

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah suatu kegiatan pendidikan yang bersifat non formal yang ditujukan untuk mengubah perilaku baik pengetahuan, sikap dan keterampilan (Arsury dalam Wati, 2009). Penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan sejak Pembangunan Jangka Panjang Tahap I (PJPT I) dengan mengembangkan kegiatan penyuluhan yang meliputi 3 komponen berupa penyebaran informasi kesehatan, pengembangan potensi masyarakat dan pengembangan petugas kesehatan. Kegiatan ini merupakan bagian terpadu dari program kesehatan yang perlu mendapat penanganan secara profesional dengan keahlian khusus bukan sekedar kegiatan tambahan bagi petugas kesehatan yang seringkali terabaikan dalam pelaksanaannya (Wati, 2011).

2. Tujuan Penyuluhan

Penyuluhan gizi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan, menyebarkan konsep-konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat, membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan, berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi dan merubah perilaku sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supariasa, 2012).

3. Keterampilan Menyuluh

Menurut Supariasa (2012), ada beberapa konsep tentang keterampilan seorang penyuluh, yaitu :

a. Keterampilan Membuka Penyuluhan

Menarik perhatian dalam usaha yang dilakukan oleh seorang penyuluh untuk menciptakan prakondisi bagi sasaran agar mental dan perhatian terpusat pada hal-hal yang akan dipelajari sehingga materi yang disampaikan mudah dipahami. Beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam membuka penyuluhan adalah menarik perhatian, menimbulkan motivasi, membuat kaitan dan menetapkan acuan.

b. Keterampilan Menjelaskan

Agar dapat menjelaskan dengan baik, penyuluhan harus membuat persiapan yang matang, seperti yang tertuang dalam satuan penyuluhan. Strategi yang dapat dilakukan seorang penyuluh agar dapat menjelaskan dengan baik, yaitu menjelaskan penjelasan dengan baik sesuai materi, menyajikan penjelasan dengan jelas, disertai contoh, penekanan dan umpan balik.

c. Keterampilan Bertanya

Keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh sangat penting dikuasai, karena penyuluh dapat menciptakan suasana penyuluhan yang lebih bermakna dan tidak membosankan. Hal yang perlu mendapat perhatian khusus dalam penerapan keterampilan bertanya bagi seorang penyuluh adalah pertanyaan harus singkat dan jelas, pertanyaan diberi acuan, pertanyaan terpusat, pertanyaan digilir, beri cukup waktu untuk berpikir dan pemberian tutunan.

d. Keterampilan Memberi Penguatan (Reinforcement)

Penguatan adalah segala bentuk respons yang diberikan oleh seorang penyuluh atas tingkah laku yang dilakukan sasaran untuk memberikan dorongan yang positif. Keterampilan penguatan dapat dilakukan dengan berbagai hal yaitu penguatan verbal, penguatan dengan sentuhan, penguatan dengan simbol atau benda dan penguatan dengan cara mendekati.

e. Keterampilan Mengelola Penyuluhan

Keterampilan mengelola penyuluhan adalah keterampilan penyuluhan dalam menciptakan dan memelihara kondisi penyuluhan yang kondusif dan mengembalikannya apabila ada hal-hal yang mengganggu suasana penyuluhan. Hal yang harus dilakukan seorang penyuluh adalah memiliki sikap yang tanggap, memberikan petunjuk yang jelas, dan membagi perhatian.

f. Keterampilan Bervariasi

Keterampilan bervariasi adalah keterampilan seorang penyuluh untuk menjaga suasana penyuluhan tetap menarik perhatian dan tidak membosankan sehingga sasaran tetap menunjukkan sikap antusias, penuh gairah dan berpartisipasi aktif dalam proses penyuluhan. Hal yang harus diperhatikan oleh seorang penyuluh, yaitu variasi penggunaan media, variasi pola interaksi dan variasi gaya penyuluh.

g. Keterampilan Menutup Penyuluhan

Menutup penyuluhan adalah suatu kegiatan untuk memberikan gambaran tentang apa yang dipelajari selama penyuluhan dan berkaitan dengan pengalaman sebelumnya. Teknik menutup penyuluhan dapat dilakukan dengan cara mengulangi intisari materi penyuluhan, membuat kesimpulan, membangkitkan motivasi untuk mempelajari lebih lanjut, mengadakan evaluasi dan pemberian tugas.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Penyuluhan

Menurut Septalia (2010), faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah :

- a. Tingkat pendidikan
- b. Tingkat sosial ekonomi
- c. Adat istiadat
- d. Kepercayaan masyarakat
- e. Ketersediaan waktu di masyarakat

B. Perilaku

1. Konsep Dasar Perilaku

Perilaku manusia adalah proses interaksi individu dengan lingkungannya sebagai manifestasi hayati, bahwa dia adalah makhluk hidup. Definisi ini memberikan gambaran bahwa manusia merupakan kesatuan jiwa raga yang tidak terpisahkan. Menurut para ahli psikolog mendefinisikan bahwa perilaku adalah suatu kegiatan manusia atau makhluk hidup lain yang dapat dilihat secara langsung dan untuk melihatnya diperlukan bantuan peralatan atau teknologi khusus (Supariasa, 2012).

