

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)

2.1.1 Definisi PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan sehat di masyarakat. PHBS adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dan gerakan masyarakat sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat.⁽¹²⁾

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain.⁽¹²⁾

2.1.2 Manfaat PHBS

Manfaat Perilaku hidup bersih dan sehat dapat 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 menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.⁽¹²⁾

- a. Manfaat bagi rumah tangga :
 1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
 2. Anak tumbuh sehat dan cerdas.

3. Anggota keluarga giat bekerja.
 4. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat di tujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.
- b. Manfaat bagi masyarakat :
1. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
 2. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
 3. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
 4. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM)

2.1.3 Macam-Macam Perilaku PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga:

1. Menggunakan jamban sehat

Jamban adalah suatu ruangan yang memiliki fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa yang di lengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya. Ada beberapa syarat untuk jamban sehat, yakni tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau, tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus, tidak mencemari tanah sekitarnya, mudah di bersihkan dan aman digunakan, dilengkapi dinding dan atap pelindung, penerangan dan ventilasi udara yang cukup, lantai kedap air, tersedia air, sabun dan alat pembersih.

2. Memberantas jentik di rumah sekali seminggu

Lakukan Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB) di lingkungan rumah tangga. PJB adalah pemeriksaan tempat perkembangbiakan nyamuk yang ada dalam rumah, seperti bak mandi, WC, vas bunga, tatakan kulkas, dan di luar rumah seperti talang air yang dilakukan teratur setiap minggu. Selain itu, juga lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M (mengurus, mengubur dan menutup).

3. Melakukan aktifitas fisik

Aktivitas fisik, baik berupa olahraga maupun kegiatan lain yang mengeluarkan tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yakni berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, dan lain-lainnya.

4. Makan buah dan sayur setiap hari

Konsumsi sayur dan buah sangat dianjurkan karena banyak mengandung berbagai macam vitamin, serat, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

5. Tidak merokok dalam rumah

Hal ini dikarenakan dalam satu puntung rokok yang dihisap, akan dikeluarkan lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, diantaranya adalah nikotin, tar dan karbon monoksida (CO).

6. Mencuci tangan dengan air dan sabun

Mencuci tangan di air mengalir dan memakai sabun dapat menghilangkan berbagai macam kuman dan kotoran yang menempel di tangan sehingga tangan bersih dan bebas dari kuman.

7. Menggunakan air bersih

Menggunakan air bersih dalam kehidupan sehari-hari seperti memasak, mandi, hingga untuk kebutuhan air minum. Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri yang dapat menyebabkan berbagai penyakit.⁽¹³⁾

8. polusi udara

polusi udara dapat mengganggu sistem pernapasan. Kualitas udara yang jelek dapat mengganggu sistem pernapasan tubuh dalam menyerap oksigen dan membuang karbondioksida keluar tubuh karena masuknya zat lain yang bersifat negatif ikut masuk dalam sistem pernapasan. Keperluan udara oleh tubuh adalah untuk menarik oksigen yang akan di gunakan dalam proses metabolisme tubuh menghasilkan energi dalam sistem

aerobik untuk di gunakan dalam bekerja oleh karena itu kualitas fungsi paru dan kualitas udara menjadi mutlak dalam kesehatan tubuh.

Pencemaran udara

Penyebab polusi udara yang kedua adalah faktor manusia dengan segala aktivitasnya. Berbagai kegiatan manusia yang dapat menghasilkan polutan antara lain :

- Pembakaran sampah, pembakaran pada kegiatan rumah tangga, kendaraan bermotor, dan kegiatan industri. Polutan yang dihasilkan antara lain asap, debu, grit (pasir halus), dan gas (CO dan NO).
- Proses peleburan contohnya proses peleburan baja, pembuatan soda, semen, keramik, aspal. Polutan yang dihasilkannya meliputi debu, uap, dan gas.
- Pertambangan dan penggalian Polutan yang dihasilkan terutama adalah debu.
- Proses pengolahan dan pemanasan contohnya proses pengolahan makanan, daging, ikan, dan penyamakan. Polutan yang dihasilkan meliputi asap, debu, dan bau.
- Pembuangan limbah, baik limbah industri maupun limbah rumah tangga, polutannya adalah gas H₂S yang menimbulkan bau busuk.
- Proses kimia contohnya pada pemurnian minyak bumi, pengolahan mineral, dan pembuatan keris. Polutan yang dihasilkan umumnya berupa debu, uap dan gas.
- Proses pembangunan contohnya pembangunan gedung-gedung, jalan dan kegiatan yang semacamnya. Polutannya seperti asap dan debu.

