

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Self efficacy

a. Kemampuan

Menurut Notoajmojo Kemampuan adalah berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup,) melakukan sesuatu, dapat, mempunyai harta berlebihan. Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu . seseorang di katakan mampu apabila ia tidak melakukan sesuatu yang harus ia lakukan.

Menurut Chaplin (2011), *Ability* (kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, Sedangkan menurut Robbins kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktik.

Adapun menurut Akhmat Sudrajat (2012), *ability* adalah menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setia individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran yang mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang di miliki.

Kompetensi merupakan perpaduan dari tiga domain pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan ,keterampilan dan sikap yang terbentuk dalam pola berfikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Atas dasar ini, kompetensi dapat berarti pengetahuan,ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga ia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif, afektif dan psikomotorik dengan sebaik –baiknya.

Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek

dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan

Robbins, (2010) menyatakan bahwa kemampuan terdiri dari dua faktor, yaitu :

1) Kemampuan Intektual

Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang di butuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental berfikir, menalar dan memecahkan masalah.

2) Kemampuan Fisik

Kemampuan Fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

c. Ciri-Ciri Kemampuan Berpikir Kritis

Kemampuan berfikir kritis dapat di ajarkan di sekolah melalui cara-cara langsung dan sistematis. Dengan memunculkan kemampuan – kemampuan berfikir kritis siswa akan melatih siswa untuk mampu bersikap rasional dan memilih alternative pilihan yang terbaik bagi dirinya. kemampuan berfikir kritis tiada lain adalah kemampuan siswa dalam menghimpun berbagai informasi lalu membuat kesimpulan evaluative dari berbagi informasi tersebut (Rosyada,2004). (Fisher, 2009) menyebutkan ciri-ciri kemampuan berpikir kritis sebagai berikut:

- 1) Mengenal masalah
- 2) Menemukan cara-cara yang dapat di pakai untuk menagani masalah-masalah itu.
- 3) Mengumpulkan dan menyusun informasi yang diperlukan.
- 4) Mengenal asumsi-asumsi dan nilai-nilai yang tidak dinyatakan.
- 5) Memahami dan menggunakan bahasa yang logis antara masalah-masalah.
- 6) Menilai fakta dan mengevaluasi pernyataan-pernyataan
- 7) Mengenal adanya hubungan logis antar masalah-masalahnya.

- 8) Menarik kesimpulan-kesimpulan dan kesamaan-kesamaan yang di perlukan.
- 9) Menguji kesamaan-kesamaan dan kesimpulan-kesimpulan yang seseorang ambil.
- 10) Menyusun kembali pola-pola keyakinan seseorang berdasarkan pengalaman yang lebih luas.

Dari penjelasan di atas terkait ciri-ciri kemampuan berfikir kritis, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa ciri-ciri berfikir kritis meliputi :

- 1) Kemampuan mengidentifikasi. Pada tahapan ini terdiri atas mengumpulkan dan menyusun informasi yang diperlukan, mampu menentukan pikiran utama dari suatu teks atau script, dan dapat menjelaskan hubungan sebab akibat dari suatu pernyataan.
- 2) Kemampuan mengevaluasi. Hal ini terdiri atas dapat membedakan informasi relevan dan tidak relevan, mendeteksi penyimpangan, dan mampu mengevaluasi pernyataan-pernyataan.
- 3) Kemampuan menyimpulkan. Hal ini terdiri atas mampu menunjukkan pernyataan yang benar dan salah, mampu membedakan antara fakta dan nilai dari suatu pendapat atau pernyataan, dan mampu merancang solusi sederhana.

2. Edukasi Kesehatan

a. Pengertian edukasi kesehatan

Edukasi (pendidikan) kesehatan merupakan suatu proses belajar pada individu, kelompok, dan masyarakat dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri menjadi mampu. Kemampuan masyarakat dalam mencapai kesehatan secara optimal didasari oleh pengetahuan individu, kelompok dan masyarakat. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek yang terjadi melalui indera penglihatan, penciuman, pendengaran, raba dan rasa (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Rogers (1974), terdapat enam tingkatan dalam domain kognitif yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Beberapa penelitian yang dilakukan dalam pemberian edukasi kesehatan hanya mencapai tingkat tahu.

Menurut Maulana tahun 2009 bahwa pendidikan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

b. Tujuan Edukasi

Edukasi kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri. Oleh karena itu, tentu diperlukan upaya penyediaan dan penyampaian informasi untuk mengubah, menumbuhkan, atau mengembangkan perilaku positif (Maulana, 2009).

Tujuan pendidikan kesehatan menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 maupun WHO adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik

pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya

c. Sasaran Edukasi

Sasaran edukasi kesehatan adalah mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat baik di rumah, di puskesmas, dan dimasyarakat secara terorganisir dalam rangka menanamkan perilaku sehat, sehingga terjadi perubahan perilaku seperti yang diharapkan dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal (Effendy, 1998).

Pendidikan kesehatan mengupayakan agar perilaku individu, kelompok, atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Agar intervensi atau upaya tersebut efektif, maka sebelum dilakukan intervensi perlu dilakukan analisis terhadap masalah perilaku tersebut (Notoatmodjo, 2007).

d. Metode Edukasi Kesehatan

Metode adalah cara yang digunakan dalam melakukan pendidikan kesehatan. Suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya atau tujuan perubahan perilaku, dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor materi atau pesannya, pendidikan atau petugas yang melakukannya, dan alat bantu peraga atau media yang digunakan. Metode yang digunakan berbeda menurut sasaran kelompok. Dalam buku Notoatmodjo (2007) menguraikan beberapa metode pendidikan individual, kelompok, dan massa.

