

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

2.1.1 Pendidikan Kesehatan

2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan dirinya dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit dan sebagainya (Windasari, 2014).

2.1.1.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan dari penyuluhan kesehatan ada 3 yaitu sebagai berikut (Effendi 2010):

1. Tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.
2. Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental, maupun social sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan angka kematian
3. Dapat merubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan

2.1.1.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi Pendidikan kesehatan

Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar pendidikan kesehatan mencapai sasaran (Saragih, 2010).

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

b. Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.

c. Adat Istiadat

Masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap adat istiadat sebagai sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

d. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah ada kepercayaan masyarakat dengan penyampai informasi.

e. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

2.1.1.4 Metode Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode pendidikan ada 3 (tiga) yaitu (Notoatmojo 2012):

a. Metode berdasarkan pendekatan perorangan

Metode ini bersifat individual dan biasanya digunakan untuk membina seorang yang mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku, atau inovasi. Dasar digunakannya pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-

beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut.

Ada dua bentuk pendekatannya yaitu:

1. Bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*)
2. Wawancara

b. Metode berdasarkan pendekatan kelompok

Penyuluhan berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam penyampaian promosi kesehatan dengan metode ini kita perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Ada 2 jenis tergantung besarnya kelompok, yaitu:

1. Kelompok besar
2. Kelompok kecil

c. Metode berdasarkan pendekatan massa

Metode pendekatan massa ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Sehingga sasaran dari metode ini bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status social ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, sehingga pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan harus

dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa.

2.1.1.5 Media Pendidikan Kesehatan

Media sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Alat-alat bantu tersebut mempunyai fungsi sebagai berikut (Notoadmojo, 2012) :

- a. Menimbulkan minat sasaran pendidikan
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu dalam mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman
- d. Menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima oran lain
- e. Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan
- f. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat
- g. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik
- h. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh

Media dibagi menjadi 3, yakni media cetak, media papan, media elektronik. Berikut macam dari media tersebut :

a. Media Cetak

Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain sebagai berikut :

1. *Booklet*, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar
2. *Leaflet*, ialah bentuk penyampaian pesan pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi
3. *Flyer* (selebaran) , bentuknya seperti leaflet tetapi tidak berlipat
4. *Flip chart* (lembar balik)

b. Media Papan

Papan (*Billboard*) yang dipasang di tempat-tempat umum dapat diisi dengan pesan – pesan atau informasi kesehatan.

c. Media Elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan pesan atau informasi kesehatan berbeda beda jenisnya, antara lain :

1. Televisi

Penyampain pesan atau informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara sinetron, forum diskusi atau Tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato, kuis, atau cerdas cermat, dan sebagainya.

2. Radio

Penyampaian pesan-pesan atau informasi kesehatan melalui radio juga dapat bermacam macam bentuknya antara lain obrolan, sandiwara radio, ceramah dan sebagainya.

3. Video

Penyampaian informasi atau pesan pesan kesehatan dapat melalui video

2.1.2 Media *Booklet*

Booklet adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar. *Booklet* sebagai saluran, alat bantu, sarana dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan isi materi yang akan disampaikan.

Booklet memiliki beberapa kelebihan yaitu:

1. Dapat dipelajari setiap saat, karena disain berbentuk buku.

2. Memuat informasi relatif lebih banyak dibandingkan dengan poster. (Kemmm dan Close dalam Aini, 2010)

Media *booklet* memiliki keunggulan sebagai berikut:

1. Klien dapat menyesuaikan dari belajar mandiri.
2. Pengguna dapat melihat isinya pada saat santai.
3. Informasi dapat dibagi dengan keluarga dan teman.
4. Mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan.
5. Mengurangi kebutuhan mencatat.
6. Dapat dibuat secara sederhana dengan biaya relatif murah.
7. Awet
8. Daya tampung lebih luas
9. Dapat diarahkan pada segmen tertentu (Ewles dalam Aini, 2010).

Manfaat booklet sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan adalah :

1. Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
2. Membantu di dalam mengatasi banyak hambatan.
3. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
4. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
5. Mempermudah penyampaian bahasa pendidikan.

6. Mempermudah penemuan informasi oleh sasaran pendidikan.
7. Mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik.
8. Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh (Aini, 2010).

2.1.3 Media *Audio Visual*

2.1.3.1 Pengertian Media *Audio Visual*

Media *audio visual* adalah jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan non verbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. Beberapa contoh media *audio visual* adalah film, video, program TV dan lain-lain (Arsyad 2011).

2.1.3.2 Karakteristik media *Audio Visual*

Pembelajaran menggunakan teknologi *Audio Visual* adalah satu cara menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronik untuk menyajikan pesan-pesan *audio visual*. Media *audio visual* memiliki karakteristik sebagai berikut :

- a. Biasanya bersifat linear
- b. Biasanya menyajikan visual dinamis

- c. Digunakan dengan cara yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perancang / pembuatnya.
- d. Merupakan gambaran fisik dari gagasan real atau abstrak
- e. Dikembangkan menurut prinsip psikologis behaviorise dan kognitif.
- f. Umumnya berorientasi pada guru dengan tingkat pelibatan interaktif murid yang rendah (Arsyad, 2011)

2.1.3.3 Kelebihan dan kelemahan media *Audio Visual*

Kelebihan dan kelemahan media *audio visual* dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. Kelebihan audia visual
 - 1. Film dan video dapat melengkapi pengalaman dasar siswa.
 - 2. Film dan video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang.
 - 3. Disamping mendorong dan meningkatkan motivasi film dan video menanamkan sikap-sikap dan segi efektif lainnya.
 - 4. Film dan video yang mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok siswa.