2.1.4 Dampak Apabila PHBS Tidak di Terapkan

Minimnya perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat dapat meningkatkan resiko terkena penyakit diare. Beberapa contoh perilaku yang berkaitan langsung dengan kejadian diare diantaranya adalah tidak cuci tangan dengan menggunakan sabun, tidak menggunakan air bersih yang mengalir, penggunaan jamban yang tidak sehat, pengolahan sampah yang tidak baik, dan penggunaan air yang tidak bersih. Sumber air yang tidak bersih jika digunakan dalam kebutuhan keluarga, dapat menularkan berbagai penyakit, khususnya diare karena pada air yang tidak bersih sejumlah patogen dapat berkembang. ^(14,15)

2.2 Theory of Planned Behavior

Theory of Planned Behavior (teori perilaku terencana) ini menerangkan bahwa perilaku seseorang akan muncul karena adanya niat untuk berperilaku, teori ini di khususkan pada perilaku spesifik seseorang dan untuk semua perilaku secara umum. Niat seseorang dalam berperilaku dapat di prediksi dari tiga hal yaitu sikap terhadap perilaku (*attitude toward the behavior*), norma subjektif (*subjective norm*), dan persepsi pengendalian diri (*perceived behavioral control*). *Attitude toward behavior* merupakan keseluruhan evaluasi seseorang mengenai positif atau negatifnya untuk menampilkan suatu perilaku tertentu. *Subjective norm* merupakan kepercayaan seseorang yang dimana tuntutan dari orang lain yang dia anggap penting baginya untuk bersedia menampilkan atau tidak menampilkan suatu perilaku tertentu dengan tuntutan. *Perceived behavioral control* adalah persepsi seseorang tentang kemampuannya untuk menampilkan suatu perilaku tertentu. ⁽¹⁶⁾

Theory Planned of Behavior adalah peningkatan dari *Reasoned Action Theory* memiliki bukti-bukti ilmiah bahwa niat untuk melaksanakan perbuatan tertentu diakibatkan oleh dua alasan yaitu norma subjektif dan sikap terhadap perilaku. Beberapa tahun kemudian menambahkan satu faktor yaitu kontrol perilaku persiapan individu atau

perceived behavioral control. Keberadaan faktor tersebut mengubah *reasoned action theory* menjadi *planned behavior theory*.⁽⁶⁾

Theory Planned of Behavior menjelaskan bahwa sikap terhadap perilaku merupakan pokok penting yang sanggup memperkirakan suatu perbuatan, meskipun demikian perlu dipertimbangkan sikap seseorang dalam menguji norma subjektif serta mengukur kontrol perilaku persepsian orang tersebut, bila ada sikap yang positif, dukungan dari orang sekitar, serta adanya persepsi kemudahan karena tidak ada hambatan untuk berperilaku maka niat seseorang untuk berperilaku akan semakin tinggi.⁽⁶⁾

Sikap merupakan kecenderungan untuk menanggapi hal-hal yang di senangi ataupun yang tidak di senangi pada suatu peristiwa ataupun objek. Sikap di anggap sebagai variabel pertama yang mempengaruhi minat seseorang dalam berperilaku. Pandangan tentang suatu sikap dipengaruhi oleh keyakinan sebagai akibat dari tingkah laku yang dilakukan. Pandangan atas sikap diyakini memiliki dampak langsung terhadap kehendak individu untuk berperilaku yang kemudian akan diafiliasikan dengan norma subjektif.⁽⁷⁾

Norma subjektif adalah keyakinan individu akan norma subjektif, orang sekitarnya dan motivasi individu untuk mengikuti norma subjektif tersebut. Norma subjektif menangkap pengaruh sosial untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Hal ini merupakan penting bagi individu yang belum menerapkan perilaku Hidup Bersih dan Sehat.⁽⁷⁾

Aspek persepsi kontrol perilaku merupakan perasaan seseorang mengenai usaha yang dilakukannya dalam mewujudkan suatu perilaku tertentu. Perasaan yang berkaitan dengan perilaku kontrol ini berhubungan dengan pusat kendali. Pusat kendali berhubungan dengan keyakinan individu dimana keberhasilan dalam melakukan sesuatu tergantung pada

usahanya sendiri. Persepsi kontrol perilaku ini dapat berubah sesuai situasi dan jenis perilaku yang dilakukan.⁽⁷⁾

