

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebersihan Tangan

1. Pengertian

Kebersihan tangan merupakan praktik penting dalam mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan. Mencuci tangan merupakan proses membersihkan tangan dengan sabun dan air bersih untuk menghilangkan kuman serta mikroorganisme yang dapat menyebabkan penyakit (WHO 2022). Praktik ini bertujuan untuk mengurangi risiko infeksi, seperti diare, tifus, dan infeksi saluran pernapasan (CDC, 2021). Tanpa penggunaan sabun, kotoran dan mikroorganisme patogen dapat tetap menempel di tangan, sehingga meningkatkan risiko penyebaran penyakit (Ejemot-Nwadiaro et al., 2021).

mencuci tangan yang benar dengan sabun dan air bersih sangat penting untuk mencegah penyebaran infeksi. Menurut penelitian, praktik mencuci tangan yang baik dapat mengurangi insiden diare hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan hingga 20% (Aiello A. E. & Coulborn, 2008). Oleh sebab itu, menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai kebiasaan sangat penting di lingkungan keluarga dan masyarakat.

2. Langkah cuci tangan

Menurut WHO, langkah dalam mencuci tangan ada enam langkah yang efektif :

- a. Basahi dan gosok tangan dengan air bersih yang mengalir dan gunakan sabun secukupnya.
- b. Gosok punggung tangan kanan dengan telapak tangan kiri dan sebaliknya

- c. Gosok sela-sela jari tangan
- d. Gosok jari-jari tangan dengan gerakan saling mengunci.
- e. Gosok ibu jari kiri dengan tangan kanan secara melingkar, lalu lakukan sebaliknya.
- f. Gosok ujung jari-jari tangan kanan dengan telapak tangan kiri dan sebaliknya

kemudian, bilas dengan air bersih yang mengalir dan keringkan menggunakan handuk bersih atau tisu sekali pakai. Untuk menghindari kontaminasi ulang, gunakan tisu atau siku untuk menutup kran air setelah mencuci tangan (WHO 2022). Mencuci tangan dengan sabun dilakukan selama 40 – 60 detik merupakan cara terbaik untuk melindungi dari penyakit.

3. Waktu yang dianjurkan untuk cuci tangan

Kebersihan tangan harus diperhatikan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Beberapa momen penting yang dianjurkan untuk mencuci tangan menurut (CDC 2021) adalah:

- a. Sebelum dan setelah makan
- b. Sebelum memegang atau menyiapkan makanan
- c. Sebelum menyentuh wajah, terutama mata, hidung, dan mulut
- d. Setelah bermain atau berolahraga
- e. Setelah menggunakan toilet
- f. Setelah membuang ingus, batuk, atau bersin
- g. Setelah membuang sampah
- h. Setelah menyentuh hewan atau hewan peliharaan
- i. Sebelum dan setelah merawat luka

- j. Setelah menyentuh fasilitas umum, seperti pegangan pintu atau transportasi umum
- k. Setelah memegang uang

Cuci tangan dengan benar dan rutin merupakan langkah sederhana namun efektif untuk mencegah berbagai penyakit infeksi. Menurut penelitian, perilaku mencuci tangan yang baik dapat secara signifikan mengurangi risiko infeksi gastrointestinal dan pernapasan dalam populasi umum (Aiello et al., 2008)

B. Media Pendidikan Kesehatan

1. Pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu maupun kelompok mengenai kesehatan melalui berbagai metode pembelajaran. Dalam proses belajar, terdapat dua elemen utama, yaitu peserta didik (*learner*) dan pendidik (*teacher*). Efektivitas dan efisiensi pembelajaran sangat bergantung terhadap metode serta media yang dipakai untuk menyampaikan materi secara tepat dan sesuai (Prasetyanti et al., 2021).

a. Media pendidikan kesehatan

Media pendidikan kesehatan merupakan sarana yang dimanfaatkan untuk membantu pembelajaran agar lebih efisien dan mudah dimengerti oleh sasaran. Media ini juga dikenal sebagai alat bantu atau alat peraga yang berfungsi untuk meningkatkan pemahaman melalui rangsangan sensorik sebanyak mungkin (Amareta et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa mata merupakan organ yang paling banyak menyalurkan informasi ke otak, sekitar 80% dibandingkan indra lainnya (Vesna et al., 2024).

Salah satu teori yang mendukung penggunaan media dalam pembelajaran adalah “*Cone of Experience*” yang dikembangkan oleh Edgar Dale. Model ini menggambarkan tingkat efektivitas berbagai metode pembelajaran, di mana kombinasi visual dan verbal memberikan hasil pemahaman yang lebih baik dibandingkan hanya salah satu saja (Cecep et al., 2024).