5. Film dan video dapat menyajikan peristiwa yang berbahaya jika dilihat secara langsung.
6. Film dan video dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen maupun homogen maupun perorangan.
7. Film yang dalam kecepatan normal memakan waktu satu minggu dapat ditampilkan dalam satu atau dua menit (Arsyad 2011).

b. Kelemahan *audio visual*

1. Pengadaan film dan video umumnya memerlukan biaya mahal dan waktu yang banyak
2. Tidak semua siswa mampu mengikuti informasi yang ingin disampaikan melalui film tersebut
3. Film dan video yang tersedia tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan belajar yang diinginkan, kecuali dirancang dan diproduksi khusus untuk kebutuhan sendiri (Arsyad 2011).

2.1.3.4 Video

Video merupakan gambar-gambar dalam frame, dimana frame demi frame di proyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis sehingga pada layar terlihat gambar hidup. Video merupakan salah satu media audiovisual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama

dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Kemampuan video melukiskan gambar hidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, menyoroti keterampilan, meningkatkan atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap (Arsyad 2011).

2.1.3.2 Manfaat Menggunakan Media Video

Manfaat media video yaitu memberikan pengalaman yang kepada peserta didik, memberikan secara nyata sesuatu yang awalnya tidak bisa dilihat, memberikan perubahan dengan waktu tertentu, memberikan pengalaman untuk peserta didik agar dapat terasah suatu hal tertentu dan menampilkan sesuatu pelajaran kasus tentang kehidupan sebenarnya yang dapat memunculkan diskusi oleh peserta didik. Dengan video siswa dapat menyaksikan peristiwa yang tidak dapat disaksikan secara langsung, berbahaya, maupun peristiwa langka yang tidak bisa di bawa langsung kedalam kelas. Siswa juga dapat mengulangi kembali video tersebut sesuai kebutuhan dan keperluan mereka. Pembelajaran dengan media video ini menumbuhkan minat serta memotivasi siswa untuk selalu memperhatikan pelajaran (Andi Prastowo 2012).

2.1.3.3 Kelebihan dan Keterbatasan Media Video

Beberapa kelebihan menggunakan media Video antara lain (Daryanto, 2011) :

1. Video dapat menambahkan suatu dimensi baru di dalam pembelajaran, video menyajikan gambar yang bergerak kepada siswa di samping suara yang menyertainya.
2. Video dapat menampilkan suatu fenomena yang sulit untuk dilihat secara nyata.

Sedangkan kekurangannya antara lain:

1. *Fine details*, tidak dapat menampilkan obyek sampai pada yang sekeci-kecilnya.
2. *Size Information*, tidak dapat menampilkan obyek dengan ukuran yang sebenarnya
3. *Third dimention*, gambar yang ditampilkan dengan video umumnya berbentuk dua dimensi
4. *Opposition*, artinya pengambilan yang kurang tepat dapat menyebabkan timbulnya keraguan penonton dalam menafsirkan gambar yang dilihat
5. Material pendukung video membutuhkan alat proyeksi untuk menampilkannya
6. Untuk membuat program video membutuhkan biaya yang tidak sedikit

Sebuah media pendidikan pasti memiliki kelebihan dan kekurangan begitu juga dengan media video dalam penayangan video tidak dapat berdiri sendiri media video ini membutuhkan alat pendukung seperti *LCD* untuk memproyeksikan gambar maupun speaker aktif untuk menampilkan suara agar terdengar jelas. (Daryanto,2011).

2.1.4 Remaja

2.1.4.1 Pengertian Remaja

Suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri. Batasan usia remaja 10-19 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2011).

Remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan, biologik, psikologik, dan sosiologik yang saling terkait antara satu dengan lainnya. Secara biologik ditandai dengan percepatan pertumbuhan tulang, secara psikologik ditandai dengan akhir

perkembangan kognitif dan pematapan kepribadian dan secara sosiologik ditandai dengan intensifnya persiapan dalam menyongsong peranannya kelak sebagai seorang dewasa muda. Batasan usia remaja menurut WHO 2014 usia 10-19 tahun (Kemenkes, 2015).

2.1.4.2 Tahap Perkembangan Remaja

Tahap perkembangan remaja di bagi menjadi 3 antara lain (Sarwono, 2011) :

1. Remaja awal

Seorang remaja pada masa ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Pada tahap ini remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang yang berlebihan. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego yang menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

2. Remaja Madya atau Tengah

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman sebayanya. Remaja pada tahap ini senang jika banyak teman yang menyukainya, ada kecenderungan mencintai

diri sendiri atau disebut dengan *narcistic*, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, di tahap ini remaja tak jarang berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana seperti peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, ideal, atau materialis dan macam sebagainya.

