

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

Perilaku ini mencakup antara lain:

1. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih). Secara kualitas mungkin di Indonesia dikenal dengan ungkapan empat sehat lima sempurna.
2. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan.
3. Tidak merokok. Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironisnya kebiasaan merokok ini, khususnya di Indonesia seolah-olah sudah membudaya. Hampir 50% penduduk Indonesia usia dewasa merokok. Bahkan dari hasil suatu penelitian, sekitar 15% remaja kita telah merokok.
4. Tidak minum-minuman keras dan narkoba. Kebiasaan minuman keras dan mengonsumsi narkoba (narkotik dan bahan-bahan berbahaya lainnya) juga cenderung meningkat.

5. Istirahat cukup, dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian lingkungan modern, mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga kurang waktu istirahat.
6. Mengendalikan stress. Stres akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan.
7. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan (Smith, 2013).

B. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif, pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2012).

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formalisasi dari formulasi-formulasi yang telah ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas.

C. Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010), sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang- tidak senang, setuju- tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut (Azhar, 2013).

Sikap merupakan pendapat maupun pandangan seseorang tentang suatu objek yang mendahului tindakannya. Sikap tidak mungkin terbentuk sebelum mendapat informasi, melihat atau mengalami sendiri suatu objek. Manusia dilahirkan dengan sikap pandangan atau sikap perasaan tertentu, tetapi sikap terbentuk sepanjang perkembangan. Peranan sikap dalam kehidupan manusia sangat besar. Bila sudah terbentuk pada diri manusia sangat besar. Bila sudah terbentuk pada diri manusia, maka sikap itu akan menentukan cara tingkahnya terhadap objek-objek sikapnya. Adanya sikap akan menyebabkan manusia bertindak secara khas terhadap objeknya. Sikap dapat dibedakan menjadi:

1. Sikap sosial

Suatu sikap sosial yang dinyatakan dalam kegiatan yang sama dan berulang-ulang terhadap objek sosial. Karena biasanya objek sosial itu dinyatakan tidak hanya oleh seseorang saja tetapi oleh orang lain yang sekelompok atau masyarakat.

2. Sikap individu

Sikap individu dimiliki hanya oleh seseorang saja, dimana sikap individual berkenaan dengan objek yang bukan merupakan objek perhatian sosial. Sikap individu dibentuk karena sifat pribadi diri sendiri. Sikap dapat diartikan sebagai suatu bentuk kecenderungan untuk bertindak laku, dapat diartikan sebagai suatu bentuk respon evaluative yaitu suatu respon yang sudah dalam pertimbangan oleh individu yang bersangkutan. Sikap mempunyai beberapa karakteristik yaitu:

- a. Selalu ada objeknya
- b. Biasanya bersifat evaluative
- c. Relatif mantap
- d. Dapat dirubah

Sikap mempunyai 3 komponen pokok yaitu:

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek
- c. Kecenderungan untuk bertindak

Ketiga komponen ini akan membentuk sikap yang utuh (*Total Attitude*), dalam penentuan, berfikir, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Sikap adalah kecenderungan untuk merespon baik secara positif atau negatif terhadap orang lain, objek atau situasi. Sikap tidak sama dengan perilaku dan kadang-kadang

sikap tersebut baru diketahui setelah seseorang itu berperilaku. Tetapi sikap selalu tercermin dari perilaku seseorang.

Sikap dibedakan menjadi:

- a. Sikap negatif yaitu: sikap yang menunjukkan penolakan atau tidak menyetujui terhadap norma yang berlaku dimana individu itu berada.
- b. Sikap positif yaitu: sikap yang menunjukkan menerima terhadap norma yang berlaku dimana individu itu berada.

(Notoadmodjo, 2014) menyebutkan bahwa sikap merupakan konsep yang sangat penting dalam komponen sosio-psikologis, karena merupakan kecenderungan bertindak, dan berpersepsi. Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik dan sebagainya).

Menurut (Notoadmodjo, 2012a), tingkatan sikap terbagi menjadi 4 yaitu:

- a. Menerima (*Receiving*), diartikan bahwa orang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
- b. Merespon (*Responding*), memberi jawaban apabila ditolak, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari suatu sikap, karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang menerima ide tersebut.
- c. Bertanggung jawab (*Responsible*), atas sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko atau merupakan sikap yang paling tinggi.

