

JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN

Volume 7, Nomor 1, April 2020

ISSN: 2089-3906

EISSN : 2656-5838

DESCRIPTION OF STUDENTS 'KNOWLEDGE LEVEL OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN THE FIRST MIDDLE SCHOOL IN THE DISTRICT CIAMIS

Risma Nopianti ^{1*}; Rosmianti ²; Elis Roslianti ³

^{1*}, STIKes Muhammadiyah Ciamis

^{2,3} Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Keywords:

Knowledge, Students, Clean and Healthy Life Behavior

Health is the most important thing in human life so that every human being must always implement a clean and healthy lifestyle so that his health is always maintained. As an effort to realize clean and healthy behavior it will be better to pay attention to several factors that can influence a person's behavior. The level of one's knowledge is one of the forming factors of behavior. This study aims to determine the Knowledge Level Students on Clean and Healthy Behavior in Junior High Schools in Ciamis Regency in 2019.

This research method uses descriptive methods using a cross-sectional approach. The number of samples is 72 people, with the sampling technique using purposive sampling. Data analysis is univariate. The level of knowledge of Ciamis 7th Middle School students towards clean and healthy life behavior in schools can be categorized into 3 categories, namely good, sufficient and less.

The results showed that there were 3 indicators that were categorized as good, namely indicators of handwashing with soap in running water as many as 58 people (80.6%), indicators using clean and healthy latrines as many as 57 people (79.2%), indicators of non-smoking in school as

many as 55 people (76.4%), and there are 5 indicators that are categorized as lacking, namely indicators of snacks in a healthy school canteen as many as 38 people (52.8%), exercise as many as 32 people (44.4%), eradicating mosquito larvae as many as 25 people (34.7%), weighing and measuring height as many as 30 people (41.7%), dumping garbage in its place as many as 33 people (45.8%), and overall results for a description of the level of knowledge about behavior clean and healthy life with enough categories as many as 42 people (58.3%).

It can be concluded that the level of knowledge of students of Ciamis 7th Middle School is in a sufficient category. It is hoped that the school will facilitate more facilities that do not yet exist.

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN CIAMIS

Kata Kunci :

Pengetahuan, Siswa, PHBS

Kesehatan merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia sehingga setiap manusia harus senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar kesehatannya selalu terjaga. Sebagai upaya mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) akan lebih baik memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Ciamis Tahun 2019.

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 72 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data adalah univariat. Tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 7 Ciamis terhadap PHBS di sekolah dapat dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu baik, cukup dan kurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 3 indikator yang dikategorikan baik yaitu indikator mencuci tangan dengan

sabun di air mengalir sebanyak 58 orang (80,6%), indikator menggunakan jamban yang bersih dan sehat sebanyak 57 orang (79,2%), indikator tidak merokok di sekolah sebanyak 55 orang (76,4%), dan terdapat 5 indikator yang dikategorikan kurang yaitu indikator jajan di kantin sekolah yang sehat sebanyak 38 orang (52,8%), berolahraga sebanyak 32 orang (44,4%), memberantas jentik nyamuk sebanyak 25 orang (34,7%), menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sebanyak 30 orang (41,7%), membuang sampah pada tempatnya sebanyak 33 orang (45,8%), dan hasil keseluruhan untuk gambaran tingkat pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dengan kategori cukup yaitu sebanyak 42 orang (58,3%).

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 7 Ciamis masuk pada kategori cukup. Diharapkan sekolah lebih memfasilitasi lagi sarana yang belum ada.

PENDAHULUAN

Kesehatan atau hidup sehat adalah hak setiap orang. Oleh karena itu kesehatan, baik individu, kelompok maupun masyarakat merupakan aset yang harus dijaga, dilindungi bahkan harus ditingkatkan. Kesehatan adalah keadaan sempurna baik fisik, mental, sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Menurut Undang-Undang Kesehatan N0.36 Tahun 2009, Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Thaha et al., 2013).