3. Remaja Akhir

Pada tahap ini adalah masa peralihan menuju dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, antara lain :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek
- b. Ego mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
- d. Ego sentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada dirinya sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh pemisah antara dirinya sendiri (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*)

2.1.4.3 Aspek Perubahan Pada Remaja

Ada dua aspek utama dalam perubahan pada remaja, yakni perubahan fisik atau biologis dan perubahan psikologis, perubahan tersebut yaitu (Notoaatmodjo, 2010)

1. Perubahan Fisik (pubertas)

Masa remaja diawali dengan pertumbuhan yang cepat dan biasanya disebut pubertas. Perubahan fisik yang dapat diamati seperti penambahan tinggi dan berat badan dan kematangan seksual sebagai hasil dari perubahan hormonal. Antara remaja pria dan perempuan kematangan seksual terjadi dalam usia yang agak berbeda. Kematangan seksual pada remaja pria biasanya terjadi pada usia 9-15 tahun dan perubahan ini ditandai oleh perkembangan pada organ seksual, mulai tumbuhnya rambut kemaluan, perubahan suara dan ejakulasi pertama melalui mimpi basah. Sedangkan pada remaja perempuan ditandai dengan menarche (haid pertama), perubahan pada dada, tumbuhnya rambut kemaluan, dan juga perbesaran panggul. Usia menarche rata-rata bervariasi dengan rentang umur 10-hingga 16,5 tahun.

2. Perubahan Psikologis

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Labilnya emosi erat

kaitannya dengan perubahan hormone dalam tubuh. Sering terjadi letusan emosi dalam bentuk marah, sensitive bahkan perbuatan nekad. Dalam berusaha mencari identitas diri, seorang remaja sering membantah orang tuanya. Sebenarnya mereka belum mampu untuk berdiri sendiri oleh karena itu seringkali terjerumus kedalam kegiatan yang menyimpang dari aturan dan di sebut dengan kenakalan remaja.

2.1.5 Pengetahuan

2.1.5.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

2.1.5.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu (Notoatmodjo, 2012) :

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali

(recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu adalah 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 suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi 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 satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama

lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (*Synthesis*)

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

2.1.5.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain (Wawan dan Dewi, 2010):

1. Faktor Internal

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi yang akhirnya dapat mempengaruhi

seseorang. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi

b. Pekerjaan

Pekerjaan dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga.

c. Umur

Semakin cukup umur individu, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja.

d. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia, pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok

b. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap.

2.1.5.4 Kategori Pengetahuan

Pengatahuan dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab 76-100% dari seluruh pertanyaan
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75% dari seluruh pertanyaan
- c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar 40-50% dari seluruh pertanyaan (Arikunto,2010).

2.1.5.5 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran wawancara dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoadmojo,2012).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan skala *Guttman*. Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas yaitu ya atau tidak, benar atau salah, pernah atau tidak, positif atau negative, dan lain-lain. Bila pertanyaan dalam bentuk positif maka jawaban benar diberi nilai 1 dan salah diberi nilai 0, sedangkan bila pertanyaan dalam bentuk negative maka jawaban benar diberi nilai 0 dan salah diberi nilai 1.

Hasil pengukuran skor dikonversikan dalam persentase maka dapat dijabarkan untuk jawaban benar skor $1 = 1 \times 100\%$

= 100% dan salah diberi skor 0 = $0 \times 100\% = 0\%$, dalam pengukuran digunakan rentang skala persentase.

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan baik jika responden dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
2. Pengetahuan cukup jika responden dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
3. Pengetahuan kurang jika responden dapat menjawab 56% dengan benar dari total jawaban pertanyaan. (Arikunto, 2010)

2.1.6 Sikap

2.1.6.1 Pengertian

Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka (Newcomb dalam Notoadmojo, 2012).

2.1.6.2 Komponen Sikap

Sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu :

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek

- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*trend to behave*)

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan yang penting (Allport dalam Notoadmojo, 2012).

2.1.6.3 Tahapan Sikap

Tahapan sikap adalah sebagai berikut (Budiman, 2013) :

a. Menerima

Tahap sikap menerima adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang kepada dirinya baik dalam bentuk masalah, situasi, gejala dan lainnya.

b. Menanggapi

Tahapan sikap menanggapi adalah keadaan dimana seseorang mulai mengikutsertakan dirinya secara aktif dalam suatu fenomena tertentu dan bereaksi terhadap fenomena tersebut. Tahap ini merupakan tahap yang lebih tinggi daripada menerima.

c. Menilai

Tahap sikap menilai adalah kemampuan seseorang memberikan nilai atau penghargaan terhadap suatu hal, sehingga apabila hal tersebut tidak dikerjakan atau dijalankan dianggap akan membawa kerugian atau penyesalan, menilai merupakan tingkat yang lebih tinggi dari pada menerima dan menanggapi.

d. Mengelola

Tahap sikap mengelola yaitu kemampuan untuk mempertemukan beberapa perbedaan nilai hingga membentuk suatu nilai baru yang universal, yang dapat membawa pada perbaikan umum.

e. Menghayati

Pada tahap ini seseorang telah memiliki sistem nilai pada dirinya yang dapat mengontrol tingkah lakunya untuk waktu yang lama sehingga dapat membentuk tingkah laku yang menetap, konsisten dan dapat diamalkan.

2.1.6.4 Sifat Sikap

Sifat sikap terdiri dari (Wawan dan Dewi, 2011) :

1. Sikap negative terdapat kecenderungan menghindari, menjauhi, tidak menyukai serta membenci suatu objek tertentu

2. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah menyenangkan, mendekati, dan mengharapkan objek tertentu.

