

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

1. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan dengan kesadaran untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit (Agustin *et al.*, 2024). PHBS juga merupakan bentuk orientasi hidup sehat dalam budaya keluarga, perorangan, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, melindungi dan memelihara kesehatan secara mental, fisik, spiritual serta sosial. PHBS juga bertujuan untuk menciptakan kondisi atau proses yang memungkinkan untuk individu, kelompok, maupun masyarakat untuk memperoleh pengetahuan, informasi dan keterampilan melalui komunikasi, informasi serta edukasi kesehatan, sehingga adanya kemauan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (Ari Angga Rianto, 2023).

2. PHBS di berbagai tatanan

Pada peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 PHBS dibagi menjadi beberapa tatanan untuk meningkatkan perilaku PHBS. Tatanan yang dimaksud diantaranya tatanan rumah tangga hingga tatanan di institusi Pendidikan.

Sekolah sebagai tempat untuk anak mengembangkan potensi diri memiliki tanggung jawab penuh dalam mensosialisasikan dan menerapkan nilai-nilai PHBS. Kegiatan PHBS yang dapat dilakukan di sekolah adalah mencuci tangan,

mengonsumsi makanan yang sehat, membuang sampah pada tempatnya, berolahraga, tidak membiarkan adanya genangan air yang dapat menjadi tempat berkembangbiaknya nyamuk, dan menghindari asap rokok. Masa sekolah merupakan masa yang tepat untuk menanamkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Sehingga anak tidak hanya mengerti tentang kesehatan, anak juga dapat menjadi perantara dalam perubahan PHBS dilingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat (Andi Asrina and Yusriani, 2023).

B. Cuci Tangan Pakai Sabun

1. Pengertian cuci tangan pakai sabun

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan bagian dari tindakan sanitasi yang dilakukan dengan mencuci tangan dan jari-jari tangan menggunakan sabun dengan air mengalir (Ekawati *et al.*, 2023). CTPS adalah salah satu cara untuk mendukung keberhasilan PHBS. Mensosialisasikan kegiatan CTPS disekolah bertujuan untuk meningkatkan perilaku dan pengetahuan anak tentang pentingnya mencuci tangan dan cara cuci tangan pakai sabun dengan baik dan benar.

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) memiliki perbedaan dengan cuci tangan menggunakan hand sanitizer. Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir dapat membunuh lebih banyak bakteri dan menghilangkan kotoran yang ada pada tangan dibandingkan dengan hand sanitizer yang hanya dapat membunuh beberapa bakteri dan tidak dapat menghilangkan kotoran pada tangan (Nakoe *et al.*, 2020).

2. Waktu yang tepat cuci tangan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mencantumkan beberapa panduan dan pilihan sarana untuk CTPS serta waktu yang dianjurkan untuk melakukan cuci tangan diantaranya: (Kemendikbud RI., 2020).

- a. Sebelum dan sesudah makan
- b. Sesudah berinteraksi atau bermain dengan hewan
- c. Sesudah menggunakan toilet
- d. Sebelum memasuki rumah
- e. Sesudah melakukan kebersihan disekolah
- f. Dalam situasi tertentu atau adanya wabah penyakit mencuci tangan juga disarankan pada saat sebelum memasuki sekolah atau ruang kelas, setelah bersentuhan dengan benda yang digunakan bersama seperti meja dan pintu serta setelah bersin atau batuk.

Dapertemen Pendidikan tahun 2011 juga menentukan waktu-waktu yang tepat untuk melakukan cuci tangan menggunakan sabun yaitu:

1. Sebelum dan sesudah makan
2. Sebelum menyentuh makanan
3. Sebelum dan sesudah melakukan aktivitas yang melibatkan jari-jari dapat menyentuh area wajah terutama mulut atau mata
4. Sesudah menggunakan toilet atau buang air besar dan kecil
5. Sesudah berolahraga
6. Sesudah membuang sampah
7. Sesudah membuang ingus