Kesehatan merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia sehingga setiap manusia harus senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) agar

kesehatannya selalu terjaga. Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat yang tertuang dalam Permenkes nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011 yang mengatur upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di seluruh Indonesia. Menjaga kesehatan dengan selalu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cara pencegahan sakit yang mudah dan murah tetapi sebagian besar masyarakat masih belum menyadari dan baru berubah setelah sakit (Trisanti & Himawan, 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kurang lebih 2,2 juta orang meninggal setiap tahunnya disebabkan oleh sanitasi dan hygiene yang buruk. Indonesia merupakan negara pada

posisi ke-3 dengan keadaan kebersihan lingkungan atau sanitasi terburuk di dunia. Anak sekolah menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap terjadinya masalah kesehatan karena faktor lingkungan dan pola hidup yang kurang baik. Data nasional menyebutkan 16% kejadian angka keracunan nasional terjadi di lingkungan sekolah, diare menempati urutan pertama dari angka kejadian infeksi saluran pencernaan pada Tahun 2006 sampai 2010.

Sebagai upaya mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) akan lebih baik memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang merupakan salah satu faktor pembentuk perilaku. Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan lebih langgeng (*long lasting*) daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama (Wijayanti et al., 2016).

Pengetahuan siswa tentang perilaku hidup dan sehat (PHBS) sangatlah penting, karena pengetahuan siswa yang tinggi terhadap perilaku hidup sehat akan menjadi pendorong timbulnya usaha sadar siswa untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui perilaku hidup sehat, menurut Sunaryo yang dikutip Sumiyati Asra (2008:18) pengetahuan merupakan domain terpenting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Chandra, Fauzan, Febriza, & Aquarista, 2017).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan tanggal 25 Februari 2019 di SMP Negeri 7 Ciamis diperoleh data siswa

kelas VII-IX yang berjumlah 196 siswa. Hasil observasi menunjukkan kondisi lingkungan sekolah cukup bersih terdapat 2 kamar mandi siswa dan 2 kamar mandi khusus guru, namun kondisi kamar mandi dan WC siswa masih tampak kurang bersih, dan penataan ruang kelas masih kurang rapi. Tersedia tempat sampah yang diletakkan di depan kelas masing-masing satu tempat sampah, namun kebiasaan siswa yang suka membuang sampah sembarangan atau tidak sesuai pada tempatnya, disamping itu tersedia kran didepan kelas namun tidak difungsikan dengan baik oleh siswa. Pihak sekolah sudah menyediakan kantin sekolah akan tetapi kebiasaan siswa yang sering jajan diluar lingkungan sekolah atau jajan di tempat sembarangan yang tidak diketahui hygiene dari jajanan yang dikonsumsi, kemudian perilaku siswa pada saat sebelum makan atau mengkonsumsi jajanan jarang mencuci tangan.

Hasil observasi dan wawancara secara acak dengan 10 siswa dari kelas VII-IX di SMP Negeri 7 Ciamis menunjukkan bahwa terdapat 4 dari 10 siswa sudah melakukan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai indikator perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) namun 6 dari 10 siswa yang belum sepenuhnya melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yakni ditandai dengan tangan siswa yang terlihat kotor, kuku terlihat panjang, siswa tersebut mengatakan jarang melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah makan, membuang sampah tidak pada tempatnya tanpa dipilah-pilah terlebih dahulu, dan masih ada siswa yang sering jajan di tempat sembarangan dan merokok di kelas. Hal ini dampaknya berbahaya bagi anak, orang tua, lingkungan sekitar yang dapat mengakibatkan angka

kesakitan anak menjadi meningkat sehingga mempengaruhi proses belajar siswa.

Dari fenomena tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Ciamis”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan jenis rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 7 Ciamis yaitu sebanyak 196 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsional sampling* dan didapatkan 72 responden.

HASIL

Distribusi karakteristik responden meliputi umur.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	27	37.5
2.	Cukup	42	58.3
3.	Kurang	3	4.2
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa paling banyak usia responden adalah usia 14-16 tahun yaitu sebanyak 54 responden (75%) dan paling sedikit adalah

usia 11-13 tahun yaitu sebanyak 18 responden (25%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Jeni Kelamin Responden

No	Umur	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	11-13 Tahun	18	25
2.	14-16 Tahun	54	75
3.	17-20 Tahun	0	0
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa paling banyak jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 37 orang (51,4%) dan laki-laki sebanyak 35 orang (48,6%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi PHBS di SMP Negeri 7 Ciamis

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Perempuan	37	51.4
2.	Laki-laki	35	48.6
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori cukup yaitu sebanyak 42 orang (58,3%).