2.1.6.5 Faktor faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor–faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain (Azwar, 2013) :

1. Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

3. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu–individu masyarakat asuhannya.

4. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang harusnya factual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan system kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6. Faktor emosional

Kadangkala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

2.1.6.6 Cara Pengukuran sikap

Ada berbagai cara untuk melakukan pengukuran sikap yaitu sebagai berikut (Azwar, 2011) :

1. Skala Likert

Metode ini merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Nilai skala oleh

setiap pertanyaan tidak ditentukan oleh derajat *favourable* nya masing masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi respon setuju atau tidak setuju dari kelompok responden yang bertindak sebagai kelompok uji coba.

Prosedur penskalaan dengan metode rating yang dijumlahkan didasari oleh dua asumsi yaitu :

- a. Setiap pernyataan sikap yang ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan yang *favourable* atau pernyataan yang *unfavourable*
- b. Jawaban yang diberikan oleh individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot atau nilai yang lebih tinggi dari pada jawaban yang negative. Tiap pertanyaan akan dinilai sebagai berikut (Notoatmodjo,2014):

Table 2.1 Pengukuran Sikap dengan skala Likert Pernyataan Positif

Sangat setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
4	3	2	1

Table 2.2 Pengukuran Sikap dengan skala Likert Pernyataan Negatif

Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak
---------------	--------	--------------	--------------

(SS)	(S)	(TS)	Setuju (STS)
1	2	3	4

Dengan kriteria :

Sikap positif jika $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$

Sikap negative jika $T \leq T \text{ mean}$ (Notoatmodjo, 2014)

2. Skala Thurstone

Metode skala thrustone erring disebut sebagai metode interval tampak stara. Metode skala pernyataan sikap ini dengan pendekatan stimulus yang artinya pendekatan ini ditunjukkan untuk meletakkan stimulus atau pernyataan sikap pada ssuatu kontinum psikologis yang akan menunjukkan derajat *favourable* atau *unfavourabel* pernyataan yang bersangkutan.

3. Skala Gutmann

Skala pengukuran pada tipe ini akan didapatkan jawaban yang tegas yaitu ya atau tidak, benar atau salah, pernah atau tidak positif atau negative dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikhotomi (dua alternative).

2.1.7 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

2.1.7.1 Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011).

Tatanan PHBS melibatkan beberapa elemen yang merupakan bagian dari tempat beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini 5 Tatanan PHBS yang dapat menjadi simpul – simpul untuk memulai proses penyadaran tentang perilaku hidup bersih sehat :

- a. PHBS di Rumah tangga
- b. PHBS di Sekolah
- c. PHBS di Tempat Kerja
- d. PHBS di Sarana Kesehatan
- e. PHBS di Tempat Umum

2.1.7.2 Manfaat PHBS

Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut agar masyarakat bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan selain itu dengan

menerapkan PHBS masyarakat mampu meningkatkan kualitas hidup (Kemenkes, 2016).

2.1.7.3 PHBS di Sekolah

PHBS di Sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat. Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi (Kemenkes, 2016):

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
 - 1) Pengertian cuci tangan yaitu kegiatan membersihkan bagian telapak, punggung tangan dan jari agar bersih dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit yang merugikan manusia.
 - 2) Manfaat cuci tangan
 - a) Agar terhindar dari kuman penyebab penyakit diare/ disentri. Cacingan, pilek, batuk, dan lain-lain
 - b) Menggunakan sabun juga penting karena dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman
 - 3) Enam langkah mencuci tangan

- a) Basahi tangan dengan air yang mengalir dan tuangkan sabun ke telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut
 - b) Usap dan gosok punggung tangan secara bergantian
 - c) Lalu, letakkan telapak tangan kanan diatas punggung tangan kiri dan kaitkan jari-jari kedua tangan sambil diusap keatas dan kebawah
 - d) Setelah itu, tangkupkan kedua telapak tangan sambil mengaitkan jari-jari lalu gosok sela sela jari
 - e) Genggam ibu jari tangan kiri menggunakan tangan kanan dan sebaliknya lalu gosok dengan arah memutar
 - f) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu
- b. Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- 1) Ciri – ciri jajanan sehat
 - a) Jajanan yang mengandung gizi seperti kalori, protein dan vitamin

- b) Tempatnya bersih dan tertutup
 - c) Warna pada jajanan tidak mencolok karena bahan pewarna yang tidak alami seperti menggunakan zat pewarna kain
- 2) Manfaat jajanan sehat
- a) Jajanan yang sehat mampu mengatasi rasa lesu dan kurang bergairah
 - b) Membangkitkan semangat belajar
 - c) Dapat mengenalkan terhadap berbagai aneka ragam makanan
- 3) Alasan mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- a) Makanan dan minuman yang dijual cukup bergizi terjamin kebersihannya, terbebas dari zat berbahaya
 - b) Tersedianya air bersih yang mengalir dan menggunakan sabun
 - c) Tersedianya tempat sampah yang tertutup
- c. Menggunakan kamar mandi/WC yang bersih dan sehat
- 1) Ciri –ciri jamban sehat
- a) Tidak mencemari sumber air minum
 - b) Tidak berbau
 - c) Tidak mencemari tanah sekitarnya
 - d) Tersedia air, sabun dan alat pembersih