2. Bentuk Perilaku

Terbentuknya suatu perilaku baru terutama pada orang dewasa dimulai pada domain kognitif, dalam arti objek tahu terlebih dahulu terhadap stimulasi yang berupa materi atau objek diluarnya. Sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada subjek tersebut dan selanjutnya menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap terhadap subjek yang telah diketahui. Akhirnya rangsangan yakni objek yang telah diketahui dan disadari tersebut akan menimbulkan respon yang lebih jauh lagi yaitu perubahan tindakan. Namun demikian dalam kenyataan stimulus yang diterima oleh subjek dapat langsung menimbulkan tindakan. Artinya seseorang dapat

bertindak dan berperilaku baru tanpa sebelumnya mengetahui maksud dari stimulus yang diterimanya (Notoatmojo, 2007).

C. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan akan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2012). Sehingga dengan berjalannya waktu melalui penginderaan, maka akan menghasilkan pengetahuan. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan, A dan Dewi. M (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terbagi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

(1) Pendidikan

Pendidikan orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam memahami pentingnya gizi dan kesehatan bagi anak. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pemahaman dapat lebih mudah diterima oleh orang tua yang berpendidikan lebih tinggi. Orang tua yang memiliki pengetahuan serta pendidikan yang tinggi akan lebih mengerti tentang pemilihan bahan makanan. Kusumawati, Y. (2004) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan seseorang berhubungan dengan tingkat kesehatan. Jika pengetahuan gizi ibu baik, maka diharapkan status gizi ibu dan balita juga baik.

(2) Pekerjaan

Menurut Thomas (1993), pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber dari kesenangan, tetapi lebih banyak cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi orang tua khususnya ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

(3) Umur

Menurut Notoatmodjo (2007) salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku adalah umur. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, akan tetapi terhadap orang yang lanjut usia tidak dapat mengerjakan kepandaian baru karena mengalami kemunduran fisik dan mental. Terkait dengan gizi anak, pada usia dewasa muda, wanita banyak belajar dan mencari tahu tentang apa saja yang perlu dilakukan demi kebaikan gizi anak. Oleh sebab itu mereka lebih mudah dalam menerima serta menerapkan informasi yang telah diberikan. Menurut Depkes (2009) usia produktif adalah rentan usia 26 – 35 tahun.

b. Faktor Eksternal

(1) Faktor Lingkungan

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

(2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima suatu informasi.

1. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) Pengetahuan adalah hasil dari kegiatan mengetahui sedangkan mengetahui artinya mempunyai bayangan tentang sesuatu. Pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

a) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sesuatu hal yang diingat kembali secara spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah dipelajari sebelumnya. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan.

b) Memahami (*Comprehension*)

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

c) Aplikasi (*Application*)

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

d) Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasai, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisi dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (bagan), membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis dapat diartikan bahwa suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi diartikan suatu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

Cara mengukur pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau memberikan angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden kedalam pengetahuan yang ingin diukur dan menyesuaikan dengan tingkatannya (Arikunto, 2010). Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan, dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

(a) Pertanyaan subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga nilai yang didapatkan akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

(b) Pertanyaan objektif

Jenis pertanyaan objektif adalah pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai. Cara mengukur pengetahuan yaitu dengan mengetahui nilai dalam bentuk persen dari pengetahuan responden yaitu hasil dari jumlah jawaban yang benar masing-masing dibagi dengan jumlah seluruh soal kemudian dikali 100%.

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Skor jawaban benar}}{\sum \text{Skor soal}} \times 100\%$$

Menurut Riwidikdo (2009) dalam Putriningrum (2013), menghitung analisa pengetahuan, maka digunakan perhitungan sebagai berikut :

Baik : $x > \text{mean} + \text{SD}$

Cukup : $\text{mean} - \text{SD} < x < \text{mean} + \text{SD}$

Kurang : $x < \text{mean} - \text{SD}$

Rumus mean yaitu :

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

X : Rata – rata mean

$\sum x$: Jumlah seluruh jawaban responden

n : Jumlah responden

Menurut Riwidikdo (2009) dalam Putriningrum (2013), simpangan baku (stadart deviasi) adalah ukuran yang dapat dipakai untuk mengetahui tingkat penyebaran nilai-nilai (data) terhadap rata-ratanya.

Rumus simpangan baku (stadart deviasi) :

$$\text{SD} = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n-1}}$$

D. Anak Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar periode perkembangan anak usia antara 6-12 tahun dikenal sebagai periode laten. Tidak seperti bayi dan usia prasekolah, anak usia sekolah sudah dapat menentukan kehendak/keinginan sesuai dengan kemampuan mereka untuk memilih yang lebih baik (Diktat Anak dalam Wati, 2011).

Sedangkan menurut WHO, anak usia sekolah adalah anak dengan usia 6-12 tahun dimana sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang lebih pesat dibandingkan dengan fase sebelum atau sesudahnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar sesudahnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu (Nuryanti, 2008).

