mempunyai arah berpijak untuk menciptakan rasa aman, kecuali dengan hubungannya dengan teman-teman sebayanya.

- c. Ketegangan emosi yang meningkat pada diri seorang remaja, dikarenakan adanya konflik pada ideologi, sikap, dan nilai.
- d. Munculnya perilaku remaja yang bersifat radikal dan memberontak, hal ini dikarenakan remaja mempunyai kecenderungan untuk mengambil sesuatu yang bersifat ekstrem dan berani untuk mengubah kelakuannya secara drastis.
- e. Tingkah laku dari seorang remaja yang berbeda-beda ditentukan oleh sifat dan kekuatan dorongan yang ada yang saling berkonflik satu sama lain.

2.1.6.4 Tahapan-Tahapan Perkembangan Kognitif Pada Manusia

Piaget sebelum menjadi seorang filsuf dan psikolog, dia merupakan seorang doktor ilmu hewan, dimana dia membagi perkembangan kognitif pada manusia melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Tahap sensorik motorik (0-2 tahun)

Pada tingkatan ini menjadi permulaan organ-organ manusia untuk berkembang. Dikarenakan pada tahap ini, organ-organ pada manusia sudah bisa menangkap rangsangan-rangsangan yang berasal dari luar dan menanggapi dengan rangsangan-rangsangan tersebut. Pada tahap ini, refleks-refleks yang muncul harus didukung oleh dukungan perkembangan sistem persyarafan agar seorang anak bisa mencapai ataupun

memperoleh kemampuan persepsi yang sempurna, (Sarwono, 2019).

b. Tahap pra-operasional (2-7 tahun)

Didalam tingkatan ini, simbol-simbol telah bisa dibuat oleh anak untuk menggambarkan beberapa objek. Misalnya pisau atau pensil, bisa digunakan oleh anak untuk mempersepsikan ketika dimana anak berada. Selain itu, anak pun bisa mengasosiasikan secara sederhana simbol-simbol tersebut.

c. Tahap konkret operasional (7-11 tahun)

Didalam tingkatan konkret operasional, seseorang bisa mewujudkan hubungan yang lebih erat dengan melalui kegiatan mentalnya. Seperti contohnya, anak dapat menghitung dengan tepat, objek yang meskipun objek tersebut di pindah-pindah posisinya.

d. Tahap formal-operasional (11 tahun-dewasa)

Pada tahap ini, merupakan tahapan puncak, dimana seorang anak bisa berfikir secara sistematis mengenai hal-hal abstrak.

2.1.7 Aktivitas Fisik

2.1.7.1 Pengertian Aktivitas Fisik

Pembakaran kalori yang diakibatkan oleh segala kegiatan yang dilakukan oleh manusia disebut dengan aktivitas fisik, (Kemenkes RI,

2015). Aktivitas fisik merupakan peningkatan pengeluaran energi yang dihasilkan dari setiap gerakan tubuh yang dilakukan. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan akan memperoleh manfaat, jika dikerjakan dengan kekuatan sedang selama 30 menit dalam sehari ataupun dalam 1 minggu selama 150 menit.

Aktivitas fisik bisa dilakukan dimanapun, yaitu antara lain : (P2PTM et al., 2017).

a. Aktif bergerak di rumah

- 1) Menghindari penggunaan remote kontrol televisi
- 2) Membiasakan melakukan pekerjaan rumah, seperti menyapu rumah, mengepel, mencuci dan lain sebagainya
- 3) Melakukan kegiatan bercocok tanam ataupun membersihkan halaman sekitar rumah
- 4) Melakukan kegiatan bermain bersama anak seperti, bermain petak umpet, kuda-kudaan, dan lain sebagainya
- 5) Mengasuh anak di rumah dengan cara menggendong anak, mendorong kereta bayi anak, dan lain sebagainya

b. Aktif bergerak di tempat kerja

- 1) Memilih untuk memanfaatkan tangga yang ada di tempat kerja dibandingkan dengan penggunaan *lift*
- 2) Mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan di tempat kerja, seperti kegiatan senam kebugaran jasmani, senam jantung, dan kegiatan lain sebagainya