Dalam pemilihan media yang efektif, terdapat model perencanaan yang dikenal dengan istilah “*ASSURE*” (*Analyze learner characteristics, State objectives, Select methods and media, Utilize media, Require learner participation, and Evaluate*). Model perencanaan tersebut menekankan pentingnya pemilihan media yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran (Mayer, 2021).

b. Manfaat media pendidikan kesehatan

Media dalam pendidikan kesehatan memiliki berbagai manfaat, antara lain:

- 1) Meningkatkan minat dan motivasi peserta didik.
- 2) Mencapai kelompok sasaran yang luas.
- 3) Mengatasi hambatan dalam pemahaman konsep kesehatan.
- 4) Memudahkan penyampaian dan penerimaan informasi.
- 5) Meningkatkan daya ingat dan pemahaman materi yang lebih mendalam.
- 6) Mendorong interaksi aktif antara peserta didik dan pendidik (Fadhel Nurmidin & Surya, 2025).

2. Jenis-jenis media pendidikan kesehatan

a. Media visual

Media yang dipakai untuk menstimulasi indra penglihatan, antara lain:

- 1) Media yang diproyeksikan: *Slide, overhead projector (OHP), film strip*
- 2) Media yang tidak diproyeksikan: Gambar, peta, bagan, leaflet, poster, dan booklet (Nuraini & Odi, 2024).

b. Media audio

Media yang digunakan untuk menstimulasi indra pendengaran, seperti radio, podcast, dan rekaman edukasi kesehatan (Vesna et al., 2024).

c. Media audiovisual

Media yang menyatukan unsur audio dan visual, seperti televisi, video edukasi, dan film dokumenter (Chayati & Juandi, 2024).

d. Media digital

Teknologi digital seperti aplikasi kesehatan, webinar, e-learning, dan platform sosial media juga banyak digunakan dalam pendidikan kesehatan saat ini (Prasetyanti et al., 2021).

3. Media Audiovisual (Video)

a. Pengertian

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan dalam pendidikan kesehatan, salah satunya melalui penggunaan media audiovisual. Media ini menggabungkan unsur suara dan gambar untuk menyampaikan informasi secara lebih efektif dan menarik (Nuraini & Odi, 2024). Contohnya adalah

video edukasi kesehatan, film dokumenter, serta program televisi yang bertema kesehatan.

b. Kelebihan Audiovisual (Video)

- 1) Menampilkan objek atau kejadian secara realistis
- 2) Mampu menyajikan peristiwa dalam waktu singkat.
- 3) Memungkinkan manipulasi visual seperti animasi dan simulasi
- 4) Mengatasi batasan ruang dan waktu
- 5) Meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi peserta didik (Fadhel Nurmidin & Surya, 2025).

c. Keterbatasan Audiovisual (Video)

- 1) Membutuhkan biaya produksi yang relatif tinggi.
- 2) Tidak semua peserta didik dapat mengikuti informasi dengan kecepatan yang sama.
- 3) Tidak selalu tersedia sesuai dengan kebutuhan pembelajaran tertentu (Nuraini & Odi, 2024).

Semakin banyak indra yang dipakai dalam pembelajaran, semakin efektif pula pengetahuan yang diserap oleh peserta didik. Oleh karena itu, pemanfaatan media pendidikan kesehatan harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran dan tujuan pembelajaran (Fadhel Nurmidin & Surya, 2025).

C. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil dari proses kognitif yang melibatkan pengumpulan, pemahaman, dan penyimpanan informasi. Dalam kehidupan sehari-hari, pengetahuan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah. Menurut Notoatmodjo 2018, pengetahuan adalah hasil dari tahu yang diperoleh melalui indra manusia, terutama mata dan telinga. Pengetahuan dapat diperoleh melalui beragam cara, yakni Pendidikan, pengalaman, serta interaksi sosial. Berkembangnya teknologi, akses terhadap informasi menjadi semakin mudah, sehingga individu memiliki kesempatan yang lebih besar untuk meningkatkan pengetahuan mereka (S. Notoatmodjo, 2018)

2. Teori pengetahuan

Dalam kajian ilmiah, terdapat beberapa teori yang menjelaskan tentang bagaimana pengetahuan diperoleh dan berkembang. Salah satu teori yang cukup berpengaruh adalah teori empirisme yang mengatakan bahwa pengetahuan didapatkan melalui pengalaman serta observasi langsung. Sebaliknya, teori rasionalisme berpendapat bahwa pengetahuan lebih bersumber dari pemikiran logis dan rasional tanpa harus mengalami langsung. Selain itu, teori konstruktivisme menegaskan bahwa individu secara aktif membangun pengetahuannya sendiri melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Teori-teori ini memberikan wawasan tentang bagaimana manusia memperoleh dan memproses informasi dalam kehidupan sehari-hari (Marinda, 2020).