- d. Menghargai (*Valuing*), mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung, melalui pendapat atau pertanyaan responden terhadap suatu objek secara tidak langsung dilakukan dengan pertanyaan hipotesis, kemudian dinyatakan pendapat responden.

3. Komponen sikap

Menurut Azwar (2012), struktur sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang yaitu:

- a. Komponen kognitif (*cognitive*)

Disebut juga komponen perceptual, yang berisi kepercayaan individu yang berhubungan dengan hal-hal bagaimana individu berpersepsi terhadap objek sikap, dengan apa yang dilihat dan diketahui (pengetahuan), pandangan, keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi, kebutuhan emosional, dan informasi dari orang lain.

- b. Komponen efektif (*affective*)

Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional dan subjektivitas individu terhadap objek sikap, baik yang positif (rasa senang) maupun negatif (rasa tidak senang).

- c. Komponen konatif (*konative*)

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang, berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut Azwar (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap suatu objek antara lain:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan yang meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama-kelamaan secara bertahap diserap ke dalam individu dan mempengaruhi terbentuknya sikap.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Dalam pembentukan sikap pengaruh orang lain sangat berperan, misalnya dalam kehidupan masyarakat yang hidup di pedesaan, mereka akan mengikuti apa yang diberikan oleh tokoh masyarakat.

c. Kebudayaan

Dimana kita hidup mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Dalam kehidupan di masyarakat diwarnai dengan kebudayaan yang ada di daerahnya.

d. Media masa

Media masa elektronik maupun media cetak sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dengan pemberian informasi melalui media masa mengenai sesuatu hal akan memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap.

e. Lembaga pendidikan

Dalam lembaga pendidikan dan lembaga agama berpengaruh dalam pembentukan sikap, hal ini dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengetahuan dan konsep moral dalam diri individu.

5. Pembentukan sikap

Ada dua faktor yang mempengaruhi sikap, yaitu faktor intrisik individu diantaranya kepribadian, intelegasi, bakat, minat, perasaan, serta kebutuhan dan motivasi seseorang dan faktor ekstrisik antara lain adalah faktor lingkungan, pendidikan, edialogi, ekonomi, dan politik. Selain itu, ada berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap diantaranya pengalaman pribadi, kebudayaan orang lain, media masa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta emosi dalam diri individu (Notoatmodjo, 2010).

6. Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu obek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat responden (Notoatmodjo, 2012). Sikap diukur dengan berbagai item pertanyaan yang dinyatakan dalam kategori respon dengan metode Likert.

D. PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa yang memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga (Proverawati, Atika dan Rahmawati, 2012).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa PHBS adalah merupakan serangkaian kegiatan manusia yang dapat diamati, dipelajari dan terjadi karena adanya respon terhadap stimulus tentang kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran, yang membuat individu, keluarga, masyarakat, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Adapun hal-hal yang mempengaruhi PHBS sebagian terletak di dalam diri individu itu sendiri, yang disebut dengan faktor intern, dan sebagian terletak di luar dirinya yang disebut faktor ekstern (faktor lingkungan).

1. Faktor internal

- a. Keturunan seseorang berperilaku tertentu karena memang sudah demikianlah diturunkan dari orangtuanya. Sifat-sifat yang dimilikinya adalah sifat-sifat yang diperoleh dari orang tua atau neneknya dan lain sebagainya.
- b. Motif manusia berbuat sesuatu karena adanya dorongan atau motif tertentu. Motif atau dorongan ini timbul karena dilandasi oleh adanya kebutuhan, yang oleh Maslow dikelompokkan menjadi kebutuhan biologis, kebutuhan sosial, dan kebutuhan rohani.

2. Faktor eksternal

Yaitu faktor-faktor yang ada di luar diri individu bersangkutan. Faktor-faktor ini mempengaruhi individu sehingga di dalam diri individu timbul unsur-unsur dan dorongan untuk berbuat sesuatu.