- 3) Pada saat menunggu kepadatan lalu lintas pada saat jam pulang kerja, lebih baik memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik
- 4) Apabila pada saat diadakannya kegiatan rapat, maka harus di selingi dengan senam cerdik, *chicken dance*, dan kegiatan selingan lainnya.

c. Aktif bergerak di tempat-tempat umum

- 1) Tetap untuk bisa berjalan pada saat menggunakan escalator
- 2) Diusahakan untuk memperbanyak jalan kaki , dibandingkan dengan duduk yang terus menerus
- 3) Bisa memanfaatkan taman kota yang ada sebagai tempat untuk diusahakan melakukan aktivitas fisik
- 4) Diusahakan untuk lebih memperbanyak kegaitan di luar ruangan (*outdor*) seperti bermain bulu tangkis, *flaying fox*, dan lain sebagainya

d. Aktif bergerak di perjalanan

- 1) Ketika sudah mempunyai halte yang telah dituju, usahakan bisa berhenti 1-2 halte sebelum yang akan dituju
- 2) Melakukan pemberhentian di tempat parkir yang cukup jauh dari tempat yang dituju
- 3) Apabila telah menempuh perjalanan setelah 2 jam, diusahakan untuk beristirahat terlebih dahulu, seperti untuk

melakukan peregangan diluar kendaraan, berjalan kaki, dan lain sebagainya

- 4) Menggunakan sepeda untuk pergi menuju tempat kerja

e. Melakukan peregangan

Peregangan sangat mudah untuk dilakukan, dikarenakan bisa dilakukan di tempat kerja, di rumah, maupun saat dalam perjalanan. Di dalam melakukan peregangan, perlu memperhatikan hal-hal seperti berikut ini :

- 1) Ketika melakukan peregangan, perlu mempersiapkan bagian tubuh yang memerlukan peregangan
- 2) Posisi tubuh harus dalam keadaan rileks, tegak, serta perut ditahan kebagian dalam
- 3) Jangan sampai menahan nafas, bernafaslah secara teratur, perlahan, ritmis
- 4) Usahakan ketika peregangan dalam posisi yang nyaman, jangan sampai menimbulkan titik nyeri
- 5) Apabila menginginkan hasil yang maksimal, maka jangan melakukan peregangan dengan cara tergesa-gesa
- 6) Percaya akan diri sendiri, jangan sampai membandingkan keahlian yang ada pada diri sendiri dengan keahlian yang ada pada orang lain

2.1.7.2 Jenis Aktivitas Fisik

a. Aktivitas fisik harian

Yaitu kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan. Dengan kegiatan aktivitas harian dapat membantu membakar kalori seseorang, yang dimana kalori tersebut didapatkan dari makanan yang di konsumsi. Contoh kegiatan aktivitas fisik harian yaitu seperti mencuci pakaian, mengepel lantai, jalan kaki, bercocok tanam, main bersama anak, serta kegiatan yang lainnya. Aktivitas fisik harian dapat membakar kalori sebanyak 50-200 kkal dari kegiatan yang dilakukan, (Kemenkes RI, 2018).

b. Latihan fisik

Latihan fisik yaitu suatu kegiatan aktivitas yang dikerjakan secara terstruktur dan terencana. Contoh kegiatan yang termasuk kedalam aktivitas fisik yaitu misalnya *jogging*, berjalan kaki, *push up*, melakukan peregangan, senam aerobik, bersepeda, serta kegiatan-kegiatan yang lainnya. Dari kegiatan latihan fisik yang dilakukan, terlihat bahwasanya latihan fisik sering dikategorikan dengan olahraga, (Kemenkes RI, 2018).

c. Olahraga

Kegiatan yang terstruktur, terencana, serta mengikuti aturan-aturan yang ditetapkan merupakan definisi olahraga. Maksud dari olahraga itu sendiri, bukan hanya membuat tubuh sehat, tetapi juga untuk memperoleh suatu pencapaian. Contoh

kegiatan yang termasuk kedalam olahraga seperti, bermain volley, berenang, dan bermain basket, (Kemenkes RI, 2018).