Pengetahuan dapat dibagi menjadi enam tingkatan, yaitu:

a) Tahu

Tahu adalah kemampuan mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang diterima. Tingkatan ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Seseorang dikatakan "tahu" apabila dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

b) Memahami

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan suatu objek yang diketahui dengan benar serta menginterpretasikan materi tersebut secara tepat. Seseorang yang memahami suatu objek atau materi harus dapat menjelaskan, memberikan contoh, dan menyimpulkan materi yang telah dipelajari.

c) Aplikasi

Aplikasi merupakan kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Dalam konteks ini, aplikasi mencakup penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip dalam berbagai situasi atau konteks yang berbeda.

d) Analisis

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek ke dalam komponen-komponen penyusunnya, tetapi masih dalam satu struktur organisasi yang memiliki keterkaitan satu sama lain. Seseorang yang memiliki kemampuan analisis dapat membedakan, mengelompokkan,

memisahkan, serta membuat diagram atau bagan berdasarkan pengetahuan atas objek tersebut.

e) Sintesis

Sintesis merupakan kemampuan merangkum atau menghubungkan berbagai komponen pengetahuan dalam satu hubungan yang logis. Dengan arti lain, sintesis merupakan kemampuan menyusun formula baru dari konsep atau formulasi yang telah ada. Contoh kemampuan sintesis meliputi menyusun, meringkas, merencanakan, serta menyesuaikan teori dari rumusan yang sudah ada.

f) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan individu untuk memberikan alasan atau penilaian terhadap suatu objek atau materi tertentu, dengan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan, baik secara individu maupun berdasarkan norma yang berlaku di Masyarakat (Lactona & Cahyono, 2024).

3. Jenis-jenis pengetahuan

Pengetahuan dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis berdasarkan tingkat pemahaman dan penerapannya. Taksonomi Bloom, yang diperkenalkan oleh Benjamin S. Bloom pada tahun 1956, adalah kerangka kerja yang mengklasifikasikan tujuan pendidikan ke dalam empat kategori utama pengetahuan. Pertama, pengetahuan faktual yang mencakup informasi dasar seperti nama, tanggal, dan konsep-konsep fundamental yang menjadi dasar dalam berbagai disiplin ilmu. Kedua, pengetahuan konseptual yang lebih kompleks, terdiri dari hubungan antara berbagai fakta dan ide yang membentuk suatu pemahaman yang lebih luas. Ketiga, pengetahuan prosedural yang berkaitan

dengan cara atau langkah-langkah dalam melakukan sesuatu, seperti teknik dalam menyelesaikan masalah atau metode ilmiah. Terakhir, pengetahuan metakognitif yang melibatkan kesadaran seseorang terhadap proses berpikirnya sendiri, sehingga memungkinkan individu untuk lebih efektif dalam belajar dan mengembangkan keterampilan berpikir kritis (Lactona & Cahyono, 2024).

4. Sumber pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai sumber yang beragam, tergantung pada kondisi dan akses individu terhadap informasi. Salah satu sumber utama pengetahuan adalah pengalaman pribadi, di mana seseorang belajar dari kejadian yang mereka alami sendiri. Selain itu, pendidikan formal, seperti sekolah dan universitas, menjadi sarana yang sistematis dalam mentransfer pengetahuan kepada individu. Interaksi sosial juga memainkan peran penting, karena melalui diskusi dan berbagi pengalaman dengan orang lain, seseorang dapat memperkaya wawasan mereka. Di era digital saat ini, teknologi dan media menjadi sumber informasi yang sangat signifikan, memungkinkan individu untuk mengakses pengetahuan secara lebih luas dan cepat melalui internet, buku, jurnal, serta media massa (Ridwan et al., 2021).

5. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Tingkat pengetahuan individu tidak hanya dipengaruhi dengan sumber informasi yang mereka akses, tetapi juga oleh berbagai faktor lainnya. Salah satu faktor utama adalah tingkat pendidikan, di mana individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung pengetahuannya luas dan mendalam. Pengalaman juga berperan besar, karena semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin kaya pula pengetahuan yang dapat diperoleh. Selain itu, akses terhadap

informasi menjadi faktor krusial, terutama dalam era digital yang memungkinkan penyebaran informasi secara lebih cepat dan luas. Faktor lainnya adalah motivasi belajar, yang merupakan dorongan individu untuk terus mencari dan memperbarui pengetahuan. Semakin tinggi motivasi seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk aktif mencari informasi baru dan mengembangkan pemahaman mereka (Rahmadani et al., 2023).