- 1) Metode pendidikan individual berupa bimbingan dan penyuluhan serta wawancara.
- 2) Metode pendidikan kelompok berupa kelompok besar dan kelompok kecil.
- 3) Kelompok besar adalah apabila peserta penyuluhan lebih dari lima orang. Metode yang baik digunakan untuk kelompok besar adalah ceramah dan seminar.
- 4) Sedangkan kelompok kecil adalah apabila peserta penyuluhan kurang dari lima orang. Metode yang digunakan

untuk kelompok kecil seperti diskusi kelompok, curah pendapat (brainstorming), bola salju (snowballing), kelompok-kelompok kecil (buzz group), bermain peran (role play) dan permainan simulasi (simulate on game).

- 5) Metode pendidikan massa bentuk metode pendidikan massa yang digunakan seperti ceramah umum, pidato / diskusi mengenai kesehatan melalui media elektronik, simulasi, tulisan, dan majalah atau koran.

e. Media Edukasi Kesehatan

1) Pengertian

Pengertian media pendidikan kesehatan adalah alat bantu pendidikan yaitu alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Alat bantu pendidikan lebih sering disebut sebagai alat peraga yang berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu didalam proses pendidikan atau pengajaran. Disebut media promosi kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan - pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien.

2) Manfaat

Media memiliki peranan penting dalam suatu proses pembelajaran. Beberapa manfaat penggunaan media, diantaranya adalah menumbuhkan motivasi belajar karena proses pembelajaran akan lebih menarik apabila menggunakan media.

Penyampaian pesan melalui media akan lebih mudah sehingga dapat lebih dipahami sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai proses belajar menjadi tidak membosankan untuk diikuti dan akan memberikan kemudahan bagi pengajar dalam menyampaikan pesan.

Memberikan kesempatan pada audien untuk belajar lebih banyak karena dengan menggunakan media, audien tidak hanya

belajar mendengarkan akan tetapi juga dituntut untuk mengamati, mendemostrasikan, dan lain-lain.

3) Jenis dan karakteristik media

Jenis dan karakteristik media dalam pembelajaran terdiri dari beberapa macam. Pengelompokan media menurut *Supardi et.al*, berdasarkan jenis yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar mengajar khususnya di Indonesia, diantaranya adalah:

- a) Media Auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, kaset, dan lain-lain. Media ini tidak cocok untuk orang yang memiliki kelaianan pendengaran.
 - b) Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indera pengelihatan. Media visual menampilkan gambar diam seperti film strip, slide, foto gambar atau lukisan, cetakan. Adapula yang menampilkan gambar atau symbol bergerak seperti film bisu.
 - c) Media audiovisual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar.
- ### 4) Penggunaan Media Audio Visual sebagai Media Edukasi

Audio visual adalah suatu metode pembelajaran yang menampilkan penggabungan antara suara dan gambar yang dirangkum menjadi satu (Rey, 2013).

Media audio visual ialah suatu alat yang digunakan untuk membantu proses pembelajaran yang dapat digunakan dengan cara mendengarkan dan melihat materi yang telah ditampilkan (Rusman, Kurniawan, & Riyana, 2013). Salah satu bentuk dari media audio visual adalah video yang digunakan untuk media pembelajaran (Rusman, at all, 2013).

Media audio visual, kata media berasal dari bahasa latin yaitu *medius* yang berarti perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab media disebut *wasail* yang berarti perantara. Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim

ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sadiman Arif dkk, 2009:7) Video berasal dari singkatan dalam bahasa Inggris, yaitu kata “vi” yang berarti gambar, dan “deo” berarti suara (Dewi, dkk. 2016).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam (Prastowo, 2014), menjelaskan jika video adalah suatu rekaman gambar yang terlihat hidup atau dapat bergerak, video juga dapat disebut dengan media pemberi informasi berupa tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara. (Rey , 2013) menjelaskan jika video merupakan alat yang digunakan untuk merekam suatu gambar dan suara lalu hasil rekaman yang dihasilkan dapat ditampilkan berupa video. Audio visual yang dimaksud dalam penelitian ini menggunakan media pembelajaran video. Adapun jenis-jenis Audio Visual adalah sebagai berikut,

a) Audio Visual Murni

Audio visual murni atau biasa disebut dengan sebutan audio visual gerak ini merupakan media yang bisa menampilkan unsur suara serta gambar yang bergerak, unsur suara atau unsur gambar tersebut berasal dari sebuah sumber.

(1) Film bersuara

Film bersuara ini ada berbagai macam jenis, terdapat yang dipakai untuk hiburan, contohnya film komersial yang diputar di bioskop. Namun film bersuara yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah sebagai alat pembelajaran

(2) Vidio

Vidio ini juga merupakan suatu media audio visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin populer di dalam masyarakat kita. Pesan yang disampaikan dapat memiliki sifat fakta maupun fiktif, dan dapat bersifat informatif, edukatif serta instruksional.