2.1.7.3 Manfaat Aktivitas Fisik

Manfaat dari melakukan aktivitas fisik yaitu sebagai berikut diantara lain:

- a. Dapat mengendalikan kelebihan berat badan
- b. Dapat membantu mengendalikan tekanan darah
- c. Pada perempuan dapat membantu untuk mengendalikan keropos tulang atau osteoporosis
- d. Dapat mencegah untuk terjadinya penyakit kencing manis
- e. Dapat membantu mengendalikan kadar kolesterol di dalam tubuh
- f. Membantu memperkuat sistem imun tubuh
- g. Dapat membantu menjaga kelenturan sendi dan otot
- h. Membantu dalam hal perbaikan postur tubuh
- i. Dapat membantu mengendalikan stress
- j. Dapat membantu dalam mengurangi kecemasan, (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

2.1.7.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor yang berpengaruh terhadap seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yaitu terdiri dari faktor lingkungan makro, mikro, serta individual. Faktor lingkungan makro yang berpengaruh terhadap seseorang untuk beraktivitas fisik yaitu salah satunya dari pendapatan

ekonomi. Masyarakat dengan kondisi perekonomian yang relative rendah akan memiliki waktu lebih sedikit dalam melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan masyarakat yang berpendapatan ekonomi yang lebih baik. Selain itu, pengaruh lingkungan makro juga akan berpengaruh terhadap kondisi fasilitas umum yang ada di suatu negara. Negara dengan pendapatan ekonomi yang lebih tinggi, akan mampu untuk menyediakan fasilitas umum seperti angkutan umum yang lebih baik. Begitupun kemampuan masyarakat untuk membeli kendaraan bermotor akan lebih mudah, sehingga mereka akan kurang dalam melakukan aktivitas fisik, (Welis & Rifki, 2013).

Faktor lingkungan mikro yang akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang yaitu, karena kurangnya dukungan dari masyarakat. Masyarakat pada zaman sekarang, sudah terjadi adanya suatu perubahan dukungan kepada orang lain, seperti masyarakat tidak mendukung lagi orang yang berjalan kaki untuk menuju sekolah ataupun tempat kerjanya. Hal ini dikarenakan, terjadinya *trend* yang merubah dari kebiasaan jalan kaki menjadi memakai kendaraan bermotor, salah satunya dikarenakan karena faktor gengsi, (Welis & Rifki, 2013).

Faktor individu juga akan mempengaruhi seseorang untuk beraktivitas fisik. Diantaranya yaitu faktor pengetahuan serta persepsi mengenai hidup sehat seperti kebiasaan berolahraga, motivasi, dan lain sebagainya. Seseorang yang mempunyai pengetahuan dan persepsi

tentang hidup sehat, maka mereka akan melakukan aktivitas fisik secara rutin, dikarenakan mengetahui manfaat dari aktivitas fisik tersebut bagi kesehatan. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yaitu dipengaruhi oleh usia, *genetic*, jenis kelamin, serta kondisi suhu dan penduduk, (Welis & Rifki, 2013).

2.1.7.5 Tingkatan Aktivitas Fisik

a. Aktivitas fisik intensitas ringan

Merupakan kegiatan aktivitas yang mengeluarkan sedikit energi. Dimana pada saat melakukan aktivitas fisik ringan, masih bisa diselingi dengan menyanyi ataupun menari. Kegiatan aktivitas fisik ringan, tidak menimbulkan perubahan dalam pernafasan. Pada saat melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak <3,5 kkal/menit dikeluarkan. Sebagai contoh kegiatan aktivitas fisik ringan yaitu sebagai berikut : (P2PTM Kemenkes RI, 2017).