2. Perkembangan Fisik pada Anak Sekolah Dasar

Perkembangan fisik anak usia sekolah cenderung berbeda dengan masa sebelumnya dan sesudahnya. Pertumbuhan tangan dan kaki lebih cepat dibanding dengan pertumbuhan tubuh. Pada tahun-tahun awal usia sekolah pertumbuhan jaringan tulang lebih cepat dibandingkan dengan pertumbuhan jaringan otot mulai lebih cepat, hal ini berpengaruh pada peningkatan kekuatan yang menjadi lebih cepat juga (Widayatun, 1999).

3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Pada usia anak sekolah perkembangan dan pertumbuhan terus berjalan dengan pesat. Disini orang tua sangat berpengaruh dalam pengawasan anak, sebab dalam tahap ini anak-anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Sehingga pengawasan dari orang tua sangatlah penting. Dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan anak meskipun dalam rentang usia yang sama memiliki perbedaan. Begitu juga dengan perkembangan emosi dan intelektualitas. Tiap anak memiliki perbedaan dalam tahapannya. Hal ini karena adanya perbedaan jenis kelamin, etnik budaya dan pergaulannya. Orang tua dalam hal ini harus bisa mempengaruhi perkembangan emosional anak (Sofa, 2008).

Perkembangan intelektual anak mencapai tahap kematangan pada saat memasuki usia sekolah. Masa ini disebut masa intelektual karena keterbukaan dan keinginan anak untuk mendapat pengetahuan dan pengalaman (Qustian dalam Wati, 2011).

E. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

1. Pengertian PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan di masyarakat (Promkes,2016). PHBS juga merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktekan PHBS melalui pendekatan pimpinan, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat (Dinkes Jawa Tengah, 2009).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Promkes, 2018)

2. Indikator PHBS Di Sekolah

Indikator PHBS adalah suatu alat ukur untuk menilai keadaan atau permasalahan kesehatan di institusi pendidikan. Indikator institusi pendidikan adalah sekolah dasar negeri maupun swasta (SD/MI). Sasaran PHBS tatanan institusi pendidikan adalah sekolah dan siswa (Depkes RI, 2011). Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu :

- Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun
- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- Olahraga yang teratur dan terukur
- Memberantas jentik nyamuk
- Tidak merokok di sekolah
- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 3 bulan
- Membuang sampah pada tempatnya (Promosi Kesehatan, 2016).

3. Pentingnya PHBS di sekolah

PHBS perlu dilakukan di sekolah agar siswa, guru, penjaga sekolah, petugas kantin/warung sekolah, orang tua siswa, dan lain-lain terlindung dari

berbagai gangguan dan ancaman penyakit, sekolah menjadi bersih dan sehat sehingga meningkatkan semangat proses belajar mengajar dan akhirnya meningkatkan prestasi belajar siswa (Pusat Promosi Kesehatan, 2011).

4. Manfaat dan Kerugian PHBS di Sekolah

Menurut Pusat Promosi Kesehatan (2016) manfaat PHBS adalah meningkatkan kesehatan sehingga tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja guna meningkatkan kesejahteraan keluarga, dengan meningkatkan kesehatan anggota keluarga maka biaya yang tadinya dialokasikan untuk kesehatan dapat dialihkan untuk biaya investasi seperti pendidikan dan lain-lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan anggota keluarga. Siswa yang belum mengetahui tentang manfaat PHBS dikarenakan siswa kurang mendapatkan informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat sehingga tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Menurut Depkes (2011) menunjukkan bahwa kerugian tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat adalah memudahkan tubuh terkena infeksi dan virus yang menyebabkan seseorang mudah sakit. PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan. Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi 7 Indikator yaitu : (Depkes, 2007).

F. Cuci Tangan

1) Pengertian Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir

Mencuci tangan adalah proses yang secara mekanis melepaskan kotoran dan debu dari kulit tangan dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir (Depkes RI, 2007). Tujuan dari mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir untuk membersihkan kotoran dan kuman-kuman, sedangkan air kotor banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit antara lain mencret/diare, cacingan, typhus, flu burung, dan lain-lain. Sedangkan tujuan menggunakan sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun, kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan (Pusat Promosi Kesehatan, 2011).

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke

makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan (Permenkes RI, 2014).

Tanggal 15 Oktober adalah Hari Cuci Tangan Sedunia Pakai Sabun yang dicanangkan oleh PBB sebagai salah satu cara menurunkan angka kematian anak usia di bawah lima tahun serta mencegah penyebaran penyakit. Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal (Permenkes RI, 2014).

2) Langkah Mencuci Tangan

Menurut WHO (2016) berikut 6 langkah mencuci tangan yang baik dan benar dengan durasi prosedurnya yaitu 20-30 detik. Sebelum memulai terlebih dahulu basahi telapak tangan menggunakan air yang mengalir kemudian beri sabun secukupnya.