- 2) Manfaat menggunakan jamban saat membuang air besar dan kecil
 - a) Untuk menjaga lingkungan sekolah agar selalu bersih, sehat dan tidak berbau
 - b) Supaya tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya
 - c) Agar tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menyebabkan penyakit
- 3) Cara pemeliharaan jamban
 - a) Membersihkan lantai jamban dan menghindari terjadinya genangan air
 - b) Membersihkan jamban secara teratur
 - c) Selalu tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih)
- d. Olahraga yang teratur dan terukur
 - 1) Tujuan olahraga teratur
 - a) Agar tubuh selalu bugar
 - b) Membangkitkan semangat untuk belajar
 - c) Untuk memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat
 - d) Untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal
 - 2) Manfaat berolahraga secara rutin

- a) Berat badan terkendali
 - b) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
 - c) Bentuk tubuh menjadi lebih ideal dan proporsional
 - d) Lebih bertenaga dan bugar
 - e) Daya tahan tubuh terhadap penyakit lebih baik
- 3) Cara berolahraga yang benar
- a) Pakai pakaian olah raga yang menyerap keringat
 - b) Pakai sepatu olahraga yang sesuai ukuran kaki
 - c) Lakukan pemanasan sebelum berolahraga
 - d) Ikuti olahraga yang diajarkan oleh guru olahraga
- e. Memberantas jentik nyamuk
- 1) Pengertian pemberantasan jentik nyamuk yaitu kegiatan memeriksa dan membersihkan tempat-tempat penampungan air bersih yang ada di sekolah agar terbebas dari jentik nyamuk
 - 2) Manfaat pemberantasan jentik nyamuk disekolah
 - a) Agar terhindar dari berbagai penyakit yang ditularkan oleh nyamuk seperti demam berdarah, malaria dan kaki gajah
 - b) Menjadikan lingkungan bersih dan sehat
 - 3) Siklus hidup nyamuk
 - a) Setiap kali bertelur nyamuk betina dapat mengeluarkan telur sebanyak 100 butir. Telur akan

menetas menjadi jentik dalam waktu kurang lebih 2 hari setelah terendam dalam air.

- b) Telur menetas menjadi jentik kecil yang panjangnya 0,5-1 cm
 - c) Setelah 6-8 hari jentik akan berubah menjadi kepompong
 - d) Setelah 1-2 hari menjadi kepompong akan berubah menjadi nyamuk dewasa
- 4) Tempat perkembangbiakan nyamuk
- a) Tempat penampungan air untuk kepentingan sehari – hari. Seperti bak mandi, ember, drum, dan lain lain.
 - b) Tempat penampungan air bukan untuk kepentingan sehari–hari. Seperti tempat minum burung, vas bunga, kaleng, botol, plastik dan lain– lain
 - c) Tempat penampungan alamiah. Seperti lubang pohon, lubang batu, pelepah dan lain – lain.
- 5) Cara memberantas jentik nyamuk
- Dengan cara 3M (menguras, menutup dan mengubur)
- a) Menguras dan menyikat dinding penampungan air seminggu sekali

- b) Menutup rapat tempat penampungan air
 - c) Mengubur barang bekas yang dapat menampung air hujan
- 6) Cara plus lainnya
- a) Mengganti air vas bunga
 - b) Menutup lubang – lubang pada potongan bambu, pohon dan lain – lain dengan tanah
 - c) Membubuhkan bubuk pembunuh jentik nyamuk (abate) ke bak mandi atau tempat tempat yang sulit dikuras
 - d) Menghindari gigitan nyamuk seperti menggunakan lotion saat berangkat sekolah
 - e) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk seperti lavender, rosemary, zoria.
- f. Tidak merokok di sekolah
- 1) Kandungan rokok
- Dalam 1 batang rokok mengandung 4000 bahan kimia dan 43 senyawa. Bahan utama rokok terdiri dari nikotin, tar dan karbon monoksida (CO)
- a) Nikotin, mengakibatkan kerusakan pada jantung
 - b) Tar, mengakibatkan kerusakan sel paru paru dan menyebabkan kanker paru

c) Karboin monoksida, mengakibatkan otak, jantung dan organ tubuh yang penting menjadi kekurangan oksigen

2) Bahaya merokok

Dapat menderita kanker paru, kanker mulut, penyakit jantung, batuk–batuk yang menahun, kerusakan ginjal, kerusakan gigi, kehilangan pendengaran dan lainnya

3) Perokok aktif dan pasif

a) Perokok aktif adalah orang–orang yang mengisap rokok secara rutin.

b) Perokok pasif adalah orang–orang yang bukan perokok tetapi menghisap asap rokok orang lain atau berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok. Perokok pasif dapat menderita penyakit sama dengan yang diderita perokok aktif.

g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan

1) Pentingnya mengamati berat badan dan tinggi badan

a) Untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan tubuh

- b) Dengan mengamati pertumbuhan berat badan dan tinggi badan dari waktu ke waktu dapat berguna untuk mengetahui perkembangan kesehatan tubuhnya
- 2) Cara mengukur tinggi badan
- a) Lepas sepatu atau alas kaki
 - b) Berdiri tegak, pandangan lurus, telapak kaki menapak pada alas
 - c) Ukur tinggi badan mulai dari tumit sampai puncak puncak tengkorak dengan pengukur
 - d) Catat hasil dalam satuan cm
- 3) Cara mengukur berat badan
- a) Lepas alas kaki, jam tangan
 - b) Sesuaikan jarum penunjuk timbangan hingga sejajar angka nol kg
 - c) Naik keatas timbangan dan berdiri ditengah-tengah
 - d) Catat hasil angka yang ditunjukkan jarum penunjuk dalam satuan kg
- h. Membuang sampah pada tempatnya
- 1) Jenis jenis sampah