TPB tetap menganggap prediktor terbaik oleh seseorang dalam berperilaku adalah karena adanya intensi atau niat yang ditentukan oleh 3 faktor. Hubungan antara ketiga dimensi penentu niat dan perilaku dapat dilihat dari gambar 1, dengan penjelasan singkat dari masing-masing komponen sebagai berikut :

1. *Attitude Towards the Behavior*, atau disebut Sikap

Merupakan hal-hal yang diyakini oleh seseorang terhadap suatu perilaku dari sisi positif dan negatif, dan sikap terhadap suatu perilaku yang cenderung untuk dilakukan dalam bentuk suka ataupun tidak suka. Ajzen (2005) mengemukakan bahwa sikap terhadap perilaku ini ditentukan oleh keyakinan mengenai konsekuensi dari suatu perilaku atau secara singkat disebut keyakinan-keyakinan perilaku (*Behavior beliefs*). Keyakinan berkaitan dengan penilaian subjektif individu terhadap dunia sekitarnya, yang dimana pemahaman individu mengenai diri dan lingkungannya dilakukan dengan cara menghubungkan antara perilaku tertentu dengan berbagai manfaat atau kerugian yang mungkin diperoleh apabila individu melakukan atau tidak melakukannya. Keyakinan ini dapat memperkuat sikap terhadap perilaku itu apabila berdasarkan evaluasi yang dilakukan individu, diperoleh data bahwa perilaku itu dapat memberikan keuntungan baginya.⁽¹⁶⁾

2. *Subjective norm*, atau disebut Norma subjektif

Merupakan keyakinan seseorang tentang harapan norma subjektif orang lain yang berpengaruh bagi orang tersebut dan dapat menjadi memotivasi untuk memenuhi harapan tersebut atau Norma subjektif adalah persepsi individu terhadap harapan dari orang-orang yang berpengaruh dalam kehidupannya mengenai dilakukan atau tidak dilakukannya perilaku tertentu. Persepsi ini sifatnya subjektif sehingga

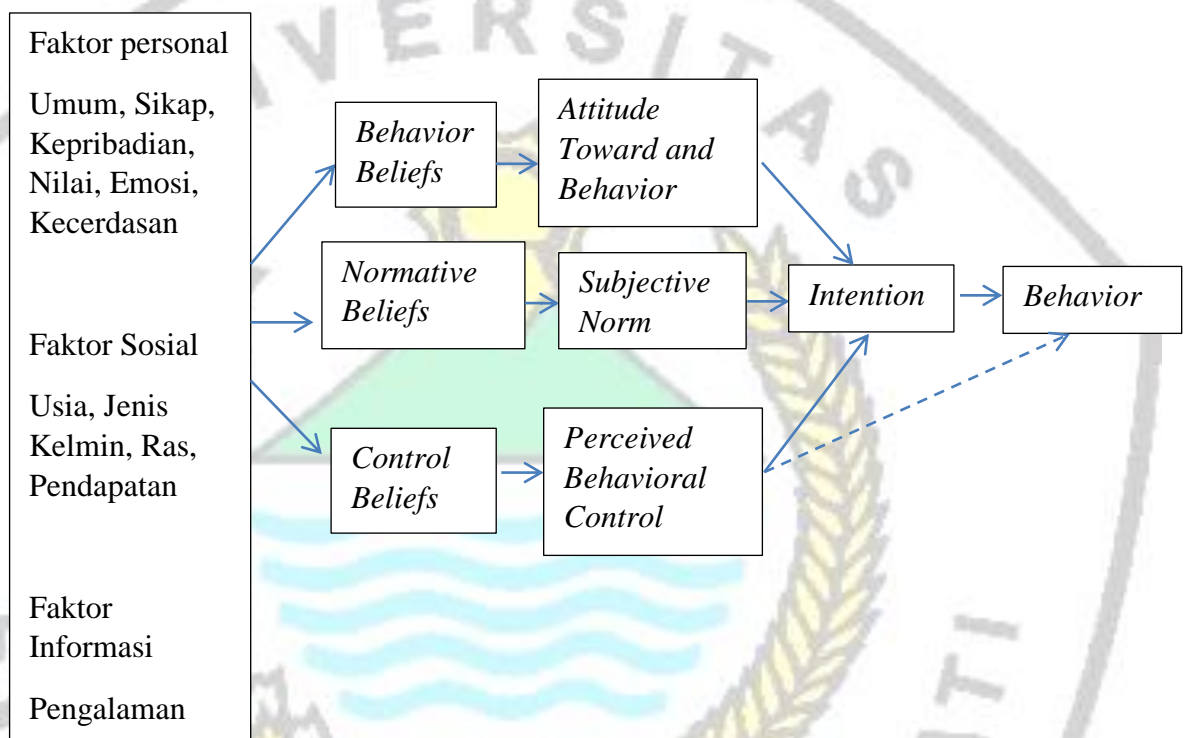
disebut norma subjektif. Sebagaimana sikap terhadap perilaku, norma subjektif juga dipengaruhi oleh keyakinan. Bedanya apabila sikap terhadap perilaku merupakan fungsi dari keyakinan individu terhadap perilaku yang akan dilakukan (*behavior belief*) maka norma subjektif adalah fungsi dari keyakinan individu yang diperoleh atas pandangan orang-orang lain terhadap objek sikap yang berhubungan dengan individu.⁽¹⁶⁾