- 1) Berjalan kaki di rumah, tempat kerja ataupun di pusat perbelanjaan
- 2) Melakukan kegiatan seperti duduk di depan komputer, membaca, menulis atau sebagainya
- 3) Posisi berdiri untuk mengerjakan pekerjaan rumah seperti mengepel, menyapu, memasak, dan lain sebagainya

- 4) Melakukan kegiatan peregangan dan pemanasan dengan intensitas lambat

b. Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang, yaitu kegiatan melakukan aktivitas fisik dengan sedikit pengeluaran energi, dimana pada saat mengerjakan aktivitas fisik, tubuh akan mengeluarkan keringat, denyut jantung serta frekuensi nafas akan lebih cepat. Energi yang dikeluarkan pada saat melaksanakan aktivitas fisik yaitu sebesar 3,5-7 kcal/menit. Sebagai contoh kegiatan yang termasuk kedalam aktivitas fisik sedang yaitu : (P2PTM Kemenkes RI, 2017).

- 1) Melakukan jalan cepat, dengan kecepatan 5 km/jam yang dilakukan di dalam permukaan datar, baik di rumah, sekolah, maupun tempat kerja
- 2) Membersihkan rumput dengan melakukan pemotongan pada rumput, sebagai seorang pekerja kayu, serta membawa dan menyusun balok-balok kayu
- 3) Melakukan kegiatan mengepel lantai rumah, berkebun, mencuci mobil, dan lain sebagainya
- 4) Bersepeda diatas permukaan datar, bermain bulu tangkis, bermain tenis meja, dan lain sebagainya

c. Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat, yaitu ketika seseorang melakukan aktivitas mengeluarkan banyak keringat, nafas menjadi lebih cepat, dan serasa kehilangan nafas. Energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas fisik berat yaitu >7 kcal/menit. Contoh kegiatan yang termasuk kedalam aktivitas fisik berat yaitu : (P2PTM Kemenkes RI, 2017).

- 1) Melakukan jalan cepat dengan kecepatan >5 km/jam, mendaki bukit, membawa beban diatas punggung, melakukan *jogging* dengan kecepatan 8km/jam
- 2) Melakukan pekerjaan berat seperti, mengangkut pasir, memindahkan batu bata
- 3) Melakukan pekerjaan rumah dengan intensitas berat yaitu seperti bermain dengan anak, menggendong anak, memindahkan perabotan rumah tangga yang berat
- 4) Bersepeda dengan jarak >15 km/jam, bulutangkis kompetitif, *volley* kompetitif, dan lain sebagainya

2.1.7.6 Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia

a. Aktivitas fisik untuk usia 5-17 tahun

- 1) Dianjurkan selama minimal 60 menit dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik

- 2) Berbagai macam aktivitas fisik yang dilakukan, sebagian besar adalah *aerobic*
 - 3) Untuk pelaksanaan aktivitas fisik dengan intensitas kuat untuk memperkuat otot, yaitu dilakukan selama minimal 3 kali dalam seminggu, (Kusumo, 2020).
- b. Aktivitas fisik untuk usia 18-64 tahun
- 1) Untuk seseorang yang berusia 18-64 tahun, dalam melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dalam satu minggu, untuk intensitas aerobik sedang. Sedangkan untuk aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi minimal dilakukan selama 75 menit dalam satu minggu.
 - 2) Untuk durasi aktivitas erobik, minimal dilakukan selama 10 menit
 - 3) Untuk aktivitas fisik dengan intensitas sedang bisa dilakukan selama 300 menit dalam seminggu. Sedangkan untuk aktivitas fisik dengan intensitas kuat dilakukan selama 150 menit dalam 1 minggu
 - 4) Untuk penguatan otot, bisa dilakukan dalam 1 minggu sebanyak 2 kali, (Kusumo, 2020).

2.2 Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan pemikiran dasar yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka memecahkan permasalahan yang dialami oleh

peneliti. Kerangka teori juga termasuk kedalam penelitian, dimana tempat penelitian menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan variable pokok, subvariabel, ataupun permasalahan yang ada didalam penelitian, (Sugiyono, 2012).

Berikut kerangka teori yang dapat digambarkan untuk penelitian yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut :

Bagan 2.1 Kerangka Teori
Berdasarkan teori *Lawrence Green*