8. Setelah bersentuhan dengan hewan sekitar atau hewan peliharaan
9. Sebelum dan sesudah mengobati luka

Salah satu cara yang mudah untuk mencegah terjadinya penularan penyakit adalah mencuci tangan dengan baik dan benar. Praktik ini sebaiknya dilakukan setelah bersentuhan dengan sumber yang beresiko menularkan kuman, seperti manusia, hewan, atau benda yang terkontaminasi. Situasi-situasi yang penting untuk mencuci tangan menurut (Kemenkes RI., 2023) yaitu:

- a. Sebelum dan sesudah makan: untuk mencegah adanya penyebaran kuman yang mungkin ada ditangan ke makanan serta dapat melindungi diri sendiri dari kuman.
- b. Ketika sakit dan merawat orang sakit: untuk mencegah adanya penularan penyakit baik itu dari orang lain ke individu atau dari individu yang sakit ke orang lain.
- c. Setelah menggunakan toilet: untuk mencegah adanya penyebaran kuman dan bakteri yang ada di lingkungan toilet yang dapat menyebabkan penularan penyakit.
- d. Setelah menangani sampah: Pada umumnya sampah banyak mengandung kuman dan sering terkontaminasi dengan bahan kimia sehingga dapat menyebabkan adanya penyakit.
- e. Saat tangan terlihat kotor: kotoran pada tangan mengandung kuman dan bakteri yang dapat mengakibatkan terjadinya penyakit.

3. Cara cuci tangan yang baik dan benar

Menurut (Kemenkes RI., 2023), ada enam langkah mencuci tangan dengan benar. Langkah pertama adalah membersihkan kedua tangan dengan cara menggosokkan sabun yang sudah adaa pada telapak tangan dengan gerakan memutar. Kemudian menggosokkan kedua punggung tangan secara bergantian, menggosok sela-

sela jari tangan hingga bersih dan membersihkan ujung jari dengan gerakan saring mengunci. Selanjutnya, menggosokkan dan memutar kedua ibu jari secara bergantian dan terakhir menggosok telapak tangan menggunakan ujung jari dan bilas tangan hingga bersih.

World Health Organization(WHO) juga menyebutkan adanya enam(6) langkah mencuci tangan yaitu, meratakan sabun dipermukaan kedua telapak tangan. Kemudian menggosok punggung tangan, bagian dalam tangan, dan sela-sela jari tangan. Setelah itu, menggosok kedua telapak tangan dengan gerakan jari saling mengunci, membersihkan ibu jari cara memutar di kedua tangan, dan yang terakhir adalah menggosok ujung jari ditelapak tangan dan bilas kedua tangan (Tiani et al., 2023).

Selain berdasarkan Kemenkes RI 2022 dan *World Health Organization*(WHO) juga menyatakan enam langkah mencuci tangan yang benar secara sederhana yaitu: menggosok kedua telapak tangan, menggosok dan mengusap punggung tangan, menggosok sela-sela jari, katup kedua telapak tangan, gosok ibu jari dengan cara memutar, dan meletakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan dan bilas.

Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir dapat mencerminkan perilaku hidup bersih yang sangat penting dilakukan untuk mencegah adanya kuman atau bakteri pada kedua tangan. Penularan penyakit seperti diare, cacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan dan lainnya dapat disebabkan oleh tangan yang kotor. Sehingga mencuci tangan dengan teratur sangat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan (Ekawati et al., 2023). Adapun langkah-langkah mencuci tangan menggunakan sabun dengan baik dan benar untuk mencapai hasil yang optimal adalah

seperti gambar dibawah ini (Kemenkes RI., 2023).



Gambar 1 Langkah-Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun

Mencuci tangan menggunakan sabun sebaiknya dilakukan minimal 40-60 detik menggunakan air mengalir untuk memastikan kotoran yang ada pada tangan dapat terangkat secara efektif. Langkah cuci tangan secara jelas yaitu (Kemenkes RI., 2023).