(3) Televisi

Selain film dan video televisi juga merupakan media yang menyajikan pesan-pesan pembelajaran dengan cara audio visual dengan disertai dengan unsur gerak didalamnya

b) Audio visual tidak murni

Audio visual tidak murni merupakan media yang unsur suara serta gambarnya itu berasal dari sumber yang berbeda. Audio visual tidak murni ini bisa disebut dengan sebutan audio visual diam plus suara yang merupakan media yang menampilkan gambar diam contoh sound slide (film bingkai suara). Slide atau film strip yang disisipkan dengan suara dengan bukan alat audio visual yang lengkap.

Teknologi audio visual ini adalah cara untuk menghasilkan atau menyajikan materi yakni dengan memakai mesin-mesin mekanis serta juga elektronik dalam menyampaikan pesan-pesan audio serta visual. Pengajaran dengan melalui audio visual jelas bercirikan penggunaan perangkat keras di dalam proses belajar, contohnya mesin proyektor film, tape recorder, layar proyektor. Ciri utama audio visual yakni :

- (1) Memiliki sifat linier
- (2) Menyajikan visual yang dinamis
- (3) Digunakan dengan cara yang sudah diterapkan sebelumnya oleh perancang atau pembuatnya
- (4) Merupakan representasi fisik dari gagasan riil juga abstrak
- (5) Dikembangkan dengan menurut prinsip psikologi behavior dan kognitif
- (6) Umumnya berorientasi kepada guru dengan pelibatan interaktif murid yang rendah

Fungsi audio visual dalam pembelajaran dalam konteks komunikasi mempunyai fungsi yang sangat luas sebagai berikut:

(1) Fungsi Edukatif

Menyampaikan pengaruh yang bernilai pendidikan, mendidik siswa dan masyarakat supaya berpikir kritis, member pengalaman yang bermakna serta mengembangkan dan memperluas cakrawala berpikir.

(2) Fungsi sosial

Menyampaikan informasi otentik didalam berbagai bidang kehidupan serta konsep pada tiap-tiap orang supaya memperluas pergaulan, pengenalan, pemahaman mengenai orang, tata cara, adat istiadat dan lainnya

(3) Fungsi ekonomi

Dengan menggunakan media pendidikan pencapaian tujuan itu bisa dilakukan secara efisien, penyampaian materi dapat menekan sedikit mungkin pemakaian biaya, tenaga serta waktu tanpa mengurangi efektifitas di dalam pencapaian tujuan

(4) Fungsi budaya

Memberikan perubahan di dalam segi kehidupan manusia, bisa mewariskan serta meneruskan unsur-unsur budaya juga seni yang terdapat dalam masyarakat.

5) Kelebihan dan kelemahan penggunaan video

Kemp and Dayton dalam Prasetyo Sigit (2007) mengemukakan manfaat penggunaan media dalam pembelajaran adalah:

- a) Penyampaian materi dapat diseragamkan
- b) Proses pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik
- c) Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif
- d) Efisiensi waktu dan tenaga
- e) Meningkatkan kualitas hasil belajar
- f) Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja
- g) Media dapat menumbuhkan sikap positif seseorang terhadap

materi dan proses belajar

h) Mengubah peran guru kearah yang lebih positif

3. Personal Hygiene

a. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhan guna mempertahankan kehidupannya, kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya yang dinyatakan terganggu keperawatan dirinya jika tidak dapat melakukan perawatan diri (DepKes, 2000).

Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting yang harus diperhatikan karena kebersihan akan mempengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan kesejahteraan klien. Praktek hygiene seseorang dipengaruhi oleh faktor pribadi, sosial dan budaya. Jika seseorang sakit biasanya masalah kebersihan kurang diperhatikan. Hal ini terjadi arena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele, padahal jika hal tersebut dibiarkan terus dapat mempengaruhi kesehatan secara umum. Sebagai seorang perawat hal yang penting yang perlu diperhatikan selama perawatan hygiene klien adalah memberikan kemandirian bagi klien sebanyak mungkin, memperhatikan kemampuan klien dalam melakukan praktik hygiene, memberi privasi dan penghormatan, serta memberikan kenyamanan fisik kepada klien. Andarmoyo (2012).

b. Dampak Personal Hygiene

1) Dampak fisik

Banyak gangguan keseshatan yang diderita seseorang karena tidak terpliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fiisk yang sering terjadi adalah gangguan integritas kulit, gangguan membran mukosa mulut, infeksi pda mata dan telinga, serta gangguan

2) Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan personal hygiene adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, kebutuhan aktualisasi diri, dan gangguan interaksi social.

Usaha menjaga personal hygiene. Beberapa upaya yang dimaksud antara lain :

- 1) Memelihara kebersihan diri, pakaian, rumah dan lingkungannya. Beberapa usaha dapat dilakukan antara lain seperti dengan mandi 2 kali sehari, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan buang air besar pada tempatnya.
- 2) Memakan makanan yang sehat dan bebas dari kuman penyakit
- 3) Cara hidup yang teratur
- 4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani.
- 5) Menhindari terjadinya kontak dengan sumber penyakit.
- 6) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat seperti sumber air yang baik, kuku yang sehat.
- 7) pemeriksaan kesehatan

c. Perawatan Personal Hygiene

1) Pemeliharaan kulit

Kulit menerima berbagai macam rangsangan dari luar kulit, karena kulit merupakan tempat masuknya kuman- kuman penyakit kedalam tubuh seperti streptococcus dan staphylococcus dapat menimbulkan peradangan di kulit. Cara memelihara kebersihan kulit adalah dengan mandi, yaitu mandi sebanyak dua kali sehari pada waktu pagi dan sore hari dengan menggunakan sabun mandi yang lembut dan membilasnya dengan air bersih. Pemeliharaan kulit dapat dilakukan dengan beberapa cara :

a) Mandi

Ada pun tujuan mandi adalah untuk membersihkan kulit,

stimulasi sirkulasi yang baik ditingkatkan dengan menggunakan air hangat, peningkatan citra diri, pengurangan bau badan. Akibat mandi tidak bersih akan menimbulkan gatal- gatal pada badan, adanya daki pada tubuh dan menimbulkan kulit seperti kudis dan jerawat.