- a) Sampah organik: dapat mengalami pembusukan secara alami. Seperti: daun, sisa makanan, sisa buah, sisa sayur
 - b) Sampah anorganik: tidak dapat mengalami pembusukan secara alami. Seperti: logam, besi, kaleng, plastic, karet, botol.
- 2) Pentingnya membuang sampah pada tempatnya
- a) Karena sampah adalah sarang kuman dan bakteri penyakit
 - b) Menghindari tubuh agar tidak tertular penyakit
- 3) Akibat membuang sampah sembarangan
- a) Menjadi tempat perkembangbiakan serangga dan tikus
 - b) Mengakibatkan pencemaran tanah air dan udara
 - c) Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman – kuman yang membahayakan kesehatan

2.1.7.4 Manfaat PHBS di Sekolah

Manfaat PHBS di sekolah antar lain yaitu :

- a. Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit

- b. Meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik.
- c. Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua (masyarakat)
- d. Meningkatnya citra pemerintah daerah di bidang pendidikan
- e. Menjadi percontohan sekolah sehat bagi sekolah lain (Atikah dan Eni, 2016)

2.1.7.5 Sasaran perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Sasaran PHBS di sekolah yaitu siswa, warga sekolah (Kepala sekolah, guru, karyawan sekolah, komite sekolah, dan orang tua siswa) dan masyarakat lingkungan sekolah (penjaga kantin, satpam dll) (Atikah dan eni, 2016)

2.1.7.6 Fasilitas Penunjang PHBS di sekolah

Fasilitas PHBS merupakan sarana yang dipergunakan sebagai pendukung perilaku hidup bersih dan sehat. Fasilitas yang harus tersedia sebagai faktor pendukung untuk PHBS pada murid sekolah adalah sebagai berikut (Depkes 2012).

- a . Fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Penyediaan tempat cuci tangan di sekolah minimal satu tempat cuci tangan untuk dua kelas yang dilengkapi dengan :

- 1) Tersedianya air bersih yang mengalir
- 2) Tersedianya sabun cair/batang
- 3) Tersedianya tisu/lap tangan

b. Pengelolaan kantin dan makanan sehat harus memperhatikan beberapa aspek yang mengacu pada Keputusan Kementerian Kesehatan Nomor 1429/Menkes/ SK/ XII/ 2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan di Sekolah yaitu :

1. Makanan jajanan yang dijual harus dalam keadaan terbungkus dan atau tertutup
2. Makanan jajanan yang disajikan dalam kemasan harus dalam keadaan baik dan tidak kadaluarsa
3. Tempat penyimpanan makanan harus bersih dan memenuhi persyaratan kesehatan
4. Peralatan yang sudah dipakai dicuci dengan air bersih yang mengalir atau dalam 2 wadah yang berbeda dan dengan menggunakan sabun
5. Peralatan yang sudah bersih harus disimpan di tempat yang bebas pencemaran

6. Peralatan yang digunakan untuk mengolah dan menyajikan makanan jajanan harus sesuai dengan peruntukannya
7. Dilarang menggunakan kembali peralatan yang dirancang hanya untuk sekali pakai
8. Penyaji makanan di sekolah harus selalu menjaga kebersihan dengan selalu mencuci tangan sebelum memasak dan dari toilet

c. Kamar mandi/WC

Kamar mandi/WC yang digunakan oleh siswa dan guru adalah kamar mandi/WC yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan septictank, cemplung tertutup) dan terjaga kebersihannya. Kamar mandi/WC yang sehat adalah yang tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau kotoran, tidak dijamah oleh hewan, tidak mencemari tanah di sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan, terpisah antara laki-laki dan perempuan.

d. Sarana atau tempat olahraga

Tersedianya tempat berolahraga dan bermain bagi murid sekolah. Harus dalam keadaan bersih, tidak becek dan tidak membahayakan murid.

f. Pengendalian jentik nyamuk

1. Kepadatan jentik nyamuk *Aedes Aegypti* yang diamati melalui indeks container di dalam lingkungan sekolah harus nol.
 2. Tersedianya poster tentang 3M (Menguras, Menutup dan Mengubur)
- g. Peraturan dilarang merokok
- Tersedianya atau adanya ketentuan dilarang merokok berupa poster dan peraturan tertulis
- h. Alat penimbang berat dan pengukur tinggi badan
- Tersedianya alat penimbang berat dan pengukur tinggi badan
- i. Tempat sampah
1. Di setiap ruangan harus tersedia tempat sampah yang dilengkapi dengan tutup
 2. Tersedia tempat pengumpulan sampah sementara (TPS) dari seluruh ruangan.
 3. Peletakan tempat pembuangan/pengumpulan sampah sementara dengan ruang kelas berjarak minimal 10 m