Indikator tatanan sehat terdiri dari indikator perilaku dan indikator lingkungan di 5 tatanan, yaitu tatanan rumah tangga, tatanan sekolah, tatanan tempat umum, tatanan tempat kerja dan tatanan institusi kesehatan.

- PHBS di rumah tangga

PHBS di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. Syarat rumah tangga sehat yaitu (Notoatmodjo, 2007 dalam Fadila 2021):

- a. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan)
- b. Memberi bayi ASI eksklusif
- c. Menimbang bayi dan balita setiap bulan
- d. Menggunakan air bersih
- e. Mencuci tangan dengan air bersih, mengalir, dan sabun
- f. Menggunakan jamban
- g. Memberantas jentik di rumah
- h. Makan sayur dan buah setiap hari
- i. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
- j. Tidak merokok di dalam rumah

- PHBS di sekolah

Penerapan PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun). yang ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga

secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatnya kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Penerapan PHBS ini dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

a. Manfaat PHBS di sekolah di antaranya:

- 1) Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit.
- 2) Meningkatnya semangat proses belajar-mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik.
- 3) Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua (masyarakat).
- 4) Meningkatnya citra pemerintah daerah di bidang pendidikan.
- 5) Menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.

b. Syarat-syarat PHBS di sekolah yaitu:

- 1) Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun
- 2) Jajan di kantin sekolah yang sehat
- 3) Membuang sampah pada tempatnya
- 4) Mengikuti kegiatan olahraga di sekolah
- 5) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan
- 6) Tidak merokok di sekolah
- 7) Memberantas jentik nyamuk di sekolah secara rutin
- 8) Buang air besar dan buang air kecil di jamban sekolah
- 9) Menggosok gigi dua kali sehari
- 10) Memotong kuku seminggu sekali

11) Membersihkan kelas sebelum belajar

c. Langkah-langkah pembinaan PHBS di sekolah

- 1) Analisis situasi
- 2) Pembentukan kelompok kerja
- 3) Pembuatan kebijakan PHBS di sekolah
- 4) Penyiapan infrastruktur
- 5) Sosialisasi penerapan PHBS di sekolah
- 6) Penerapan PHBS di sekolah
- 7) Pemantauan dan evaluasi

d. Dukungan dan peran untuk membina PHBS di sekolah

Adanya kebijakan dan dukungan dari pengambil keputusan seperti Bupati, Kepala Dinas Pendidikan, Kepala Dinas Kesehatan, DPRD, lintas sektor sangat penting untuk pembinaan PHBS di sekolah demi terwujudnya sekolah sehat. Disamping itu, peran dari berbagai pihak terkait (Tim Pembina dan pelaksana UKS) juga penting, sedangkan masyarakat sekolah hanya berpartisipasi dalam perilaku hidup bersih dan sehat baik di sekolah maupun di masyarakat.

- PHBS di tempat-tempat umum

Tempat-tempat umum merupakan sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah atau swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan masyarakat, seperti sarana pariwisata, transportasi umum, sarana ibadah, sarana olahraga, sarana perdagangan. PHBS di tempat-tempat umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat-tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam

mewujudkan tempat-tempat umum yang ber-PHBS (Dinkes Karangasem, 2020).

Syarat-syarat PHBS di Tempat Umum yaitu:

- a. Menggunakan air bersih
- b. Menggunakan jamban
- c. Membuang sampah pada tempatnya
- d. Tidak merokok
- e. Tidak meludah sembarangan
- f. Memberantas jentik nyamuk
- g. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih

- PHBS di tempat kerja

PHBS di tempat kerja merupakan upaya memberdayakan para pekerja agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja sehat. Penerapan PHBS di tempat kerja diperlukan untuk menjaga, memelihara dan mempertahankan kesehatan pekerja agar tetap sehat dan produktif. Manfaat PHBS di tempat kerja diantaranya masyarakat di sekitar tempat kerja menjadi lebih sehat dan tidak mudah sakit, serta lingkungan di sekitar tempat kerja menjadi lebih bersih, indah, dan sehat. Syarat tempat kerja yang sehat yaitu:

