



PERILAKU HIDUP SEHAT

Dr. Nikmah, M.Kes

PERILAKU HIDUP SEHAT

PENULIS

Dr. Nikmah, M.Kes

EDITOR

Dr. Abdul Majid, M.Kes



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PERILAKU HIDUP SEHAT

Dr. Nikmah, M.Kes

EDITOR:

Dr. Abdul Majid, M.Kes

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Rachmadiansyah

SUMBER:

www.tangguhdenarajaya.com

ISBN:

978-623-8209-23-1

UKURAN:

iii + 146 Hal; 15.5 cm x 23 cm

CETAKAN PERTAMA:

April 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

PENERBIT TANGGUH DENARA JAYA

Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima

Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

E-mail: tangguhdenarajaya@gmail.com

Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami sampaikan keharidat Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan buku ini.

Buku dengan judul “Perilaku Hidup Sehat” membahas tentang konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Serta beberapa variable yang mempengaruhinya, antara lain: Pengetahuan, Pengetahuan Pengelolaan Sanitasi Dasar, Pengetahuan Pengelolaan Rumah Sehat, Pengetahuan Pengelolaan Sanitasi Makanan, Pengetahuan Pengelolaan Penyediaan Air Bersih, Pengetahuan Pengawasan Berbasis Lingkungan, Sikap Hidup Bersih dan Sehat, Tingkat Pendidikan, Tingkat Pendapatan dan Jumlah Tanggungan dalam Keluarga.

Terwujudnya buku ini adalah bekat bantuan berbagai pihak yang telah banyak memberikan kontribusi dalam penyusunan buku ini, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Kupang, April 2023
Dr. Nikmah, M.Kes

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)	11
BAB IV PENGETAHUAN PENGELOLAAN SANITASI	
DASAR	36
BAB V PENGETAHUAN PENGELOLAAN RUMAH SEHAT	
.....	48
BAB VI PENGETAHUAN PENGELOLAAN SANITASI	
MAKANAN	59
BAB VII PENGETAHUAN PENGELOLAAN PENYEDIAAN	
AIR BERSIH.....	63
BAB VIII PENGETAHUAN PENGAWASAN PENYAKIT	
BERBASIS LINGKUNGAN	70
BAB IX SIKAP HIDUP BERSIH DAN SEHAT (SHBS).....	79
BAB X MOTIVASI HIDUP BERSIH DAN SEHAT	87
BAB XI TINGKAT PENDIDIKAN.....	96

BAB XII TINGKAT PENDAPATAN.....	98
BAB XIII JUMLAH TANGGUNGAN KELUARGA	100
BAB XIV GAMBARAN MODEL PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MASYARAKAT DI KOTA KUPANG	104
DAFTAR PUSTAKA	118

BAB I

PENDAHULUAN

Kesehatan lingkungan yang dicanangkan hingga ke pelosok perkotaan merupakan program yang telah diprogramkan baik secara Nasional bahkan Internasional dalam agenda *Millennium Development Goals* (MDGs) yang ditujukan dalam rangka memperkuat pembudayaan hidup bersih dan sehat secara global dalam rangka mencegah penyebaran penyakit berbasis lingkungan, meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengimplementasikan kebijakan pemerintah dalam meningkatkan akses air minum dan sanitasi dasar secara berkesinambungan dalam pencapaian *Millennium Development Goals* tahun 2015 (Anonimous⁶, 2011). Hal ini didasari oleh penelitian yang salah satunya dilakukan oleh Collier *et al.* (2013) menyatakan bahwa “setiap tahun di seluruh dunia sekitar dua juta orang meninggal karena penyakit diare, hal itu terutama disebabkan oleh sanitasi dan sumber air serta perilaku *WASH* yang kurang baik”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa wabah penyakit berbasis lingkungan seperti diare dan ISPA, masih tergolong tinggi secara global, itu artinya bahwa praktek Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) belum dilaksanakan dengan baik oleh masyarakat.

Dalam melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), salah satu tantangannya adalah sanitasi, baik sanitasi dasar, sanitasi rumah, sanitasi makanan, kualitas air bersih maupun penyakit berbasis lingkungan, sebagaimana dinyatakan oleh Bartram & Cairncross; Luby *et al.* (*dalam* Collier *et al.* 2013) bahwa praktek higiene dan sanitasi dan infrastruktur tidak memadai, sangat erat kaitannya dengan munculnya banyak penyakit, termasuk infeksi saluran pernafasan akut (ISPA),

penyakit kulit seperti kudis dan kurap, parasit usus seperti kecacingan dan penyakit diare.

Hal yang senada dengan WHO (*dalam* Anonimous, 2007) menyatakan bahwa setiap tahunnya sekitar 2,2 juta orang di negara-negara berkembang terutama anak-anak meninggal dunia akibat berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya air minum yang aman, sanitasi dan higiene yang buruk.

Untuk mendukung program dari *United Nation Development Programs* merumuskan tujuan dari MDGs yaitu pembangunan yang berkelanjutan dengan target tersebut di antaranya adalah pada tahun 2015 setengah dari populasi penduduk dapat mengakses air minum dan sanitasi dasar paling sedikit seratus juta orang di tahun 2020. Menurut Anonim (2008) bahwa bentuk nyata dari implementasi kebijakan tersebut telah ditindak lanjuti oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia dengan kebijakan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 852/MENKES/SK/IX/2008 tentang Strategis Nasional Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) dengan target utama menurunkan angka kesakitan yang disebabkan oleh penyakit berbasis lingkungan seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), Tuberculosis (TBC), dan Demam Berdarah Dengue (DBD).

Pemeliharaan dan peningkatan kesehatan masyarakat harus diusahakan secara teratur dan terus menerus, namun usaha ini akan berhasil baik bila mendapat pengertian, bantuan dan partisipasi dari seluruh warga masyarakat, karena kejadian penyakit merupakan inti persoalan kesehatan bahkan kesejahteraan, produktivitas, dan kualitas manusia, baik dalam perspektif individu sebagai anggota sebuah komunitas maupun masyarakat dalam suatu wilayah. Untuk itu pemahaman dan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan perlu dimiliki oleh setiap orang pada kalangan apapun.

Banyak terdapat definisi tentang sehat; Menurut WHO (1947) (*dalam* Adnani H. (2011:1), sehat adalah “memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sehat adalah keadaan seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit. Tidak jauh berbeda dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009, dalam:

Bab 1, pasal 1 (1) mendefinisikan kesehatan sebagai “suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”, sedangkan pasal 3 menyatakan bahwa “pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis”.

Pernyataan dalam Undang-Undang tersebut dapat dipahami dengan mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan keadaan kesehatan yang lebih baik dari sebelumnya. Upaya tersebut harus selalu diusahakan peningkatannya secara terus menerus. Gambaran masyarakat Indonesia di masa depan yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan adalah masyarakat, bangsa dan negara yang ditandai oleh penduduknya hidup dalam lingkungan sehat, berperilaku sehat, serta keterjangkauan pelayanan kesehatan yang bermutu. Melihat definisi-definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa sehat adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari suatu penyakit sehingga dapat melakukan aktivitas secara optimal.

Terkait dengan kesehatan lingkungan, Keman (2005) dalam tulisan hasil penelitiannya menyatakan bahwa kesehatan lingkungan (*environmental health*), merupakan hubungan