2.1.7.7 PHBS Untuk Peningkatan Kualitas Hidup

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup yang senantiasa memperhatikan dan

menjaga kesehatan. Mencegah lebih baik dari pada mengobati, prinsip kesehatan inilah yang menjadi dasar dari pelaksanaan PHBS. Kegiatan PHBS tidak dapat terlaksana apabila tidak ada kesadaran dari seluruh masyarakat. PHBS harus diterapkan sedini mungkin agar menjadi kebiasaan positif dalam memelihara kesehatan (Atikah dan Eni, 2016)

Dengan menerapkan PHBS kita telah membangun gaya hidup sehat sejak dini yang akan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik di masa depan karena dapat mencegah timbulnya penyakit kronis, seperti :

- a. Olah raga atau aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti senam, jogging, jalan sehat, bersepeda selama 20-60 menit minimal 3-5 kali seminggu. dengan melakukan kativitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah. Dapat mencegah timbulnya penyakit yang berhubungan dengan system kardiovaskuler dan pembuluh darah seperti hipertensi, CVD (Cardiovakuler Deases)dan juga Aterosklerosis yaitu penyempitan dan pengerasan pembuluh darah yang dapat mngakibatkan terjadinya stroke atau pun serangan jantung
- b. Mengonsumsi makanan sehat, dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari yang kaya akan vitamin

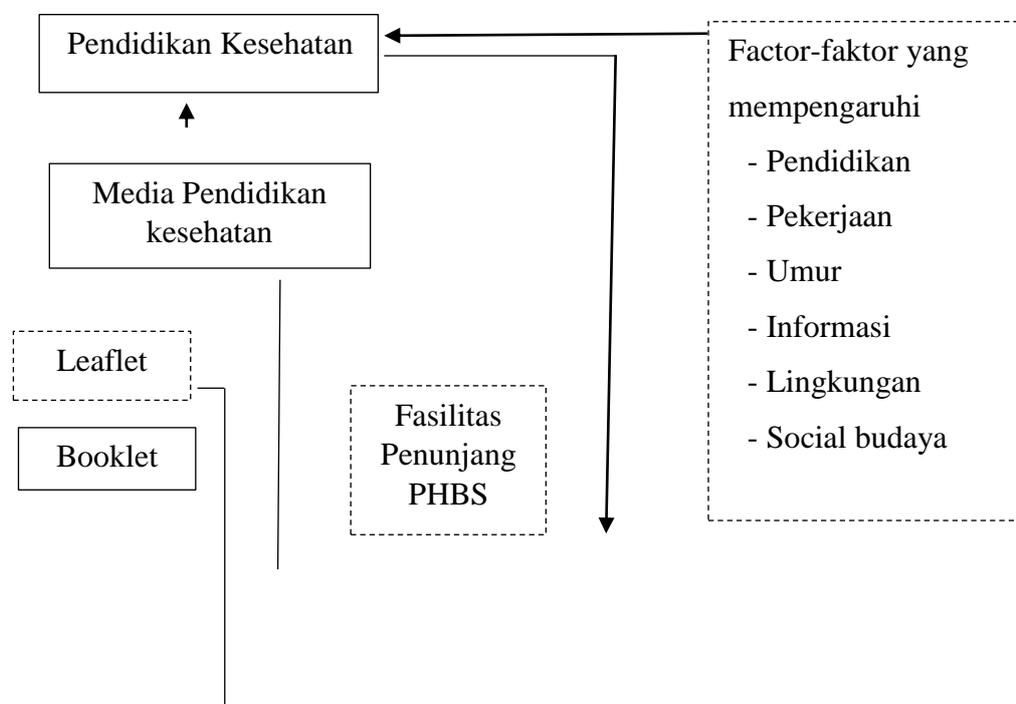
mineral dan juga serat. Sangat bermanfaat untuk memelihara kesehatan usus, mencegah diabetes, detoksifikasi, sumber antioksidan yang dapat mencegah kanker, membantu mengatasi anemia.