- a. Mengonsumsi makanan bergizi
- b. Melakukan aktivitas fisik setiap hari
- c. Tidak merokok di tempat kerja
- d. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- e. Menggunakan air bersih
- f. Memberantas jentik di tempat kerja
- g. Menggunakan jamban

h. Membuang sampah pada tempatnya

- PHBS di institusi kesehatan

Institusi kesehatan adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/swasta atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan pelayanan kesehatan bagi masyarakat, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik swasta. PHBS di institusi kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung, dan petugas agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan institusi kesehatan ber-PHBS. PHBS di institusi kesehatan sangat diperlukan sebagai salah satu upaya untuk mencegah penularan penyakit, *infeksi nosokomial* dan mewujudkan Institusi Kesehatan yang sehat. Syarat Institusi Kesehatan yang sehat yaitu:

- a. Menggunakan air bersih
- b. Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun
- c. Menggunakan jamban
- d. Membuang sampah pada tempatnya
- e. Tidak merokok di Institusi Kesehatan
- f. Tidak meludah sembarangan

Sasaran PHBS pada anak-anak yang kurang baik akan menimbulkan berbagai penyakit seperti diare, sakit gigi, sakit kulit dan cacingan, dengan demikian untuk mengurangi prevalensi dampak buruk tersebut maka perlu diterapkan sasaran PHBS dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut

1. Memelihara kebersihan kulit harus memperhatikan kebiasaan berikut:

- a. Mandi dua kali sehari
- b. Mandi pakai sabun

- c. Menjaga kebersihan pakaian
 - d. Menjaga kebersihan lingkungan
2. Memelihara kesehatan rambut dan kulit kepala dan kesan cantik serta tidak berbau apek, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:
- a. Memperhatikan kebersihan rambut dengan mencuci rambut sekurang-kurangnya seminggu sekali
 - b. Mencuci rambut dengan shampoo atau bahan pencuci rambut lain
 - c. Sebaiknya menggunakan alat-alat pemeliharaan rambut sendiri
3. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan gigi adalah sebagai berikut:
- a. Menggosok gigi secara benar dan teratur dan dianjurkan setiap habis makan
 - b. Memakai sikat gigi sendiri
 - c. Menghindari makanan yang merusak gigi
 - d. Membiasakan makan buah-buahan yang menyehatkan gigi
 - e. Memeriksa gigi secara rutin
4. Kebersihan tangan, kaki, dan kuku

Kebersihan tangan berhubungan dengan penggunaan sabun dan cuci tangan dengan menggunakan sabun. Pencucian tangan dengan sabun yang benar dan disaat yang tepat memainkan peranan penting dalam mengurangi kemungkinan adanya bakteri penyebab diare melekat pada tangan, tapi praktik cuci tangan harus dilakukan dengan benar dan pada saat yang tepat. Waktu yang tepat untuk mencuci tangan dengansabun adalah ketika sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil.

5. Kebiasaan berolah raga

Olahraga yang teratur mencakup kualitas gerakan dan kuantitas dalam arti dan frekuensi yang digunakan untuk berolah raga. Dengan demikian akan menentukan status kesehatan seseorang khususnya anak-anak pada masa pertumbuhan

6. Kebiasaan tidur

Dengan tidur yang cukup, kemampuan dan keterampilan akan meningkat, sebab susunan syaraf serta tubuh terpelihara agar tetap segar dan sehat. Tidur yang sehat merupakan kebutuhan penting yang dibutuhkan setiap hari

7. Gizi dan menu seimbang

Gizi seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat sesuai dengan proporsi yang memakan sayur-sayuran dan buah-buahan serta pola makan yang teratur yaitu tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari

E. Sekolah Dasar

Sekolah Dasar adalah jenjang paling dasar pada pendidikan formal di Indonesia, ditempuh dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6 dan merupakan suatu lembaga dengan organisasi yang tersusun rapi dengan segala aktivitasnya direncanakan dengan sengaja yang disebut kurikulum. Fungsi sekolah yakni:

1. Membantu lingkungan keluarga untuk mendidik dan mengajar, memperbaiki, dan memperdalam atau memperluas tingkah laku anak didik yang dibawa dari keluarga serta membantu pengembangan bakat.