b) Pelembap atau lotion

Krim pelembab dimaksudkan untuk tetap melembab pada kulit yang berguna untuk mencegah kekeringan. Krim pelembab tidak menambah lembab pada kulit, sebaliknya lapisan tipis yang berminyak yang ditinggalkan pada kulit akan memperlambat penguapan, pelembab dan lapisan tipis itu membantu menekan permukaan kulit yang bersisik. Oleskan selalu pelembab setelah mandi dan gunakan krim pelembab untuk seluruh tubuh setelah mandi.

c) Deodoran dan obat anti keringat

Menjaga badan dan pakaian tetap bersih merupakan syarat utama mencegah bau badan, deodoran dan obat anti keringat dipakai setelah kulit bersih, karena deodorant akan menutupi bau badan yang timbul akibat keringat. Deodoran biasanya mengandung sedikit obat anti kuman yang dicampur dengan wewangian atau kombinasi gram aluminium dengan parfum, obat anti keringat berguna mengurangi aliran keringat dan menekan bau badan sepanjang hari. Obat ini bertindak sebagai penciut dan bertujuan untuk menutup saluran keluarnya kelenjar keringat.

Menurut Andarmoyo (2012) Terdapat beberapa karakteristik kulit yang bersih. Adapun karakteristiknya adalah sebagai berikut :

- a) Tidak menderita penyakit kulit
- b) Tidak terdapat kotoran dikulit
- c) Turgor kulit elastis

Beberapa permasalahan kulit yang perlu diketahui adalah sebagai berikut :

- a) Impetigo, yaitu penyakit kulit yang disebabkan oleh streptococcus atau staphylococcus terdapat gelembung nanah.
 - b) Scabies (kudis), yaitu ditimbulkan karena kulit yang tidak terpelihara dengan baik, menular melalui kontak langsung, yang disebabkan oleh sarcopter scabies bersarang dan bertelur dikulit, gatal-gatal dilipatan kulit, seperti pada tangan, ketiak dan lipatan paha.
 - c) Penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur seperti panu.
 - d) Dermatitis, yaitu suatu penyakit kulit yang berupa peradangan pada lapisan epidermis atau cutis.
 - e) Timbulnya jerawat.
- 2) Kebersihan rambut
- a) Pemeliharaan Rambut

Kesehatan yang baik secara menyeluruh sangat penting artinya bagi rambut agar tampil lebih menarik, rambut bisa mengandung bakteri, dapat terkena kotoran dan minyak seperti juga yang dialami oleh kulit. Apabila rambut tidak bersih rambut akan menjadi sarang kutu dan ketombe, bila ketombe mengenai dan masuk kedalam mata akan menyebabkan peradangan pada konjungtiva mata. Pemeliharaan rambut dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu :

- (1) Mencuci rambut dengan menggunakan shampo, dan sebaiknya dilakukan sesering mungkin karena membantu kebersihan rambut itu sendiri dan bila rambut kering dapat dilakukan dengan memakai minyak, seperti minyak zaitun yang dipakai minyak rambut dengan bahan pewangian. Akibat rambut tidak dicuci akan kotor, berbau dan

berketombe serta adanya kutu.

- (2) Menyisir rambut, bahwa dengan menyisir rambut setiap hari akan membantu memelihara kebersihan dan merangsang peredaran darah dan membuat bersih dan rapi.
- (3) Memijat kepala pada waktu mencuci rambut dapat merangsang pertumbuhan rambut

b) Permasalahan pada rambut

Ada tiga permasalahan yang harus diketahui dalam pemeliharaan 9 rambut, yaitu

(1) Ketombe

Ketombe adalah suatu keadaan yang ditandai oleh gatal-gatal dan terkelupasnya kulit kepala dengan menyisir rambut serta mencuci rambut dengan menggunakan shampo setiap hari sesuai kebutuhan akan menimbulkan dan membantu kebutuhan rambut dan membantu kulit kepala terbebas dari ketombe.

(2) Rambut berketu

Kutu dapat menyebar daerah langsung dengan daerah yang berketu dan penyebaran tidak langsung melalui pakaian, sprengi dan sisir dan obat yang dapat membunuh kutu disebut pediculicid

(3) Rambut rontok (alopesia)

c) Karakteristik Rambut sehat

Rambut disebut dengan sehat, apabila tidak terdapat ketombe, rambut tidak rontok, tidak ada tanda radang pada kulit kepala.