3. *Perceived behavioral control*, atau disebut Persepsi kontrol perilaku

Merupakan keyakinan seseorang mengenai hal-hal yang dapat mendukung atau menghambat dalam berperilaku, hambatan ini bisa diperoleh dari dalam diri individu tersebut seperti pengetahuan, keterampilan dan pengalaman serta lingkungan seperti adanya ketersediaan waktu dan fasilitas. (Ajzen 2005) Persepsi kontrol perilaku atau bisa disebut kontrol perilaku adalah persepsi individu mengenai mudah atau sulitnya mewujudkan suatu perilaku tertentu. Ajzen membedakan persepsi kontrol perilaku ini dengan *locus of control* atau pusat kendali yang dikemukakan oleh Rotter (1975;1990). Pusat kendali berkaitan dengan keyakinan individu yang relatif stabil dalam segala situasi, persepsi kontrol perilaku dapat berubah tergantung situasi dan jenis perilaku yang akan dilakukan. Pusat kendali berkaitan dengan keyakinan individu tentang keberhasilannya melakukan segala sesuatu, apakah tergantung pada usahanya sendiri atau dari faktor lain diluar dirinya.⁽¹⁶⁾

TPB, Ajzen mengemukakan bahwa persepsi kontrol perilaku ditentukan oleh keyakinan individu mengenai ketersediaan sumberdaya berupa peralatan, kompatibilitas, kompetensi dan kesempatan (*control belief strength*) yang mendukung atau menghambat perilaku yang akan diprediksi dan besarnya peran sumber daya tersebut (*power of control factor*) dalam mewujudkan perilaku tersebut. Semakin kuat keyakinan terhadap tersedianya sumber daya dan kesempatan yang dimiliki individu berkaitan dengan

perilaku tertentu dan semakin besar peranan sumber daya tersebut maka semakin kuat persepsi kontrol individu terhadap perilaku tersebut, individu yang memiliki persepsi kontrol tinggi akan terus terdorong dan berusaha untuk berhasil karena yakin dengan sumber daya dan kesempatan yang ada, kesulitan yang dihadapinya dapat diatasi.⁽¹⁶⁾



Gambar 1 Diagram Theory of Planned Behavior

Bagan pada gambar 1 di atas menjelaskan empat hal yang berkaitan dengan perilaku manusia yaitu :

1. Hubungan langsung antara tingkah laku dengan intensi atau niat. Artinya hal ini merupakan faktor terdekat yang memprediksi munculnya tingkah laku yang akan ditampilkan oleh seseorang.
2. Intensi atau niat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu *attitude toward behavior* (sikap) seseorang, *subjective norm* (norma subjektif) dan *perceived behavior control* (persepsi terhadap kontrol) yang dimiliki.