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Mencuci tangan dengan sabun di air mengalir

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	21	29.2
2.	Cukup	32	44.4
3.	Kurang	19	26.4
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang mencuci tangan dengan sabun di air mengalir di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori baik yaitu sebanyak 58 orang (80,6%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Jajan di kantin sehat

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	58	80.6
2.	Cukup	12	16.7
3.	Kurang	2	2.8
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang jajan di kantin sekolah yang sehat di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori kurang yaitu sebanyak 38 orang (52,8%).

Tabel 4.6
Distribusi Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	57	79.2
2.	Cukup	11	15.3
3.	Kurang	4	5.6
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang menggunakan jamban yang bersih dan sehat di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori baik yaitu sebanyak 57 orang (79,2%).

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Berolahraga

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	24	33.3
2.	Cukup	23	31.9
3.	Kurang	25	34.7
Total		72	100.0

Distribusi Frekuensi Berolahraga

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang berolahraga di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori kurang yaitu sebanyak 32 orang (44,4%).

Tabel 4.8
Distribusi Frekuensi Memberantas jentik nyamuk

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	25	34.7
2.	Cukup	38	52.8
3.	Kurang	9	12.5
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang memberantas jentik nyamuk di SMP Negeri

7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori kurang sebanyak 25 orang (34,7%).

Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Tidak Merokok di sekolah

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	55	76.4
2.	Cukup	3	4.2
3.	Kurang	14	19.4
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang tidak merokok di sekolah di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori baik yaitu sebanyak 55 orang (76,4%).

Tabel 4.10
Distribusi Frekuensi Menimbang berat dan mengukur tinggi badan

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	21	29.2
2.	Cukup	21	29.2
3.	Kurang	30	41.7
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang menimbang berat dan mengukur tinggi badan di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori kurang yaitu sebanyak 30 orang (41,7%).

Tabel 4.11
Distribusi Frekuensi Membuang sampah pada tempatnya

No	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Baik	33	45.8
2.	Cukup	32	44.4
3.	Kurang	7	9.7
Total		72	100.0

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang membuang sampah pada tempatnya di SMP Negeri 7 Ciamis didapatkan hasil dengan kategori kurang yaitu sebanyak 33 orang (45,8%).

PEMBAHASAN

1. Mencuci tangan dengan sabun di air mengalir

Hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang mencuci tangan dengan sabun di air mengalir pada kategori baik dengan hasil 80,6%.

Hal ini juga di kemukakan dari Sari, Keloko, & Syahril (2014) Kebersihan diri terutama dalam hal perilaku mencuci tangan setiap makan, merupakan sesuatu yang baik. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari-jemari menggunakan air dan sabun untuk menjadi bersih. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan seringkali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan *patogen* berpindah dari satu orang ke orang lain, baik dengan kontak langsung ataupun kontak tidak langsung (menggunakan permukaan-permukaan lain seperti handuk, gelas).

Sedangkan menurut Rahayu, Muhlisin & Sudaryanto (2016) Perilaku mencuci tangan adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam membersihkan bagian tangan dengan tujuan untuk membersihkan tangan dari kotoran dan membunuh kuman penyebab penyakit yang merugikan kesehatan manusia

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Riesti Cahyaningrum tentang tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) terhadap kebersihan pribadi siswa kelas IV dan V SD Negeri Kraton Yogyakarta, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan tingkat pengetahuan baik dengan hasil 78,4%.

2. Jajan di kantin sehat

Hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang Jajan di kantin sekolah yang sehat pada kategori kurang dengan hasil 52,8%.

Hal ini di kemukakan dari Sudarma, (2008) Makanan yang di kantin sekolah harus makanan bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, dan penggunaan air matang untuk kebutuhan minum serta kebiasaan membawa bekal makanan dan minuman darirumah ke sekolah. Hal ini perlu adanya kerjasama khusus antara guru dan tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan dan informasi tentang dampaknya mengkonsumsi jajan sembarangan di sekolah.