- Langkah pertama: ratakan sabun dengan kedua telapak tangan
- Langkah kedua: telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan menggosok punggung tangan kiri serta sela-sela jari tangan kiri, begitu pula sebaliknya.
- Langkah ketiga: gosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari tangan
- Langkah keempat: jari-jari sisi dalam tangan saling mengunci
- Langkah kelima: gosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan lakukan sebaliknya.
- Langkah keenam: gosokkan dengan memutar ujung jari-jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan lakukan sebaliknya.

Selanjutnya bilas tangan dengan menggunakan air mengalir, lalu keringkan dengan handuk. Setelah itu menutup kran air menggunakan tangan yang dilapisi dengan handuk untuk menghindari kontak langsung tangan dengan kran.

3) Waktu yang dianjurkan untuk mencuci tangan

Kedua tangan kita selalu terlibat dalam setiap aktivitas. Tangan yang kotor akan memudahkan mikroorganisme patogen masuk ke tubuh dalam tubuh. Ada beberapa aktifitas yang mengharuskan untuk melakukan cuci tangan setelah maupun sebelum melakukan aktifitas tersebut. Dalam program PHBS waktu yang tepat untuk mencuci tangan adalah (Kemenkes RI, 2011) :

- Sebelum dan setelah makan
- Sebelum memegang makanan
- Sebelum melakukan kegiatan apapun yang memasukkan jari-jari ke dalam mulut atau mata
- Setelah bermain atau berolahraga
- Setelah buang air kecil dan buang air besar
- Setelah buang ingus
- Setelah buang sampah
- Setelah menyentuh hewan/unggas termasuk hewan peliharaan
- Sebelum mengobati luka
- Sebelum masuk kelas
- Setelah memegang sarana umum
- Setelah memegang uang

CTPS merupakan cara yang sederhana, mudah, murah dan bermanfaat untuk mencegah beberapa penyakit sebab terdapat beberapa penyakit penyebab kematian yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar (Kemenkes, 2015).

4) Akibat Tidak Mencuci Tangan dengan benar

Akibat tidak mencuci tangan yaitu terjadinya penyakit diare/mencret, cacangan, typhus, flu burung, hepatitis, infeksi saluran pernapasan (ISPA) (Promosi Kesehatan, 2011), pneumonia atau radang paru-paru, mata, kulit Disentri, Kolera, Flu HINI atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Pusat Promosi Kesehatan, 2009). Pentingnya menjaga kebersihan tangan, mencuci tangan dengan sabun bermanfaat agar terhindar dari penyakit-penyakit diatas.

G. Jajanan Anak Sekolah

1) Pengertian Jajanan

Jajanan adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum, atau tempat lain, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi atau di rumah atau di tempat berjualan (FAO, 1991 dalam Judarwanto, W. 2012).

Jajan adalah membeli makanan di luar rumah. Jajanan sehat adalah jajanan yang bersih, aman, dan mengandung zat gizi seperti karbohidrat, protein dan vitamin. Contoh jajanan sehat yaitu gado-gado, pisang goreng,

lemper, tahu isi, singkong, bakwan, buah-buahan, dan lain-lain. Kebiasaan jajan tidak selalu buruk karena kita memerlukan energi untuk belajar dan aktif bergerak yang didapat dari makanan (Promosi kesehatan, 2011).

2) Manfaat Jajan di Kantin

Menurut Promosi Kesehatan (2011), manfaat jajan di kantin yaitu:

- Makanan dan minuman yang dijual cukup bergizi, terjamin kebersihannya, dan terbebas dari zat-zat berbahaya
- Petugas kantin bersih dan sehat
- Tersedianya air bersih yang mengalir dan sabun untuk mencuci tangan dan peralatan makan
- Tersedianya tempat sampah yang tertutup
- Tersedianya saluran pembuangan air kotor
- Adanya pengawasan terhadap kantin sekolah secara teratur oleh guru, siswa dan komite sekolah.

3) Kerugian Jajan Sembarangan atau Selain di Kantin Sekolah

Menurut Promosi Kesehatan (2011), kerugian jajan sembarangan yaitu:

- Tidak dapat memastikan apakah jajanan tersebut bersih, bergizi, sehat dan aman.
- Jajanan tidak bersih dapat tercemar kuman.
- Jajan sembarangan tidak aman karena kita tidak tahu apakah bahan makanan tambahan yang digunakan seperti zat pewarna, zat pengawet, bumbu penyedap apakah aman untuk kesehatan dan masih dalam batas aman
- Penjual makanan cenderung menggunakan zat pewarna tekstil, formalin, boraks dan lain-lain yang beracun.

4) Cara Memilih Jajanan yang Sesuai

Menurut BPOM (2012) menyatakan bahwa PJAS yang sesuai adalah PJAS yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak. Berikut beberapa tips memilih PJAS yang sesuai :

a. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.

b. Jaga kebersihan

Kita harus mencuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.

c. Baca label dengan seksama

Pada label bagian yang diperhatikan adalah nama jenis produk, tanggal kedaluwarsa produk, komposisi dan informasi nilai gizi (bila ada). Bila pangan dalam kemasan dan berlabel, pilih yang memiliki nomor pendaftaran (P-IRT/MD/ML). Jika, pangan tidak berlabel (seperti lempeng, lontong, donat, dll) maka pilih yang kemasannya dalam kondisi baik.

d. Ketahui kandungan gizinya

- Pangan olahan dalam kemasan

Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein dan karbohidrat.