- a. Membasahi kedua tangan dengan air mengalir
- b. Tuangkan sabun pada tangan secukupnya
- c. Gosokkan telapak tangan secara bergantian
- d. Menggosok bagian punggung tangan dan sela-sela jari
- e. Menggosok kedua telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling mengunci
- f. Gosokkan punggung jari ke telapak tangan dengan posisi salit terikat
- g. Bersihkan kedua ibu jari dengan cara genggam tangan dengan posisi memutar
- h. Gosok ujung jari ke telapak tangan supaya bagian kuku terkena sabun
- i. Gosok kedua tangan yang masih berisi sabun dengan menggunakan air bersih/air mengalir

- j. Keringkan tangan menggunakan lap kering yang bersih atau tisu
- k. Bersihkan keran menggunakan lap kering atau tisu

4. Pentingnya mencuci tangan pakai sabun

Perilaku cuci tangan menggunakan sabun merupakan perilaku yang dapat mendukung untuk mencapai hidup sehat, bersih, dan dapat mencegah terjadinya penularan penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan dan lainnya. Anak yang sudah memiliki kebiasaan atau rutin melakukan CTPS berisiko 40% lebih rendah terkena diare (Rivanica, Handayani and Soleha, 2023).

Perilaku anak sehari-hari sangat berpengaruh dengan kesehatan anak itu sendiri. Kebiasaan anak untuk menjaga kebersihan sangat rendah dilakukan terutama mencuci tangan menggunakan sabun secara teratur. Masalah ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan anak mengenai cara yang benar dan waktu yang tepat untuk melakukan CTPS. Hal ini dapat membuat anak usia dini atau anak yang berusia 0-6 tahun sangat rentan terkena penyakit (Rivanica, Handayani and Soleha, 2023).

Anak usia 4-6 tahun merupakan fase dimana anak dalam proses perkembangan. Pada masa prasekolah ini anak memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar, sehingga terkadang anak tidak memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan bermain. Hal ini dapat menyebabkan adanya berbagai perilaku yang ada dilingkungan sekolah (Gede Juliawan, Ketut Ayu Mirayanti and Ayu Parwati, 2019).

Pengetahuan anak tentang peran mencuci tangan menggunakan sabun dengan cara yang benar merupakan salah satu cara yang mudah dilakukan untuk mencegah adanya penularan penyakit. Media utama dalam penyebaran kuman salah satunya

adalah tangan, karena tangan langsung bersentuhan dengan area wajah seperti hidung, mulut, mata dan lainnya. Sehingga kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun sangat penting diterapkan pada anak usia dini (Rivanica, Handayani and Soleha, 2023).

C. Faktor yang Mempengaruhi Penerapan CTPS

1. Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi penerapan CTPS pada anak. Pengetahuan juga sangat penting bagi seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Melalui pengetahuan seseorang dapat mengetahui apa manfaat dan alasan dari suatu tindakan yang dilakukan, sehingga dapat menjadi dorongan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tentang mencuci tangan pakai sabun pada usia dini merupakan salah satu cara untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat.

Anak yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang waktu yang tepat mencuci tangan serta langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun cenderung lebih konsisten dalam melakukan CTPS. Pengetahuan yang baik menjadikan anak memiliki pemahaman lebih baik bahwa mencuci tangan menggunakan sabun bukan hanya dilakukan pada saat di beritahu oleh guru atau orang tua melainkan dapat dijadikan kebiasaan yang dapat bermanfaat untuk kesehatan diri dan dapat mencegah penularan penyakit.

Anak yang memiliki pengetahuan rendah terkait waktu yang tepat mencuci tangan serta langkah-langkah mencuci tangan pakai sabun cenderung kurang memahami pentingnya mencuci tangan pakai sabun, sehingga praktik yang dilakukan

tidak maksimal. Sehingga pengetahuan sangat berpengaruh dalam penerapan CTPS pada anak disekolah (Rora *et al.*, 2017).

2. Sarana CTPS

Infrastruktur dan fasilitas pendidikan secara langsung maupun tidak langsung merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung proses pembelajaran. Sarana dan prasarana pendidikan ini bertujuan untuk memperlancar jalannya proses pendidikan, sehingga pendidikan yang dapat berjalan secara efektif dan efisien. Pengertian sarana itu sendiri adalah segala sesuatu yang meliputi peralatan yang langsung digunakan dalam proses pembelajaran. Sedangkan prasarana merupakan peralatan yang secara tidak langsung digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan (Parid Miptah, 2020).