Sedangkan menurut Sari, Keloko, & Syahrial (2014) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah merupakan suatu kebiasaan yang harus ditanamkan pada

siswa. Hal ini sebagai upaya agar siswa terhindar dari kandungan zat kimia yang terdapat pada makanan yang dijual bebas di luar kantin sekolah. Makanan yang ada di kantin sekolah juga harus diawasi oleh pihak guru, supaya makanan tetap terjaga kebersihan dan kandungan gizinya. Makanan sehat harus mengandung zat yang diperlukan oleh tubuh, sehingga dapat membatu proses pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan optimal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Suci Novi Lestari tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah pada siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan tingkat pengetahuan kurang dengan hasil 50,2%.

3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang menggunakan jamban yang bersih dan sehat pada kategori baik dengan hasil 79,2%.

Hal ini juga di kemukakan dari Sari, Keloko, & Syahrial (2014) Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Sedangkan menurut Suhri M, Sudaryanto A & Sulastri. (2014) Jamban merupakan sanitasi dasar penting yang harus dimiliki setiap masyarakat. Pentingnya buang air bersih di jamban yang bersih adalah untuk menghindari dari

berbagai jenis penyakit yang timbul karena sanitasi yang buruk. Oleh karena itu jamban harus mengikuti standar pembuatan jamban yang sehat dimana harus terletak minimal 10 meter dari sumber air dan mempunyai saluran pembuangan udara agar tidak mencemari lingkungan sekitar.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Riesti Cahyaningrum tentang tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) terhadap kebersihan pribadi siswa kelas IV dan V SD Negeri Kraton Yogyakarta bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang menggunakan jamban memiliki hasil 76,9%. Meskipun sebagian besar siswa menggunakan jamban termasuk dalam kriteria baik, namun demikian, persentase anak yang tingkat pengetahuannya kurang dalam menjaga kebersihan dan kesehatan terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat masih perlu diperhatikan.

4. Berolahraga

Hasil penelitian pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang berolahraga pada kategori kurang dengan hasil 44,4%.

Hal ini juga di kemukakan dari Sari, Keloko, & Syahrial (2014) Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Sudarma, (2008) Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas atau profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Suci Novi Lestari tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah pada siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan tingkat pengetahuan kurang dengan hasil 50,0%.

5. Memberantas jentik nyamuk

Hasil penelitian pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang memberantas jentik nyamuk pada kategori kurang dengan hasil 34,7%.

Hal ini juga di kemukakan dari Sari, Keloko, & Syahrial (2014) Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang dibuktikan dengan tidak ditemukan jentik nyamuk pada tempat-tempat penampungan air, bak mandi, gentong air, vas bunga, pot bunga/ alas pos bunga, wadah pembuangan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas, dan barang-barang bekas/tempat yang bisa menampung air yang ada di sekolah.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012) Memberantas jentik di sekolah adalah

kegiatan memeriksa tempat-tempat penampungan air bersih yang ada di sekolah (bak mandi, kolam) apakah bebas dari jentik nyamuk atau tidak.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Suci Novi Lestari tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah pada siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan kategori kurang dengan hasil 46,6%.

6. Tidak merokok di sekolah

Hasil penelitian pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang tidak merokok di sekolah pada kategori baik dengan hasil 76,4%.

Kementerian Kesehatan RI. (2015) Rokok mengandung kurang lebih 4.000 elemen-elemen, dan setidaknya 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah tar, nikotin, dan karbon monoksida. Oleh karena itu kebiasaan merokok harus dihindarkan sejak dini mulai dari tingkat sekolah dasar.

Alasan tidak boleh merokok di sekolah karena rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya diantaranya yang paling berbahaya adalah nikotin, tar, dan karbon monoksida. Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung serta aliran darah, tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker, sedangkan karbon monoksida menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.

Hal ini juga di kemukakan dari Sari, Keloko, & Syahrial (2014) Merokok bagi sebagian remaja merupakan perilaku proyeksi dari rasa sakit baik psikis maupun fisik. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada disekitar perokok.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Suci Novi Lestari tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah pada siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan kategori kurang dengan hasil 52,2%. Namun pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam kategori pengetahuan.