3) Kebersihan gigi dan mulut

a) Pemeliharaan gigi dan mulut

Gigi dan mulut adalah bagian penting yang harus

dipertahankan kebersihannya, sebab melalui organ ini berbagai kuman dapat masuk. Apabila gigi sakit atau berlubang akan menimbulkan infeksi, dan kotoran berupa sisa makanan dan kuman penyakit yang dapat tetelan, sehingga dapat menimbulkan penyakit, begitu juga dengan mulut sebagai pintu sebagai pintu gerbang masuknya segala macam penyakit menular, dan mulut yang bersih mengandung nilai estetika.

b) Tujuan pemeliharaan gigi dan mulut adalah

- (1) Mencegah infeksi pada ulut akibat kerusakan pada daerah gigi dan mulut
- (2) Membantu menambah nafsu makan
- (3) Menjaga kebersihan gigi dan mulut

Pemeliharaan gigi umumnya ditujukan hal-hal yang dapat menimbulkan kerusakan pada gigi seperti :

Menyikat gigi yang baik adalah dimulai dari gusi kepuncak gigi, membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan senantiasa harus dilakukan dan menggunakan sikat gigi yang lembut dan tidak keras juga dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan gigi. Menggosok gigi di lakukan paling sedikit dua kali sehari sebelum dan sesudah tidur.

Adapun cara menyikat dan menggosok gigi yang baik adalah sikatlah gigi bagian geraham atas kiri dan kanan dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian atas depan dengan gerakan naik turun, sikat gigi geraham bawah bagian kiri dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian depan dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian dalam atas sebelah kiri dan kanan dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian dalam bawah dengan gerakan naik turun, sikat gigi bagian dalam atas dan bawah dengan gerakan naik turun, tidak terlalu sering memakan makanan yang manis, pemeriksaan gigi secara teratur dan sebaiknya dilakukan enam bulan sekali.

c) Permasalahan gigi dan mulut

- (1) Plaque, yaitu lapisan transparan melekat pada gigi yang berasal dari kumpulan lendir, karbohidrat dan basil-basil asam laktat dalam ludah. Plaque dapat merusak gigi
- (2) Karies, yaitu gigi berlubang yang disebabkan plaque
- (3) Gingivitis, yaitu peradangan pada gingival yaitu jaringan yang mengelilingi gigi
- (4) Mulut berbau
- (5) Stomatitis, yaitu mulut pecah-pecah

d) Karakteristik kebersihan gigi dan mulut

Gigi dan mulut dikatakan bersih apabila :

- (1) Gigi itu bersih
- (2) Tidak terdapat peradangan pada gusi
- (3) Gigi tidak berlubang
- (4) Mulut tidak berbau
- (5) Tidak ada plaque

4) Kebersihan kuku

a) Pemeliharaan kuku

Kuku perlu dipotong pendek untuk menjaga kebersihan kuku, dan dibersihkan dengan sikat yang lembut terutama dipinggir dan dibawah kuku. Adapun tujuan untuk pemeliharaan kuku adalah untuk kebersihan kuku dan mencegah timbulnya luka atau infeksi. Pemeliharaan kuku dapat dilakukan dengan berupa cara, yaitu:

- (1) Kuku jari tangan dipotong dengan pemotong kuku dalam bentuk oval
- (2) Memotong kuku tidak boleh terlalu pendek karena dapat melukai selaput disekitar kuku
- (3) Bersihkan bagian bawah kuku dengan bagian tumpul

Adapun cara memotong kuku yang baik adalah

- (1) Kuku direndam dua menit untuk kuku tangan dan tiga menit untuk kuku kaki untuk melunakkan kuku, apabila kuku sangat kotor harus disikat dengan sikat tangan dan dicuci dengan sabun, lalu dibilas dengan air hangat dan dikeringkan dengan handuk sebelum dipotong.
- (2) Kuku jari tangan dipotong sesuai dengan lengkungan dan pada kuku jari kaki dipotong lurus

b) Permasalahan kuku

Beberapa permasalahan pada kuku antara lain :

- (1) Ingrown nail, kuku tangan yang tidak tumbuh-tumbuh dan dirasakan sakit pada daerah tersebut
- (2) Paronychia, radang disekitar jaringan kuku
- (3) Ram's horn nail, gangguan kuku yang ditandai pertumbuhan yang lambat disertai kerusakan dasar kuku atau infeksi
- (4) Bau tidak sedap, reaksi mikroorganisme yang menyebabkan bau tidak sedap

c) Karakteristik kuku bersih dan sehat

- (1) Kuku tidak panjang dan tidak kotor
- (2) Tidak ada tanda radang disekitar kuku
- (3) Pertumbuhan baik
- (4) Tidak ada bau khas dari kuku

5) Kebersihan Pakaian

Pakaian banyak memberi pengaruh pada kulit, terutama menimbulkan pergeseran dan juga dapat menimbulkan pengaruh panas misalnya, untuk kehangatan tubuh, pakaian ketat dapat merusak kulit dan juga menimbulkan peradangan pada pembuluh darah. Pakaian harus dijaga kebersihannya karena pakaian

merupakan sumber penularan kuman penyakit dan untuk memberikan rasa nyaman, gantilah pakaian paling sedikit dua kali sehari pada pagi dan sore harinya.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene

a *Body image*

Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri, misalnya karena ada perubahan fisik sehingga individu tidak peduli dengan kebersihan.

b *Praktik social*

Pada anak-anak yang dimanja dalam kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola kebersihan dirinya.

c Status sosial ekonomi.