3. Masing-masing faktor yang mempengaruhi intensi diatas (sikap, norma subjektif dan PBC) dipengaruhi oleh variabel lain yaitu *beliefs*. Sikap dipengaruhi *behavior beliefs*, norma subjektif dipengaruhi oleh *normative beliefs*, dan PBC dipengaruhi oleh beliefs tentang kontrol yang disebut *control beliefs*.
4. PBC merupakan ciri khas teori ini pada gambar 1 terdapat cara langsung yang menghubungkan tingkah laku dengan PBC yang ditandai dengan garis putus-putus sebagai penghubung, selain itu terdapat cara tidak langsung yang menghubungkan tingkah laku dengan PBC melalui perantara intensi atau niat.⁽¹⁷⁾

2.2.1 Faktor Pendukung (*Background Factors*)

Faktor pendukung yang dapat mempengaruhi atau berhubungan dengan *beliefs* yang pada akhirnya juga mempengaruhi intensi dan perilaku seperti pada gambar 1. Faktor pendukung tersebut dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu :

1. **Faktor personal**

Merupakan suatu sikap umum pada seseorang terhadap suatu sifat kepribadian (*personality traits*), nilai hidup (*values*), emosi dan kecerdasan yang dimilikinya

2. **Faktor sosial**

Seperti usia, jenis kelamin, etnis, pendidikan, penghasilan dan agama

3. **Faktor informasi**

Seberapa besar atau banyaknya kumpulan informasi yang dimiliki seperti pengalaman, pengetahuan dan paparan media. Pengetahuan merupakan istilah dari (tahu) dan berproses melalui panca indera manusia yaitu, penglihatan, pendengaran, penciuman serta rasa dan raba.⁽¹⁷⁾

2.2.2 Attitude toward behavior (Sikap)

Sikap merupakan proses evaluasi yang sifatnya subjektif atau internal, yang berlangsung dalam diri seseorang dan tidak dapat diamati secara langsung. Sikap dapat diketahui melalui pengetahuan, perasaan, keyakinan dan kecenderungan tingkah laku seseorang terhadap objek sikap. Menurut Ajzen sikap adalah evaluasi secara positif atau negatif terhadap benda, orang, institusi, kejadian, perilaku, atau minat tertentu. TPB ini menyatakan bahwa tiap individu terhadap suatu perilaku diperoleh dari keyakinan terhadap konsekuensi yang ditimbulkan oleh perilaku tersebut, yang diistilahkan dengan *behavior beliefs* (keyakinan terhadap perilaku). Seseorang yang yakin bahwa suatu perilaku dapat menghasilkan *outcome* yang positif, maka individu tersebut akan memiliki sikap yang positif, dan begitupun sebaliknya jika seseorang yakin bahwa perilaku yang akan ditampilkan memiliki *outcome* negatif, maka individu tersebut akan memiliki sikap yang negatif.

Seseorang yang yakin jika suatu perilaku akan mengarahkan kepada hasil yang positif, maka orang tersebut akan memiliki sikap *favorable* dan juga sebaliknya jika suatu perilaku yang ditampilkan mengarahkan kepada hasil yang negatif, maka orang tersebut akan memiliki sikap *unfavorable*⁽¹⁸⁾

2.2.3 Subjective norm (norma subjektif)

Norma subjektif adalah pandangan atau persepsi seseorang terhadap kepercayaan-kepercayaan orang lain yang akan mempengaruhi minat untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku yang sedang dipertimbangkan. Norma subjektif juga didefinisikan sebagai adanya persepsi seseorang terhadap tekanan sosial yang dihadapi untuk menunjukkan atau tidak suatu perilaku, norma subjektif adalah faktor yang berasal dari luar individu mengenai persepsi orang lain atau *referent* dan kelompok yang berpengaruh bagi individu tersebut seperti orang tua, teman, atasan, rekan kerja dan sahabat. Norma subjektif tidak hanya

ditentukan oleh *referent*, melainkan juga ditentukan oleh *motivation to comply*. Dengan kata lain jika seseorang yakin bahwa banyak *referent* yang menyetujui atau menginginkannya untuk menunjukkan suatu perilaku tertentu dan adanya motivasi untuk mengikuti perilaku tertentu, maka orang tersebut merasakan tekanan sosial untuk melakukannya.⁽¹⁸⁾