2. Mengembangkan kepribadian peserta didik dapat bergaul dengan guru dan teman-temannya sendiri, taat kepada peraturan atau disiplin dan dapat terjun di masyarakat berdasarkan norma yang berlaku.

Faktor yang mempengaruhi lingkungan sekolah yang sehat adalah:

1. Persediaan air bersih
2. Fasilitas cuci tangan yang disediakan, kran-kran atau tempat air untuk cuci tangan
3. WC yang memenuhi syarat kesehatan
4. Tempat pembuangan sampah yang mudah dijangkau dan memenuhi syarat kesehatan
5. Saluran pembuangan air limbah yang lancar (tidak tersumbat)
6. Program sanitasi makanan sekolah, misalnya warung sekolah juga harus memenuhi syarat kesehatan
7. Bangunan sekolah dan letaknya

Siswa sekolah dasar rendah, usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, atau periode keserasian bersekolah. Pada umur 6 – 7 tahun seorang anak dianggap sudah matang untuk memasuki sekolah. Periode sekolah dasar terdiri dari periode kelas rendah dan periode kelas tinggi. Karakteristik siswa kelas rendah sekolah dasar adalah sebagai berikut: adanya kolerasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani dengan prestasi sekolah, adanya kecenderungan memuji diri sendiri, suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, pada masa ini (terutama pada umur 6–8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak, tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang ada di

dalam dunianya, apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting (Notoatmodjo, 2012).

Siswa sekolah dasar kelas tinggi, karakteristik siswa kelas tinggi sekolah dasar adalah sebagai berikut: adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, realistik, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin belajar, menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus, para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor, pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya; setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri, pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah, anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional; mereka membuat peraturan sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Supriasa (2013), karakteristik anak usia sekolah umur 6-12 tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari :

1. Fisik/jasmani

- a. Pertumbuhan lambat dan teratur
- b. Anak wanita biasanya lebih tinggi dan lebih berat dibanding laki-laki dengan usia yang sama.
- c. Anggota-anggota badan memanjang sampai akhir masa ini.
- d. Peningkatan koordinasi besar dan otot-otot halus.

- e. Pertumbuhan tulang, tulang sangat sensitif terhadap kecelakaan.
- f. Pertumbuhan gigi tetap, gigi susu tanggal, nafsu makan besar, senang makan dan aktif.
- g. Fungsi penglihatan normal, timbul haid pada akhir masa ini.

2. Emosi

- a. Suka berteman, ingin sukses, ingin tahu, bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan diri sendiri, mudah cemas jika ada kemalangan di dalam keluarga.
- b. Tidak terlalu ingin tahu terhadap lawan jenis.

3. Sosial

- a. Senang berada di dalam kelompok, berminat di dalam permainan yang bersaing, mulai menunjukkan sikap kepemimpinan, mulai menunjukkan penampilan diri, jujur, sering punya kelompok teman-teman tertentu.
- b. Sangat erat dengan teman-teman sejenis, laki-laki dan wanita bermain sendiri-sendiri.

4. Intelektual

- a. Suka berbicara dan mengeluarkan pendapat minat besar dalam belajar dan keterampilan, ingin coba-coba, selalui ingin tahu sesuatu.
- b. Perhatian terhadap sesuatu sangat singkat.

F. *Coronavirus Disease 2019*

Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut *Covid -19*. Virus corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan

nama virus *corona* adalah jenis baru dari corona virus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Handayani et al., 2020). Corona virus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan (Kemenkes, 2020). *Coronavirus* biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Covid-19 yang merupakan jenis baru pertama kali ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 (Dong et al., 2021).

Nama “*Corona*” menggambarkan duri-duri berbentuk menyerupai mahkota pada permukaan luar virus, oleh karena itu disebut sebagai *Coronavirus*. *Coronavirus* berukuran sangat kecil (diameter 65-125 nm) dan mengandung RNA jalinan tunggal sebagai materi nukleus. SARS-CoV-2 merupakan anggota sub group β -CoV dan pathogen mayor pada sistem pernafasan manusia sebagai target utamanya (Ruslin, dkk., 2020).