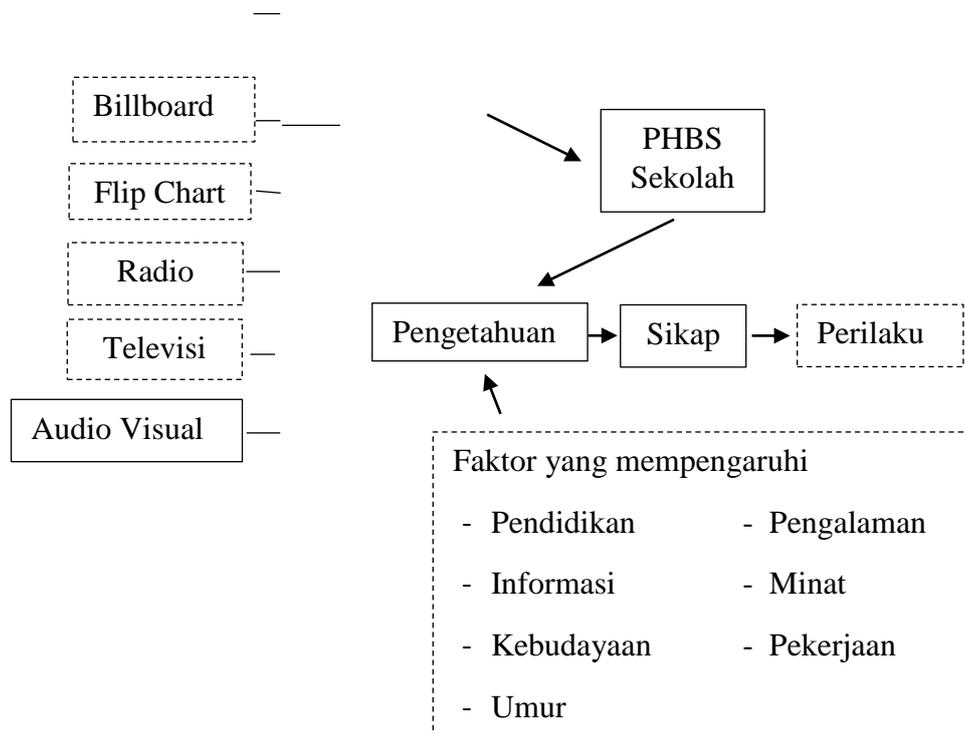
- c. Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol. Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat mempersempit pembuluh darah. Dalam satu batang rokok mengandung sekitar 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya nikotin, tar dan karbon monoksida. Dengan mengonsumsi alkohol dan merokok dapat mengakibatkan ketagihan dan dapat merusak jantung, aliran darah, kerusakan sel paru-paru, kanker, kemandulan dan impotensi.
- d. Menjaga berat agar badan normal, dengan memeriksakan secara teratur agar dapat terdeteksi dan dapat dikendalikan dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur. Dengan menjaga berat badan normal dapat mencegah terjadinya obesitas dan penyakit seperti hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, PJK dan Aterosklerosis.
- e. Istirahat yang cukup untuk orang dewasa tidur sekitar 6-8 jam sehari sudah cukup, yang penting adalah kualitas tidur bukannya banyaknya waktu untuk tidur. Ketika

istirahat tubuh dapat memperbaiki diri dan melakukan regenerasi sel sehingga tubuh akan terjaga kebugarannya dan meningkatkan system imunitas.

2.2 Kerangka Teori

Kerangka teori penelitian merupakan kumpulan teori yang mendasari topik penelitian, yang disusun berdasar pada teori yang sudah ada dalam Tinjauan teori dan mengikuti kaidah input, proses dan out put (Saryono, 2011)





Gambar 2.1

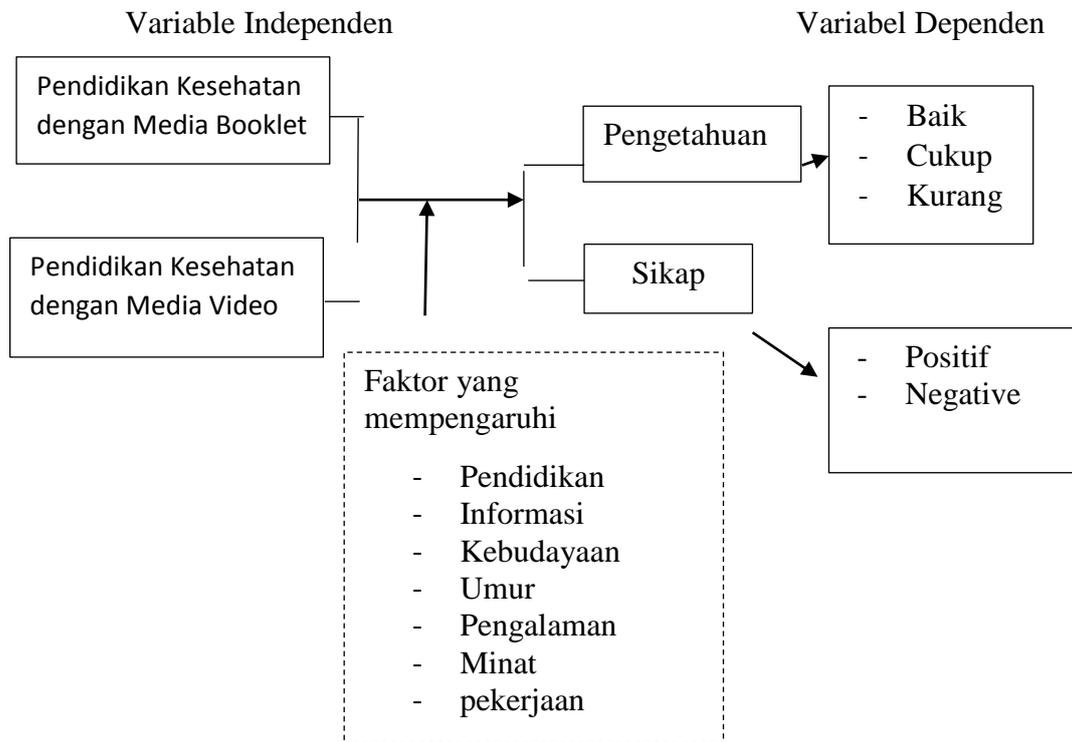
Kerangka Teori

Sumber : Notoatmodjo(2012), Saragih (2010), Arsyad (2011), Wawan dan Dewi (2010), Kemenkes (2016)

Keterangan :

- : Diteliti
 : Tidak Diteliti
→ : Mempengaruhi

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan :



: Variable yang di teliti



: Penghubung Variabel yang Diteliti



: Variable Perancu

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang dibuat peneliti. Hipotesis dalam penelitian ini adalah media *audiovisual* memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dari media *booklet* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa di SMP Bhineka Karya Musuk Boyolali.