Personal hygiene memerlukan biaya untuk membeli bahan-bahan membersihkan diri, sehingga pada masyarakat dengan sosial ekonomi yang rendah mungkin akan mengesampingkan perawatan dirinya sehingga personal hygiene mereka kurang.

d Budaya

Sebagian masyarakat, jika individu memiliki penyakit tertentu tidak boleh dimandikan.

e Kebiasaan seseorang

Ada kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri, seperti penggunaan sabun, sampo, dan lain-lain.

f Kondisi fisik

Pada keadaan sakit tentu keadaan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

1. Pra Sekolah

a. Pengertian anak prasekolah

Anak prasekolah adalah anak yang berusia antara 3 sampai 6 tahun.

Selama periode ini, perkembangan fisik melambat dan perkembangan psikososial dan kognitif meningkat. Usia prasekolah juga dapat dipahami sebagai masa optimal bagi anak untuk mulai memperhatikan kesehatannya, mengalami perkembangan bahasa dan mengenal lingkungan sosial, mengeksplorasi perasaan yang terpisah, silih berganti antara keras kepala dan ceria, antara keingintahuan yang berani dan ketergantungan. Anak-anak prasekolah tahu bahwa mereka dapat berbuat lebih banyak, tetapi mereka juga sangat menyadari hambatan yang mereka hadapi sebagai orang dewasa dan kemampuan mereka yang terbatas (Mansur, 2019).

b. Fase-fase perkembangan anak

Tahap pertama kehidupan (0-7 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan masa depan anak, disebut juga masa emas, tetapi juga merupakan masa yang sangat penting yang menentukan daya tahan terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Adapun fase-fase perkembangan kepribadian untuk membentuk karakter anak adalah sebagai berikut :

1) Fase oral (0-1,5tahun)

Selama periode ini, sumber utama interaksi bayi adalah melalui mulut, refleks mengisap sangat penting, bayi mengembangkan rasa percaya diri dan kenyamanan melalui stimulasi oral.

2) Fase anal (1,5 - 3 tahun)

Selama tahap ini, fokusnya adalah mengendalikan buang air kecil dan buang air besar, dan anak-anak harus belajar mengendalikan tuntutan tubuh mereka.

3) Fase falis (3-6tahun)

Fokus utama pada fase ini adalah alat kelamin, menemukan perbedaan antara pria dan wanita.

4) Fase laten (6-pubertas)

Fase eksplorasi ini terjadi di mana energi seksual tetap ada, tetapi diarahkan ke area lain seperti fungsi intelektual dan interaksi

sosial, tahap ini sangat penting dalam mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi, serta kepercayaan diri.

5) Fase genital

Pada fase ini terjadi sejak individu mengalami pubertas dan selanjutnya (Kertamuda, 2015).

c. Aspek perkembangan

1) Perkembangan Aspek Fisik Motorik

Saat anak bermain, aktivitas fisik dapat merangsang perkembangan motorik halus dan kasar. Anak-anak juga mendapat manfaat dari sistem keseimbangan, misalnya ketika mereka melompat atau mengayun. Anak juga memiliki kemampuan melihat dari jarak jauh, yang melibatkan koordinasi mata dan tangan. Bermain juga membuat anak merasa percaya diri, aman, dan secara fisik.

2) Perkembangan Aspek Kognitif

Saat anak bermain, berikan mereka pengalaman berinteraksi dengan lingkungan. Anak-anak akan dilatih untuk menghadapi dan menciptakan situasi kehidupan nyata melalui eksperimen dan perencanaan. Ketika anak-anak membuat aturan dengan teman-temannya, saat itulah mereka membangun pemikiran abstrak, sehingga mereka memunculkan ide-ide yang lebih kreatif.

3) Perkembangan Aspek Bahasa

Anak-anak memperoleh bahasa dalam berbagai cara, termasuk meniru, mendengarkan, berbicara, dan bermain. Selama bermain, anak-anak menggunakan bahasa mereka sendiri dan mengkomunikasikan bahasa mereka dengan orang lain secara efektif. Anak akan menggunakan bahasanya untuk berkomunikasi dengan teman atau sekedar mengungkapkan pikirannya, dan secara langsung saat ini mereka akan mempelajari bahasa tersebut.

4) Perkembangan Aspek Sosial

Sosialisasi Anak Saat bermain, anak berinteraksi dengan orang lain, baik teman sebayanya, orang dewasa maupun lingkungannya.

Pada masa ini, anak memiliki kesempatan untuk mengenali aturan-aturan sosial dan mempraktikkannya dalam interaksinya. Ini akan mendorong anak Anda untuk belajar bagaimana mengelola emosi dan perilaku mereka.

5) Perkembangan Aspek Emosional

Anak-anak mulai belajar bagaimana menghadapi kehidupan nyata dan mengatur emosi mereka saat bermain. Hal ini akan mendorong anak untuk memahami diri sendiri (*self awareness*) (Khasanah et al., 2011).

d. Kemandirian anak

Kemandirian merupakan salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki setiap individu, karena berfungsi untuk mencapai tujuan dalam hidup, mencapai kesuksesan dan mendapatkan imbalan. Membentuk anak sebagai pribadi yang mandiri membutuhkan proses yang bertahap. Segala upaya untuk membentuk pengendalian diri pada anak usia dini sangat penting bagi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai usianya (Utami et al., 2019). Ciri-ciri kemandirian pada anak adalah sebagai berikut :

- 1) Secara fisik bisa bekerja sendiri
- 2) Secara mental mampu berpikir sendiri
- 3) Secara kreatif bisa mengekspresikan gagasannya dengan cara yang mudah dipahami
- 4) Secara emosional kegiatan yang dilakukannya dapat dipertanggung jawabkan sendiri (Utami et al., 2019).