- Pangan siap saji Pada

Buku Informasi Kandungan Gizi PJAS (Badan POM, 2012) dapat diketahui komposisi kandungan zat gizi untuk setiap jenis pangan siap saji. Yang utama diperhatikan adalah pemenuhan energi dari setiap pangan yang dikonsumsi.

e. Konsumsi air yang cukup

Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah sayur, sop) dan buah. Konsumsi minuman olahraga (sport drink/minuman isotonik) hanya untuk anak sekolah yang berolahraga lebih dari 1 jam.

f. Perhatikan warna, rasa dan aroma

Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.

g. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa.

h. Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food)

Konsumsi fast food yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat..

i. Batasi makanan ringan

Makanan ini umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh makanan ringan seperti keripik kentang.

j. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gado-gado, karedok, urap dan pecel.

k. Bagi anak gemuk/obesitas batasi konsumsi pangan yang mengandung gula, garam dan lemak

Sebaiknya asupan gula, garam dan lemak sehari tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak/minyak.

H. Menggunakan jamban bersih dan sehat

1. Pengertian jamban sehat

Menurut Soeparman (2003), jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkan.

Jamban adalah suatu bangunan yang di pergunakan untuk membuang tinja atau kotoran manusia yang lasim di sebut kakus / WC dan memenuhi syarat jamban sehat atau baik. Manfaat jamban sehat adalah untuk mencegah terjadi penularan penyakit dari kotoran manusia.

2. Jenis jamban

Menurut atika (2012) terdapat beberapa jenis jamban yaitu:

1) *Unsewered Areas*

Merupakan suatu cara pembuangan tinja yang tidak menggunakan saluran air dan tempat pengelolaan air kotor. Terdapat beberapa cara antara lain :

a. *Service Type*

Merupakan metode pengumpulan tinja yang terbuat dari ember khusus yang diangkut ke TPA dan diletakkan pada lubang yang dangkal. Contoh masyarakat yang menggunakan tipe ini adalah masyarakat Bantul pada zaman dahulu.

b. *Non Service Type (Sanitary Latrines)*

Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan :

(1) *Bore Hole Latrine*

Yaitu tipe dengan membuat lubang dengan dibor kemudian ditutup dengan tanah, berdiameter 30-40 cm dan dengan kedalaman 4-8 m. Tipe ini memiliki keuntungan dan kerugian masing-masing, diantaranya :

a) Keuntungan :

- 1) Tidak memerlukan pembersihan setiap hari untuk memindahkan tinja.
- 2) Memiliki lubang yang gelap dan tidak cocok bagi lalat untuk berkembangbiak.
- 3) Tidak menimbulkan pencemaran air.

b) Kekurangan :

- 1) Lubang tersebut cepat penuh karena kapasitasnya kecil.
- 2) Alat khusus yang digunakan untuk menggali lubang tidak selalu tersedia.

(2) Sewered Areas

Merupakan suatu cara pembuangan tinja dan air limbah dari rumah, kawasan industri dan perdagangan dilakukan melalui jaringan bawah tanah. Dalam memilih jamban yang tepat untuk digunakan disuatu daerah, perlu diperhatikan kondisi geografi daerah tersebut. Kondisi geografis yang berbeda-beda membuat penggunaan jamban di masing-masing daerah juga berbeda. Adapun cara memilih pembangunan jamban yang tepat adalah sebagai berikut :

- 1) Jamban cemplung digunakan untuk daerah yang sulit air.
- 2) Jamban tangki/leher angsa untuk daerah yang cukup air dan padat penduduk karena dapat menggunakan *multiple latrine* yaitu satu lubang penampungan tinja/tangki septik di gunakan beberapa jamban (satu lubang dapat menampung kotoran tinja 3-5 jamban).
- 3) Sedangkan untuk daerah pasang surut tempat penampungan tinja hendaknya di tinggikan kurang lebih 60 cm dari permukaan air pasang. Melihat segi pemilihan konstruksi pembuangan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain (Kumoro, 1998) :
 - (a) Keadaan tanah, seperti susunan, kemiringan, dan permukaan tanah.
 - (b) Keadaan sosial ekonomi, dan pengetahuan masyarakat.

3. Persyaratan Jamban Sehat

Menurut Depkes, 2004 Suatu jamban disebut sehat jika memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- 1) Tidak mengotori permukaan tanah di sekeliling jamban tersebut.
- 2) Tidak mengotori air permukaan dan air tanah di sekitarnya.
- 3) Tidak dapat terjangkau oleh serangga terutama lalat, kecoa, dan binatanglain.
- 4) Tidak menimbulkan bau, mudah digunakan dan dipelihara.