Pengetahuan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang semakin berkembang seiring kemajuan teknologi dan pendidikan. Berbagai teori dan sumber pengetahuan telah memberikan wawasan mengenai bagaimana individu memperoleh serta mengembangkan pengetahuan mereka. Faktor-faktor seperti pendidikan, pengalaman, akses informasi, dan motivasi belajar juga sangat berperan dalam menentukan tingkat pengetahuan seseorang. Oleh sebab itu, penting bagi individu untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengakses serta mengolah informasi agar dapat mengambil keputusan yang lebih bijak untuk peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. (Wiwin et al., 2022).

D. Promosi Kesehatan

1. Pengertian promosi kesehatan

Promosi kesehatan merupakan usaha untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui penyampaian pesan kesehatan. Proses ini menggunakan berbagai teknik penyuluhan dan media komunikasi agar masyarakat yang awalnya tidak tahu

menjadi tahu, dari tidak mau menjadi mau, dan dari tidak mampu menjadi mampu dalam menerapkan perilaku sehat (Rachmawati, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola kesehatan mereka sendiri dengan pembelajaran yang dilakukan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat. Hal ini dilakukan dengan tujuan supaya masyarakat mampu menolong diri sendiri dan mengembangkan kegiatan berbasis sumber daya lokal yang sesuai dengan budaya serta dukungan dari kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

2. Tujuan promosi kesehatan

Tujuan utama promosi kesehatan yaitu mengubah perilaku seseorang maupun masyarakat pada bidang kesehatan. Masyarakat diharapkan memiliki pengetahuan yang cukup, sikap yang positif terhadap kesehatan, kemauan serta kemampuan untuk melaksanakan upaya kesehatan secara personal (Soekidjo Notoatmodjo, 2018)

Penyuluhan kesehatan oleh tenaga kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat sehingga dapat membentuk perilaku sehat secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2020)

3. Metode atau teknik promosi kesehatan

Metode pada promosi kesehatan adalah perpaduan antara berbagai cara dan alat bantu atau media yang digunakan agar perubahan perilaku dapat tercapai. Menurut Notoatmodjo 2018, metode promosi kesehatan terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a) Metode promosi kesehatan individual

Metode ini digunakan ketika promotor kesehatan dapat berkomunikasi langsung dengan individu sasaran, baik secara tatap muka (*face-to-face*) atau melalui sarana lain, seperti telepon atau media digital (Leonita & Jalinus, 2018).

b) Metode promosi kesehatan kelompok

Metode ini menyesuaikan dengan ukuran kelompok sasaran:

- 1) Kelompok kecil terdiri 6 sampai 15 orang, menggunakan metode yakni diskusi kelompok, curah pendapat (*brainstorming*), bola salju (*snowball*), bermain peran (*role play*), dan simulasi (*simulation game*).
- 2) Kelompok besar terdiri 15 sampai 50 orang, menggunakan metode yakni ceramah, seminar, dan lokakarya (Fadilah et al., 2024).

c) Metode promosi Kesehatan massa

Metode ini digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat luas tanpa membedakan jenis kelamin, usia, atau status sosial.

Beberapa teknik yang umum digunakan meliputi:

- 1) Ceramah umum (*public speaking*) kepada publik.
- 2) Media elektronik : radio, televisi, dan media sosial.
- 3) Media cetak : koran, majalah, dan buku.
- 4) Media luar ruang : billboard, spanduk, serta poster (Sayuti et al., 2022).

d) Materi atau pesan dalam promosi kesehatan

Menurut Kemenkes RI, 2020, materi atau pesan yang disampaikan dalam promosi kesehatan harus memenuhi beberapa persyaratan berikut:

1. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami.
2. Materi tidak terlalu kompleks agar mudah diterima oleh masyarakat.
3. Menggunakan alat bantu atau media yang mendukung pemahaman.
4. Sesuai dengan kebutuhan sasaran.

4. Media promosi kesehatan

Media promosi kesehatan merupakan sarana yang berfungsi untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Media ini dapat berupa alat bantu visual, audio, maupun audiovisual yang mempermudah penyampaian informasi kesehatan (Fadilah et al., 2024).

Menurut (S. Notoatmodjo, 2018) media promosi kesehatan memiliki peran penting dalam membantu masyarakat memahami pesan kesehatan secara efektif. Penelitian oleh Fadilah et al (2024) menyatakan bahwa penggunaan media video saat promosi kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan serta sikap siswa sekolah dasar. Studi lain oleh Sayuti et al (2022) menemukan bahwa intervensi melalui pemutaran video edukasi tentang cuci tangan dengan sabun berhasil meningkatkan pemahaman, sikap, dan tindakan siswa dalam menjaga kebersihan.

Promosi kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan. Menggunakan berbagai media dan metode yang efektif, promosi kesehatan dapat membantu masyarakat mengadopsi perilaku sehat secara berkelanjutan (Rachmawati, 2019).