Menurut (Sa'diyah, 2017) ada 7 aspek kemandirian anak :

- 1) Kebebasan adalah hak dasar setiap manusia, termasuk anak-anak. Tanpa kebebasan, anak cenderung sulit mengembangkan kemampuannya dan mencapai tujuan hidupnya. Manifestasi dari kemandirian seseorang dapat dilihat dari kebebasannya dalam mengambil keputusan.

- 2) Inisiatif, merupakan gagasan yang diwujudkan dalam bentuk perilaku. Manifestasi dari kemandirian seseorang dapat dilihat pada kemampuan mengemukakan pendapat dan pandangan, memenuhi kebutuhannya sendiri, dan berani mempertahankan sikap.
- 3) Percaya diri, yaitu sikap individu yang menunjukkan bahwa ia dapat mengembangkan rasa hormat. Wujud kemandirian anak diekspresikan dalam kemampuan untuk berani memilih, percaya pada kemampuan mengatur diri sendiri dan menghasilkan sesuatu yang baik.
- 4) Tanggung jawab, yaitu aspek yang ditujukan kepada anak itu sendiri dan orang lain. Manifestasi kemandirian dapat dilihat pada tanggung jawab seseorang yang berani mengambil risiko atas konsekuensi dari keputusan yang diambil, menjalankan kesetiaan, dan memiliki kemampuan untuk membedakan atau memisahkan kehidupan mereka sendiri dengan orang lain di lingkungannya.
- 5) Ketegasan diri, merupakan aspek yang menunjukkan adanya kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri. Manifestasi kemandirian dapat dilihat dari keberaniannya mengambil risiko dan mempertahankan pendapat meskipun pendapatnya berbeda dengan pendapat orang lain.
- 6) Pengambilan keputusan, dalam kehidupannya, anak selalu dihadapkan pada pilihan-pilihan yang berbeda yang mengharuskan mereka mengambil keputusan untuk memilih. Oleh karena itu, anak harus mampu mengambil keputusan tanpa bantuan orang lain.
- 7) Kontrol diri yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, baik dengan memodifikasi perilaku maupun dengan menunda perilaku.

Bentuk-bentuk kemandirian personal hygiene anak (Yulianti et al., 2019)

- 1) Menggosok gigi sendiri meskipun belum sempurna
- 2) Mandi sendiri dengan arahan

- 3) Membersihkan telinga
- 4) Menyisir rambut
- 5) Buang air kecil dan buang air besar dit toilet
- 6) Mencuci tangan tanpa bantuan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan kemandirian anak yaitu faktor internal dan faktor eksternal, berikut penjelasannya :

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah segala pengaruh yang berasal dari dalam diri anak itu sendiri, seperti status genetik dan komposisi tubuh sejak lahir dengan segala perangkat yang melekat padanya.

a) Faktor Peran Jenis Kelamin

Secara fisik, anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan yang jelas dalam perkembangan kemandirian, pada umumnya anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan.

b) Faktor Kecerdasan atau Intelejensi

Anak yang memiliki kecerdasan tinggi akan cepat memahami sesuatu yang membutuhkan kemampuan berpikir, sehingga anak yang cerdas cenderung cepat mengambil keputusan untuk bertindak, disertai dengan kemampuan analisis yang baik, resiko yang dihadapinya.

c) Faktor Perkembangan

Kemandirian memiliki banyak efek positif pada perkembangan anak. Oleh karena itu, orang tua harus mengajarkan kemandirian sedini mungkin sesuai dengan kemampuan perkembangan anak.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar dirinya, sering disebut sebagai faktor lingkungan. Lingkungan hidup yang

dihadapan anak sangat mempengaruhi perkembangan kepribadiannya, baik secara negatif maupun positif.

a) Faktor Pola Asuh

Kesempatan, dukungan dan dorongan dari keluarga dan lingkungan sangat diperlukan bagi seseorang untuk mandiri, karena orang tua dan lingkungan sosial sangat penting bagi anak untuk menanggapi setiap perilaku yang mereka lakukan.