Kementerian Kesehatan telah menetapkan syarat dalam membuat jamban sehat.ada tujuh kriteria yang harus diperhatikan, yaitu:

- 1) Tidak mencemari air
Saat menggali tanah untuk lubang kotoran, usahakan agar dasar lubang kotoran tidak mencapai permukaan air tanah maksimum. Jika keadaan terpaksa, dinding dan dasar lubang kotoran harus dipadatkan dengan tanah liat atau diplester.
 - c. Jarak lubang kotoran ke sumur sekurang-kurangnya 10 meter.
 - d. Letak lubang kotoran lebih rendah daripada letak sumur agar air kotor dari lubang kotoran tidak merembes dan mencemari sumur.
 - e. Tidak membuang air kotor dan buangan air besar ke dalam selokan, empang, danau, sungai, dan laut.
- 2) Tidak mencemari tanah permukaan
 - a. Tidak buang air besar disembarang tempat, seperti kebun, pekarangan, dekat sungai, dekat mata air, atau pinggir jalan.
 - b. Jamban yang sudah penuh agar segera disedot untuk dikuras kotorannya, atau dikuras, kemudian kotoran ditimbun di lubang galian.
- 3) Bebas dari serangga
 - a. Jika menggunakan bak air atau penampungan air, sebaiknya dikuras setiap minggu. Hal ini penting untuk mencegah bersarangnya nyamuk.
 - b. Ruangan dalam jamban harus terang. Bangunan yang gelap dapat menjadi sarang nyamuk.
 - c. Lantai jamban diplester rapat agar tidak terdapat celah-celah yang bisa menjadi sarang kecoa atau serangga lainnya.
 - d. Lantai jamban harus selalu bersih dan kering.
 - e. Lubang jamban, khususnya jamban cemplung, harus tertutup.
- 4) Tidak menimbulkan bau dan nyaman digunakan

- a) Jika menggunakan jamban cemplung, lubang jamban harus ditutup setiap selesai digunakan.
 - b) Jika menggunakan jamban leher angsa, permukaan leher angsa harus tertutup rapat oleh air.
 - c) Lubang buangan kotoran sebaiknya dilengkapi dengan pipa *ventilasi* untuk membuang bau dari dalam lubang kotoran.
 - d) Lantai jamban harus kedap air dan permukaan *bowl licin*. Pembersihan harus dilakukan secara *periodic*.
- 5) Aman digunakan oleh pemakainya
Pada tanah yang mudah longsor, perlu ada penguat pada dinding lubang kotoran dengan pemasangan batu atau selongsong anyaman bambu atau bahan penguat lain.
- 6) Mudah dibersihkan dan tak menimbulkan gangguan bagi pemakainya
- a) Lantai jamban rata dan miring ke arah saluran lubang kotoran.
 - b) Jangan membuang plastik, puntung rokok, atau benda lain ke saluran kotoran karena dapat menyumbat saluran.
 - c) Jangan mengalirkan air cucian ke saluran atau lubang kotoran karena jamban akan cepat penuh.
 - d) Hindarkan cara penyambungan aliran dengan sudut mati. Gunakan pipa berdiameter minimal 4 inci. Letakkan pipa dengan kemiringan minimal 2:100.
- 7) Tidak menimbulkan pandangan yang kurang sopan

I. Merokok

Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya (Subanada, 2004). Sedangkan menurut Bustan (2007), merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari sehingga dimana-mana mudah menemui orang merokok khususnya lelaki dan lainnya wanita, anak kecil-tua renta, kaya-miskin dan tidak ada terkecuali.

Bahaya merokok terhadap remaja terutama terhadap fisiknya seperti yang dijelaskan oleh Depkes RI (2004) dalam Depkes RI (2010), yaitu rokok pada dasarnya merupakan pabrik bahan kimia berbahaya dimana saat batang rokok terbakar, maka asapnya menguraikan sekitar 4000 bahan kimia dengan tiga komponen utama, yaitu nikotin yang menyebabkan ketergantungan/adiksi, tar

yang bersifat karsinogenik sedangkan karbon monoksida. Adapun bahaya merokok

1) Bagi perokok aktif adalah sebagai berikut :

Dapat meningkatkan risiko dua kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung, stroke, tekanan darah tinggi atau kadar kolesterol tinggi dan meningkatkan risiko 10 kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung bagi wanita pengguna pil KB serta meningkatkan risiko lima kali lebih besar untuk menderita kerusakan jaringan anggota tubuh yang rentan.

2) Bagi perokok pasif

Dapat terjadi kerusakan paru-paru dimana kandungan rokok tersebut akan memperparah penyakit yang sedang diderita dan kemungkinan mendapat serangan jantung yang lebih tinggi dari mereka yang berpenyakit jantung serta anak-anak yang orang tuanya merokok akan mengalami batuk pilek, radang tenggorokan serta penyakit paru lebih tinggi. Selain itu, jika suami perokok, maka asap rokok yang dihirup oleh istrinya akan memengaruhi bayi dalam kandungan (Depkes RI (2003), dalam Depkes RI (2010)).