Sarana sanitasi yang memadai di sekolah merupakan salah satu langkah yang tepat untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Secara tidak langsung sarana sanitasi memberikan dampak yang besar untuk mengembangkan ilmu pengetahuan pada anak serta dapat meningkatkan prestasi yang dicapai (Puji Utomo, 2023).

Program sanitasi sekolah adalah salah satu cara untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs). Fasilitas sanitasi yang memadai tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang lebih baik, tetapi juga memastikan kenyamanan pada anak termasuk anak-anak yang berkebutuhan khusus. Fasilitas sanitasi seperti akses air bersih, tempat membuang sampah yang sesuai, toilet yang bersih dan terpisah, tempat pembuangan limbah cair, serta sarana dan prasarana mencuci tangan menggunakan sabun, dengan ini praktik PHBS dapat dilaksanakan secara efektif (Puji Utomo, 2023).

Terdapat 3 kriteria yang harus terpenuhi dalam menyediakan sarana cuci tangan menggunakan sabun menurut Kemenkes RI 2023 yaitu: adanya air bersih atau air mengalir, adanya sabun, dan adanya penampungan air atau saluran air yang aman (Kemenkes RI., 2023). Menurut Kemendikbud RI 2020 adapun lokasi yang tepat untuk meletakkan sarana CTPS yaitu dipintu masuk sekolah, disekitar ruang guru dan kelas , didekat tempat ibadah, didekat tempat bermain, dikantin sekolah dan ditoilet sekolah (Kemendikbud RI., 2020).

3. Peran Guru

Pada tatanan sekolah, salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan anak untuk dapat mempraktikkan CTPS yaitu memberikan pendidikan. Dalam hal ini guru berperan sangat penting untuk menjadi contoh dalam aktivitas sehari-hari disekolah untuk menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekolah. Kebiasaan yang diajarkan oleh guru akan membuat anak lebih memahami bahwa mencuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu cara sederhana untuk memulai hidup bersih dan sehat.

Guru juga berperan penting dalam membimbing dan sebagai pengingat dalam melakukan kegiatan CTPS. Guru dapat mengarahkan anak-anak untuk mencuci tangan pakai sabun di waktu yang tepat. Bimbingan yang terus dilakukan dapat membuat anak lebih cepat memahami dan akan dijadikan kebiasaan yang baik. Kegiatan edukasi yang dilakukan guru dalam bentuk gambar, nyanyian, dan senam juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran anak untuk melakukan cuci tangan pakai sabun yang memiliki manfaat yang besar untuk menjaga kesehatan (Astawan and Toyyibah, 2025).

D. CTPS dan Pencegahan Penyakit

Negara Indonesia pada saat ini sedang menghadapi beban ganda penyakit. Beban ganda penyakit tersebut bisa dari penyakit menular maupun penyakit yang tidak menular (Rofiqoch, 2020). Sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kebersihan dengan cara sederhana yaitu mencuci tangan menggunakan sabun secara teratur dan tepat.

Pada kalangan dewasa maupun anak-anak masih banyak yang belum memahami hal tersebut. Anak-anak dalam masa pertumbuhan yang sangat aktif akan mengeksplor segala kegiatan terutama diluar rumah seperti sekolah dan tempat bermain. Berkaitan dengan adanya penyakit menular maupun tidak menular penulis memilih untuk melakukan penelitian tentang PHBS yang didalamnya tercantum tentang praktik CTPS di TK Negeri Guliang Kawan Bangli. Jika tidak membiasakan diri untuk melakukan cuci tangan menggunakan sabun dengan benar dan teratur hal ini dapat menyebabkan ternyadinya penyakit seperti diare, cacingan, flu burung, disentri, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan dan lainnya. Penyakit ini dapat memberikan dampak yang serius pada anak-anak. Sehingga mencuci tangan menggunakan sabun sangatlah penting dilakukan terutama setelah menyentuh benda yang disentuh banyak orang (Ekawati *et al.*, 2023; Tiani *et al.*, 2023).