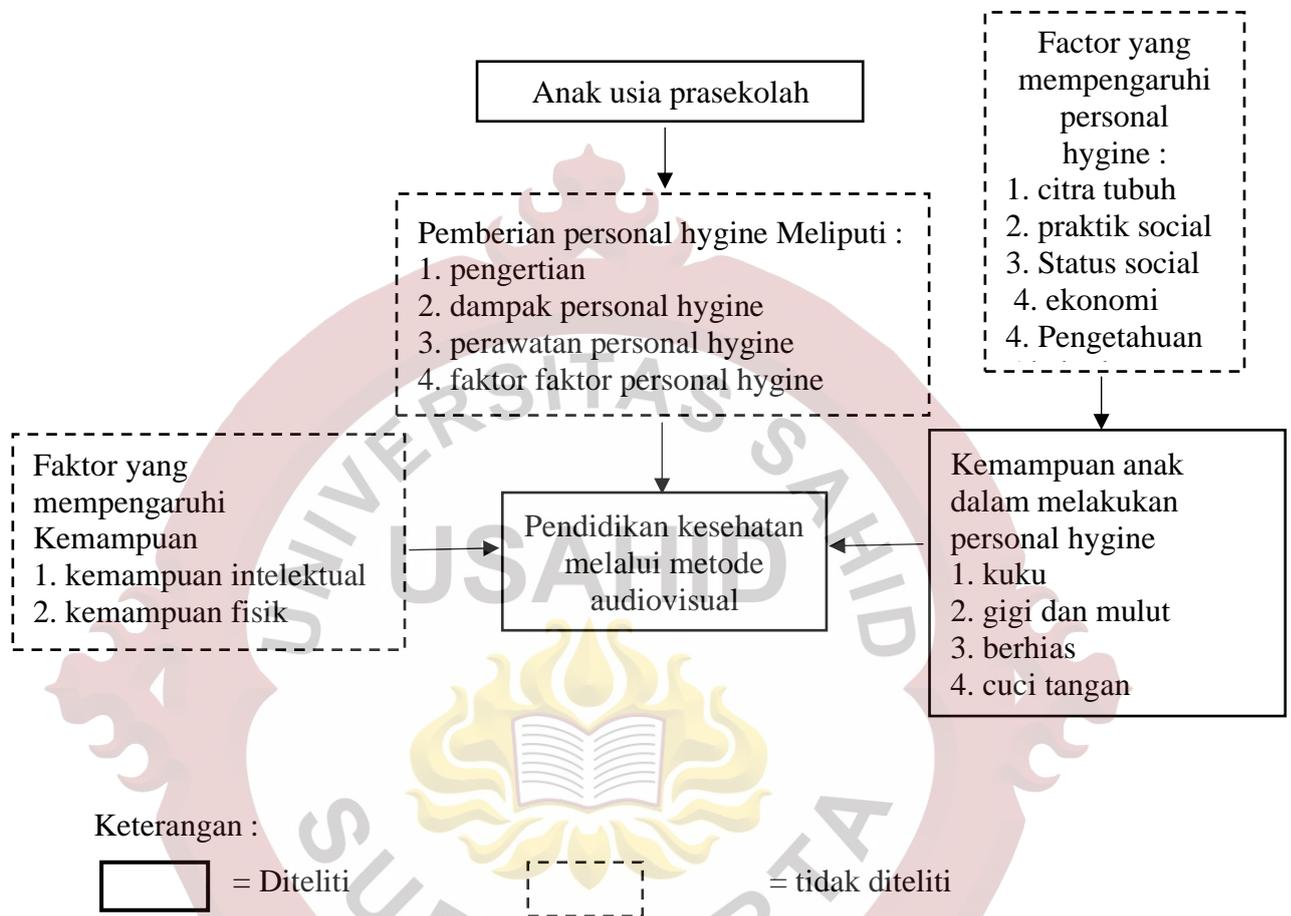
b) Faktor sosial budaya

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi perkembangan anak adalah sosial budaya, terutama dalam bidang nilai dan kebiasaan hidup, yang akan membentuk kepribadian anak, termasuk pengendalian diri. Apalagi di Indonesia yang terdiri dari banyak suku dan budaya yang berbeda.

c) Faktor lingkungan sosial ekonomi

Faktor sosial ekonomi yang cukup disertai dengan pendidikan dan pola hidup yang baik akan mendukung tumbuh kembang anak menjadi mandiri (Sa'diyah, 2017).

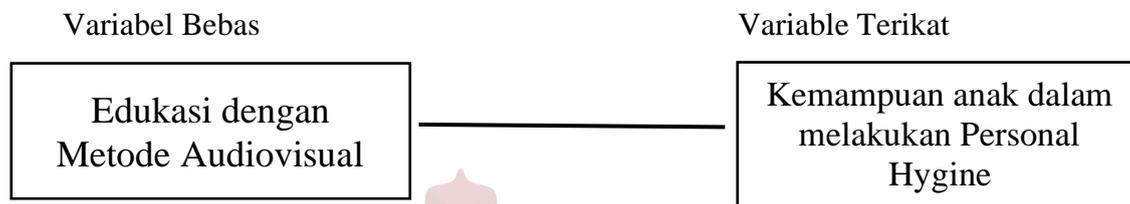
B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 : Kerangka Teori

Sumber :Dongslaa;(2009), Robin;(2014), Waryanto;(2017), Price & wilaon;(2006), Rossa & Arlint;(2009), Notaotmodjo;(2003) Yuni;(2015), Arini;(2013)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 : kerangka konsep

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah prediksi tentang hubungan antara dua variabel atau lebih variabel. Sebuah hipotesis sehingga menerjemahkan sebuah pertanyaan penelitian kuantitatif ke dalam prediksi yang tepat hasil yang diharapkan. Sebuah hipotesis, sebagian karena biasanya terlalu sedikit yang diketahui tentang topik tersebut untuk membenarkan sebuah hipotesa dan sebagian karena peneliti kualitatif ingin penyelidikan dipandu oleh sudut pandang dan bukan oleh mereka sendiri (Polit, 2012).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Hipotesa Alternatif (H_a) dimana Ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang personal hygiene dengan metode audio visual terhadap kemampuan anak prasekolah dalam melakukan personal hygiene.