Individu yang terinfeksi namun tanpa gejala dapat menjadi sumber penularan SARS-CoV-2 dan beberapa diantaranya mengalami progress yang cepat, bahkan dapat berakhir pada ARDS dengan *case fatality rate* tinggi (Hao et al., 2020). Penularan covid-19 umumnya melalui droplet dan kontak dengan virus kemudian virus dapat masuk ke dalam mukosa yang terbuka. Suatu analisis mencoba mengukur laju penularan berdasarkan masa inkubasi, gejala dan durasi antara gejala dengan pasien yang diisolasi. Analisis tersebut mendapatkan hasil penularan dari 1 pasien ke sekitar 3 pasien orang di sekitarnya, tetapi kemungkinan penularan di masa inkubasi menyebabkan masa kontak pasien ke orang sekitar lebih lama

sehingga risiko jumlah kontak tertular dari 1 pasien mungkin dapat lebih besar (Handayani, 2020).

Kasus tertinggi adalah di DKI Jakarta sebanyak 428.269 kasus atau 23,7% dari total kasus di Indonesia. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) sampai akhir tahun 2020 masih menduduki peringkat terakhir kasus Covid-19, namun pada bulan 14 Juni menempati peringkat 20 dari 34 provinsi dengan 16.085 kasus. Kondisi ini menunjukkan bahwa penularan Virus Corona sangat cepat dan berbagai upaya yang dilakukan belum efektif dalam menekan kenaikan kasus. Untuk itu diperlukan peran serta dari semua pihak baik pemerintah, swasta, masyarakat dan individu untuk bekerjasama dalam pencegahan penularan dan penanganan kasus Covid-19 ini.

Peningkatan kasus Covid-19 juga tidak terlepas karena adanya varian baru virus Corona yang berasal dari beberapa seperti varian Alpha (B.1.1.7) dan Eta (B.1.525) dari Inggris; varian Beta (B.1.351) dari Afrika Selatan; Varian Delta (B.1.617.2) dan Kappa (B.1.617.1) dari India; Varian Gamma (P.1) dan Zeta (P.2) dari Brazil; Varian Epsilon (B.1.427/B.1.429) dan Lota (B.1.526) dari Amerika Serikat; dan Varian Theta (P.3) dari Philipina; Varian tersebut diperkirakan lebih berbahaya dan lebih cepat penularannya, sehingga diprediksi akan menyebabkan lonjakan kasus yang sangat tinggi baik di Indonesia maupun secara global di negara-negara lainnya.

Covid-19 dapat menyerang siapa saja, baik tua atau muda, laki – laki atau wanita, kaya atau miskin, terutama orang dengan kekebalan tubuh rendah sehingga rentan tubuhnya terhadap berbagai infeksi penyakit termasuk Covid-19. Untuk itu agar tidak terkena Covid-19 maka tingkatkan daya tahan tubuh dan jangan panik

dalam menghadapi wabah Covid-19 serta perlu keterbukaan dan komunikasi dengan keluarga dan pihak terkait agar bisa dilakukan pencegahan kontak terhadap penderita ataupun dilakukan pelacakan terhadap orang yang sudah kontak dengan penderita agar dapat menghentikan penyebaran virus Corona ke orang lain. Sebanyak 98% penderita Covid-19 sembuh jika selalu mematuhi protokol kesehatan dan menjalani pengobatan sesuai anjuran dokter atau petugas kesehatan.

Covid-19 akan dapat menyebabkan kematian hanya pada kondisi tertentu misalnya sudah berusia lanjut, mempunyai daya tahan tubuh rendah akibat kurang gizi atau adanya penyakit penyerta dalam tubuhnya (komorbid). Di Amerika dilaporkan bahwa 94% kematian akibat Covid-19 diakibatkan karena adanya penyakit penyerta yang dapat memperparah kondisi penderita Covid-19 sampai menimbulkan kematian. Penyakit komorbid itu antara lain Diabetes Mellitus, penyakit autoimun, penyakit ginjal, jantung coroner, hipertensi, tuberculosis, PPOK, kegemukan dan tumor dan kanker (V. U. R. Sila & Kamaludin, 2021).