7. Menimbang berat dan mengukur tinggi badan

Hasil penelitian pada tabel 4.10 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan pada kategori kurang dengan hasil 29,2%.

Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012) Mengukur berat dan tinggi badan merupakan salah satu upaya untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan diketahuinya tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak maka dapat memberikan masukan untuk peningkatan konsumsi makanan yang bergizi bagi pertumbuhan anak. Sedangkan untuk mengetahui pertumbuhan seorang anak normal atau tidak, bisa diketahui melalui cara membandingkan ukuran tubuh anak yang bersangkutan dengan ukuran tubuh anak usia pada umumnya. Apabila anak memiliki ukuran tubuh melebihi ukuran

rata-rata anak yang seusia pada umumnya, maka pertumbuhannya bisa dikatakan maju. Sebaliknya bila ukurannya lebih kecil berarti pertumbuhannya lambat. Pertumbuhan dikatakan normal apabila ukuran tubuhnya sama dengan ukuran rata-rata anak-anak lain seusianya.

Alasan siswa perlu ditimbang setiap 6 bulan adalah untuk memantau pertumbuhan berat badan dan tinggi badan normal siswa agar segera diketahui jika ada siswa yang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih. Cara untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan siswa yaitu dengan mencatat hasil penimbangan berat badan dan tinggi badan tiap siswa di Kartu Menuju Sehat (KMS) anak sekolah maka akan terlihat berat badan atau tinggi badan naik atau tidak naik (terlihat perkembangannya).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suci Novi Lestari tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah pada siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan kategori kurang dengan hasil 50%.

8. Membuang sampah pada tempatnya

Hasil penelitian pada tabel 4.11 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang membuang sampah pada tempatnya pada kategori kurang dengan hasil 45,8%.

Hal ini juga di kemukakan dari Sari, Keloko, & Syahrial (2014) Sampah merupakan salah satu penyebab tidak seimbangnnya lingkungan hidup, yang umumnya terdiri dari komposisi sisa

makanan, daun-daun, plastik, kain bekas, karet dan lain-lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suci Novi Lestari tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di sekolah pada siswa SD Kembangarum 02 Semarang Barat, hasil penelitian didapatkan karakteristik responden terbanyak adalah responden dengan kategori kurang dengan hasil 48,6%.

Membuang sampah pada tempatnya merupakan cara sederhana yang besar manfaatnya untuk menjaga kebersihan lingkungan namun sangat susah untuk diterapkan.

Raharjo , A. S., & Indarjo, S. (2015) Sampah dibagi dalam 3 kategori, yakni sampah organik, non organik dan B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun). Sampah yang terdiri dari sayur, buah, daun serta sisa makanan tergolong dalam sampah organik dengan warna tong sampah hijau. Warna tong sampah kuning digunakan untuk t sampah jenis non organik seperti kertas, plastik dan mika. Sedangkan sampah khusus B3, merupakan jenis sampah untuk kaca, kaleng, logam, baterai, botol, beling yang menggunakan tong sampah warna merah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Ciamis, yang telah di bahas pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat

di SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori cukup.

2. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang mencuci tangan dengan sabun di air mengalir di SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori baik.
3. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang jajan di kantin sekolah yang sehat di SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori kurang.
4. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang menggunakan jamban yang bersih dan sehat di SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori baik.
5. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang olahraga di SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori kurang.
6. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang memberantas jentik nyamuk di SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori kurang.
7. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang tidak merokok di sekolah SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori baik.
8. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan di sekolah SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori kurang.
9. Gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang membuang sampah pada tempatnya di sekolah SMP Negeri 7 Ciamis dengan kategori kurang.
10. Dari hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan dari ke delapan indikator tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ada 3 indikator yang dikategorikan baik, yaitu mencuci tangan dengan sabun di air mengalir, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, dan tidak merokok di sekolah, sedangkan 5 indikator lainnya masih dalam kategori kurang.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan institusi pendidikan dapat menstimulus mahasiswanya untuk mengadakan pendidikan kesehatan ke sekolah-sekolah agar dapat mengaplikasikan ilmu yang diberikan.
2. Bagi Sekolah dan Siswa
Diharapkan sekolah dapat menciptakan sekolah yang lebih bersih dan sehat untuk menuju PHBS syarat utama, serta perlunya sosialisai untuk meningkat kan program PHBS di sekolah dan menyediakan sarana yang belum ada seperti sabun untuk mencuci tangan, penambahan tempat pembuangan sampah, pemasangan poster-poster yang menyangkut kebersihan. Semua guru harus terlibat dalam mendidik siswa dalam penerapan program PHBS, serta harus mau menjadi model perilaku dalam perilaku hidup bersih dan sehat sebaik-baiknya. Siswa pun harus lebih meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit, lebih giat dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan siswa dapat menerapkan program PHBS dalam kegiatan apa pun.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan sebagai bahan awal yang dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan desain penelitian lain mengenai pengetahuan yang mempengaruhi rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, M., Hendry, Z., & Andi, M. A. (2007). *Pengaruh PHBS Dengan Pengetahuan PHBS Pada Remaja Di Pondok Pesantren Ulil Albaab Desa Prian Kabupaten Lombok Timur*.
- Chandra, Fauzan, A., Febriza, M., & Aquarista. (2017). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada siswa sekolah dasar (sd) di kecamatan cerbon tahun 2016*.
- Depkes. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Hendra. (2008). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan*. Jakarta: Pustaka Sinar.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, H. (2016). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Di Sdn 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang*. Promkes, 4, 92–103. Retrieved from <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/PROMKES/article/view/5809>
- Raharjo , A. S., & Indarjo, S. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Ketersediaan Fasilitas Di Sekolah Dalam Penerapan Phbs Membuang Sampah Pada Tempatnya*. *Unnes Journal of Public Health*, hal 1-11 ISSN 225-6528.
- Rahayu A. S, Muhlisin A & Sudaryanto A. (2016). *Hubungan Perawatan Botol Susu Dan Perilaku Mencuci Tangan Dengan Kejadian Diare Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Delanggu*. Diakses dari: eprints.ums.ac.id/42539/. Pada tanggal 20 Desember 2017
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Sani, F. N. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Sehat Sakit dengan Sikap Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. *Jurnal KesMaDaSKa*, 2(2), 12–18.
- Sari, W., Keloko, A. B., & Syahrial, E. (2014). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Siswa Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Cuci Tangan Pakai Sabun Di Yayasan Perguruan Tut Wuri Handayani Di Mabar Kecamatan Medan Deli*, 2014(2014), 1–6.

- Sehat, D. A. N., Antara, P., Putra, S., & Santri, D. A. N. (2012). Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursingP> *ERBEDAAN Pengetahuan Dan Sikap Perilaku Hidup Bersih*, 1, 197–204.
- Sudarma, M. (2008). *Sosiologi Suatu Pengantar*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Suhri M, Sudaryanto A & Sulastri. (2014). *Gambaran Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Di Desa Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Diakses dari : eprints.ums.ac.id/28617/. Pada tanggal 18 Desember 2017
- Thaha, R. M., Natsir, S., Keperawatan Bataritoja, A., Promosi Kesehatan, J., Universitas Hasanuddin Alamat Korespondensi, P., & Akademi Keperawatan Bataritoja, H. (2013). *Konsep Sehat Sakit Terhadap Kesehatan Ibu Dan Anak Pada Masyarakat Suku Bajo, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan* Health Disease Concepts of Mother and Child in Bajo Community , Bone District, South Sulawesi, (17).
- Trisanti, I., & Himawan, R. (2018). University Research Colloquium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta *Perilaku Hidup Bersih Sehat Dalam Tatanan Rumah Tangga Warga Desa Prambatan Lor Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus*, 500–507.
- Uli, R., Oktaviani, S., Wulandari, S., & Pratama, R. P. (2015). *Gambaran tingkat pengetahuan siswa/i kelas iv, v dan vi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sdn pegangsaan dua jakarta utara*, 2014. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 1.
- Wijayanti, R. A., Nuraini, N., & Deharja, A. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Pengetahuan Siswa di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk*, 52–56.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.