2.2.4 Perceived behavior control (PBC)

Menjelaskan bahwa suatu perilaku tidak hanya dikendalikan oleh dirinya sendiri melainkan juga membutuhkan suatu kontrol. PBC merupakan keyakinan seseorang mengenai ada atau tidaknya hal-hal yang mendukung atau menghalanginya untuk menunjukkan suatu perilaku. Misalnya berupa sumber daya dan waktu, apabila seseorang yakin bahwa dirinya kekurangan sumber daya atau tidak memiliki waktu atau kesempatan untuk menunjukkan perilaku tertentu, maka orang tersebut tidak akan memiliki intensi atau niat yang kuat untuk mewujudkannya. Selain itu PBC juga ditentukan oleh pengalaman dimasa lalu seseorang terhadap suatu perilaku yang dipengaruhi juga oleh informasi yang didapatkan dari orang lain, misalnya dari pengalaman orang-orang yang dikenal seperti keluarga, teman dan pasangan.⁽¹⁸⁾

Adapun komponen aspek *Perceived behavior control* :

a. *Control beliefs*

Yaitu seberapa besar kontrol terhadap perilaku yang dimiliki individu untuk menghalangi atau memfasilitasi dalam penampilan perilaku.

b. *Power of control beliefs*

Yaitu seberapa besar atau kecil kemungkinan pengaruh kontrol keyakinan seseorang untuk menampilkan atau tidak suatu perilaku.⁽¹⁹⁾

2.2.5.Intensi

Intensi merupakan hal yang ada dalam diri seseorang berupa keinginan dan seberapa kuat keyakinan seseorang untuk melakukan suatu perilaku dan juga merupakan faktor motivasional yang memiliki pengaruh terhadap perilaku, sehingga orang lain dapat melakukan suatu perilaku berdasarkan intensi yang bukan berasal dari dirinya.

Intensi dipengaruhi oleh beberapa faktor :

1. Kesesuaian antara intensi dan tingkah laku

Pengukuran intensi harus disesuaikan dengan perilakunya dalam hal konteks dan waktunya

2. Stabilitas intensi

Adanya ketidakstabilan intensi seseorang terjadi akibat jarak atau jangka waktu yang cukup panjang antara pengukuran intensi dengan pengamatan tingkah laku. Intensi seseorang sangat mungkin bisa berubah karena adanya hal-hal atau kejadian yang dapat mencampuri intensi orang tersebut sehingga tingkah laku awal yang ditampilkannya tidak sesuai dengan intensi awal. Semakin panjang interval waktunya, maka semakin besar kemungkinan intensi akan berubah.