3) Dampak Merokok

Akibat dari kebiasaan merokok sangat berbahaya bagi kesehatan dapat menimbulkan berbagai penyakit baik secara langsung maupun tidak langsung antara lain menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran napas serta jaringan paru-paru akibatnya terjadi perubahan anatomi saluran napas yang akan timbul pada perubahan fungsi paru-paru dengan segala macam gejala klinisnya atau menyebabkan penyakit Obstruksi Paru Menahun (PPOM) seperti emfisema paru-paru, bronkitis kronis dan asma yang penyebab utama timbulnya kanker paru adalah asap rokok (Tandra (2003), dalam Depkes RI (2010).

4) Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian merokok

Menurut Juniarti (1991) dalam Mu'tadin (2002), faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok tersebut antara lain :

(1) Faktor orang tua

Kejadian merokok ini lebih banyak ditemui pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (*single parent*). Pada ayah yang perokok, justru remaja akan lebih cepat berperilaku sebagai perokok jika ibu mereka yang merokok, akan tetapi hal ini lebih terlihat pada remaja putri (Al Bachri, 1991 dalam Depkes RI (2010). Hampir tiga perempat

dari rumah tangga di Indonesia memiliki anggaran belanja rokok atau minimal ada satu perokok di dalam rumah, dimana remaja berusia 13-15 tahun sebesar 64 persen terpapar asap rokok di dalam rumah (Widyastuti (2004).

(2) Faktor teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa bila semakin banyak remaja yang merokok, maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi, yang pertama remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut, hingga akhirnya mereka semua menjadi perokok, diantaranya remaja perokok 87% memiliki minimal satu atau lebih sahabat yang perokok begitu juga dengan remaja bukan perokok (Al Bachri, 1991 dalam Depkes RI, 2010).

(3) Faktor kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa dan membebaskan diri dari kebosanan (Depkes RI, 2010).

(4) Faktor iklan

Slogan-slogan yang gencar diberbagai iklan media elektronik, cetak dan luar ruang sangat berpengaruh besar sebagai pemberi sponsor setiap *event* anak muda seperti konser musik dan olahraga. Hampir setiap konser musik dan *event* olahraga di Indonesia disponsori oleh industri rokok bahkan mereka membagikan rokok gratis atau mudah mendapatkannya dengan menukarkan potongan tiket masuk acara tersebut (Jaya, 2009). Dalam iklan-iklan kebiasaan meokok digambarkan sebagai lambang kematangan, kedewasaan, dan popularitas (Aditama, 1996).

J. Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan Secara Rutin

1. Berat Badan

Berat Badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, di mana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan anatara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat

badan yang terakhir. Penentuan berat badan dilakukan dengan cara menimbang (Anggraeni, 2012).

2. Pengukuran Berat Badan pada Orang Normal

a) Timbangan Injak

Timbangan injak biasa digunakan untuk mengetahui berat badan pada orang normal remaja dan dewasa. Contoh timbangan injak

b) Timbangan Dengan Pengukur Tinggi Badan

Contoh timbangan yang lengkap dengan pengukur tinggi badan :

Tinggi badan merupakan salah satu parameter yang dapat melihat keadaan status gizi sekarang dan keadaan yang telah lalu. Pertumbuhan tinggi/panjang badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif pada masalah kekurangan gizi pada waktu singkat (Anggraeni, 2012).

c) Pengukuran Panjang dan Tinggi Badan pada Orang Normal

- Pengukuran Panjang Badan

Pengukuran ini digunakan untuk mengukur panjang badan bagi anak yang berusia < 2 tahun dan panjang badan ≤ 50 cm serta menggunakan alat pengukur panjang badan. Menggunakan alat pengukur panjang badan yang terbuat dari papan kayu yang dikenal dengan nama *Length Board*

- Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran ini digunakan untuk mengukur tinggi badan anak yang telah dapat berdiri tanpa bantuan. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan alat pengukur tinggi (microtoise) yang mempunyai ketelitian 0,1 cm.

3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa tubuh merupakan pengukuran yang membandingkan berat dan tinggi badan seseorang. Formula IMT digunakan diseluruh dunia sebagai alat diagnosa untuk mengetahui berat badan yang *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas.

Mengukur lemak tubuh secara langsung sangat sulit dan sebagai pengganti dipakai *Body Mass Index (BMI)* atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu perbandingan berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Untuk usia lebih dari 20 tahun, menurut kriteria *World Health Organization (WHO) / International Association for the Study of Obesity*

(IASO) / *International Obesity Task Force* (IOTF) dalam *The Asia-Pacific Perspective : Redefining Obesity and Its Treatment* (2000) seperti dikutip oleh Sugondo (2007) untuk kawasan Asia Pasifik. Berikut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)

No	IMT	Klasifikasi
1	< 18,5	Kurus (Kurang)
2	18,5 – 22,9	Normal (Ideal)
3	23 – 29,9	Kelebihan (<i>Overweight</i>)
4	30 – 34,9	Kegemukan (Obesitas) Tingkat I
5	35 – 39,9	Kegemukan (Obesitas) Tingkat II
6	> 40	Kegemukan (Obesitas) Tingkat III

Faktor yang Menyebabkan Terjadinya *Overweight*

1) Faktor Genetik

Kegemukan cenderung diturunkan sehingga diduga memiliki penyebab genetic. Anggota keluarga tidak hanya berbagi gen tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya kegemukan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang (Mumpuni, 2010).