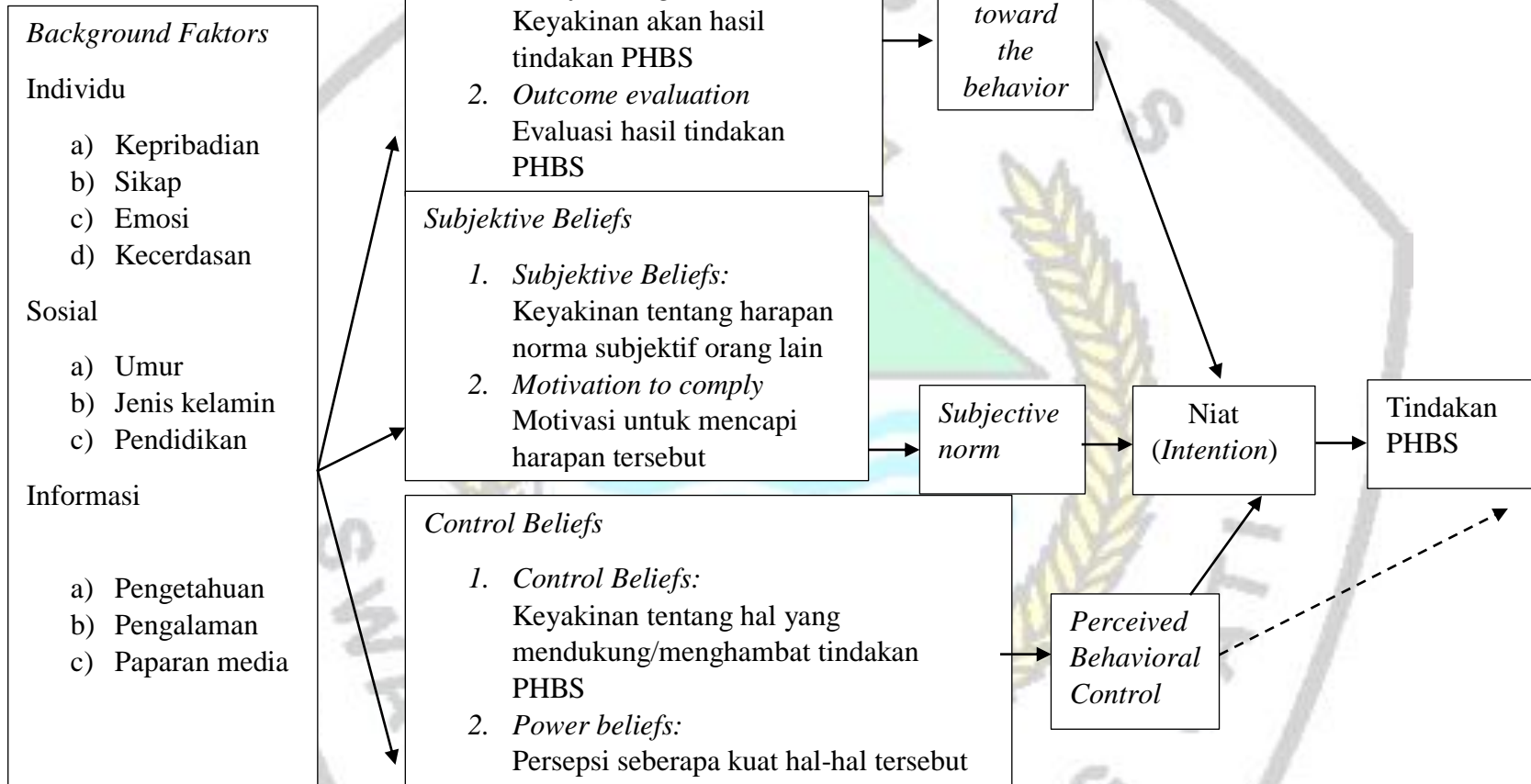
3. *Literal inconsistency*

Adalah saat seseorang tidak konsisten dalam mengaplikasikan perilakunya. Hal ini seringkali terjadi dan disebabkan oleh beberapa alasan, diantaranya seseorang tersebut akan merasa lupa apa yang pernah mereka nyatakan sebelumnya.

4. *Base rate*

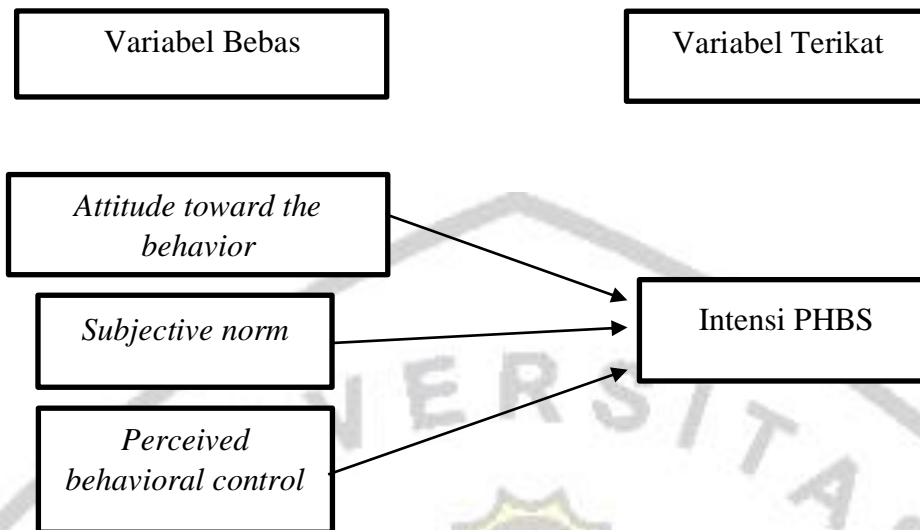
Merupakan tingkat dari kemungkinan seseorang untuk melakukan suatu perilaku sebagai contoh perilaku yang memiliki *base rate* yang tinggi adalah tidur dan makan sedangkan perilaku yang memiliki *base rate* yang rendah adalah mencuri dan membunuh.⁽¹⁸⁾

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2 Kerangka Teori

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis Alternatif (H_a)

1. Terdapat hubungan antara *Attitude Toward Behavior* (sikap) dengan intensi masyarakat dalam melakukan PHBS.
2. Terdapat hubungan antara *Subjective Norm* (norma subjektif) dengan intensi masyarakat dalam melakukan PHBS.
3. Terdapat hubungan antara *Perceived Behavioral Control* dengan intensi masyarakat dalam melakukan PHBS.