2) Faktor Lingkungan

Lingkungan termasuk perilaku atau pola gaya hidup. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya tetapi dia dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa anak-anak yang disekitar sekolahnya terdapat restoran cepat saji atau *fast food* akan memiliki kecenderungan untuk jarang mengomsumsi buah dan sayuran.

3) Faktor Pola Makan

Mengomsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, seperti gula, fruktosa, *soft drink*, bir dan *wine* akan menyebabkan berat badan karena karbohidrat. Jenis ini lebih mudah diserap oleh tubuh.

4) Faktor Psikis

Apa yang ada di dalam pikiran seseorang dapat memengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan

makan. Orang gemuk sering kali mengatakan bahwa mereka cenderung makan lebih banyak bila mereka tegang atau cemas.

5) Faktor Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kegemukan di tengah masyarakat. Kurang gerak atau olahraga menyebabkan seseorang kurang mengeluarkan energi.

K. Membuang Sampah Pada Tempatnya

Sampah merupakan material sisa yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Sampah merupakan konsep buatan manusia, dalam proses alam tidak ada sampah, yang ada hanya produk- produk yang tak bergerak.

Sampah adalah bahan yang tidak mempunyai nilai atau tidak berharga untuk maksud biasa atau utama dalam pembikinan atau pemakaian barang rusak atau bercacat dalam pembikinan manufaktur atau materi berkelebihan atau ditolak atau buangan'. (Kamus Istilah Lingkungan, 1994). Sampah adalah suatu bahan yang terbuang atau dibuang dari sumber hasil aktivitas manusia maupun proses alam yang belum memiliki nilai ekonomis. Sampah adalah sesuatu yang tidak berguna lagi, dibuang oleh pemiliknya atau pemakai semula. (Tandjung, 1982) Sampah adalah sumberdaya yang tidak siap pakai. Berdasarkan komposisinya, sampah dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Sampah organik yaitu sampah yang mudah membusuk seperti sisa makanan, sayuran, daun-daun kering, dan sebagainya. Sampah ini dapat diolah lebih lanjut menjadi kompos.
- 2) Sampah anorganik yaitu sampah yang tidak mudah membusuk, seperti plastik wadah pembungkus makanan, kertas, plastik mainan, botol dan gelas minuman, kaleng, kayu, dan sebagainya. Sampah ini dapat dijadikan sampah komersil atau sampah yang laku dijual untuk dijadikan produk lainnya. Beberapa sampah anorganik yang dapat dijual adalah plastik wadah pembungkus makanan, botol dan gelas bekas minuman, kaleng, kaca, dan kertas, baik kertas koran, HVS, maupun karton.
- 3) Pengelolaan sampah yaitu pengelolaan sampah adalah Pengumpulan, Pengangkutan, Pemrosesan, Pendaual-ulangan atau Pembuangan dari Material Sampah. Pengolahan sampah bisa melibatkan zat padat, cair, gas, atau radioaktif dengan metode dari keahlian khusus untuk masing-masing jenis zat.

1. Tujuan Membuang Sampah

Pengelolaan sampah merupakan proses yang diperlukan dengan dua tujuan :

- a) Mengubah sampah menjadi material yang memiliki nilai ekonomis
- b) Mengolah sampah agar menjadi material yang tidak membahayakan bagi lingkungan hidup.

2. Dampak Sampah terhadap Manusia dan Lingkungan

Sampah dari berbagai sumber dapat mencemari lingkungan, baik lingkungan darat, udara maupun perairan. Pencemaran darat yang dapat ditimbulkan oleh sampah misalnya ditinjau dari segi kesehatan sebagai tempat bersarang dan menyebarnya bibit penyakit, sedangkan ditinjau dari segi keindahan, tentu saja menurunnya estetika (tidak sedap dipandang mata).

Macam pencemaran udara yang ditimbulkannya misalnya mengeluarkan bau yang tidak sedap, debu gas-gas beracun. Pembakaran sampah dapat meningkatkan karbon monoksida (CO), karbondioksida (CO₂) nitrogen-monoksida (NO), gas belerang, amoniak dan asap di udara.

Asap di udara, asap yang ditimbulkan dari bahan plastik ada yang bersifat karsinogen, artinya dapat menimbulkan kanker, berhati-hatilah dalam membakar sampah. Macam pencemaran perairan yang ditimbulkan oleh sampah misalnya terjadinya perubahan warna dan bau pada air sungai, penyebaran bahan kimia dan mikroorganisme yang terbawa air hujan dan meresapnya bahan-bahan berbahaya sehingga mencemari sumur dan sumber air.

L. Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem muskuloskeletal semata, namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskular, system respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Mutohir & Maksum, 2007).

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008).

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot - otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Olahraga fisik dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti, 2002).

1. Fungsi Olahraga

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut (Agus, 2004) :

- a) Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan. Misalnya, kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- b) Golongan kedua berdasarkan keadaan. Misalnya, kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- c) Golongan ketiga berdasarkan umur. Bagi anak - anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.