

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah kumpulan perilaku yang diimplementasi atas dasar kesadaran sebagai bagian dari hasil pembelajaran yang membuat seseorang, kelompok, keluarga maupun masyarakat berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat serta tangkas dalam menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan. Sehingga, dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang tinggi, PHBS dapat mencakup beragam perilaku yang harus diimplementasikan (Kementrian Kesehatan RI, 2011). Dalam derajat kesehatan, Blum (dalam Adliyani) menuturkan bahwa ada empat pilar yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang, yaitu keturunan, lingkungan, perilaku, serta pelayanan kesehatan. Dari keempat faktor yang ada, didapati dua faktor yang memiliki pengaruh yang besar, yaitu lingkungan dan perilaku (Adliyani, 2015).

Terkait dengan lingkungan, bahwa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ini berkaitan dengan lingkungan yang ada. Seperti yang kita ketahui, lingkungan dibedakan menjadi bermacam-macam lingkungan, hal ini sejalan dengan Bernard yang menyatakan bahwa macam-macam lingkungan terdiri dari:

- a) Lingkungan fisik, terdiri dari udara, radiasi, laut, ombak, tanah, serta gaya tarik, dan sebagainya; Lingkungan biologi, seperti hewan,

mikroorganisme, parasit, tumbuh-tumbuhan, serta lingkungan prenatal dari biologi, seperti pertumbuhan, reproduksi, dan sebagainya.

- b) Lingkungan sosial, dibagi menjadi tiga, yaitu: (a) Lingkungan fisional, yang terdiri dari mesin, gedung-gedung, senjata, peralatan, (b) Lingkungan biososial, manusia dan makhluk hidup lainnya, meliputi interaksi yang terjadi antar manusia, serta hewan dan tumbuhan, ataupun bahan-bahan yang dipergunakan manusia, (c) Lingkungan psikososial, seperti pandangan, sikap, yang terlihat melalui agama, kebiasaan, bahasa.
- c) Lingkungan komposit, terdiri dari lembaga-lembaga masyarakat yang diatur secara institusional (Fadli dkk, 2016, p. 5).

Dimaksudkan bahwa perilaku hidup bersih ini, dimana manusia atau seseorang yang menerapkan perilaku hidup bersih dalam kehidupan sehari-harinya, tentunya akan berdampak kepada lingkungan yang ada, tidak hanya dalam lingkungan fisik, lingkungan sosial dapat terjalin dengan baik sesama manusia. Kesehatan berkaitan erat dengan lingkungan, dimana manusia sebagai bagian dari lingkungan tentunya bila terjadi sesuatu pada lingkungan, manusia akan merasakan dampak yang terjadi. Bila terjadi pencemaran lingkungan atau lingkungan yang tidak bersih akan berdampak pada kesehatan manusia, baik itu sosial, jasmani, dan rohani (Muthfisari, 2007, p. 40).

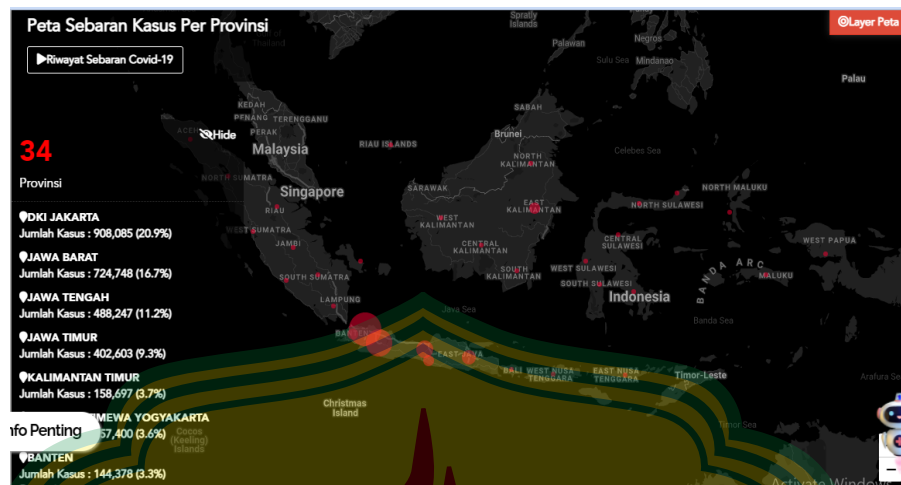
Selanjutnya, yaitu perilaku. Perilaku menurut Notoatmodjo adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh makhluk hidup yang

bersangkutan (Notoatmodjo, 2010). Perilaku merupakan kumpulan dari perbuatan, aktivitas, reaksi, gabungan gerakan, serta tanggapan dan jawaban yang dilakukan seseorang, seperti halnya bekerja, proses berpikir, dan sebagainya (Adliyani, 2015). Perilaku seseorang akan mempengaruhi kualitas hidup, dimana perilaku yang positif serta baik akan berdampak positif terhadap kesehatan. Namun disamping itu, juga memberikan dampak yang negatif dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang bilamana seseorang tidak menerapkannya secara baik maupun benar. Seperti halnya merokok, merokok dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit, tentunya akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Selain itu, merokok juga dapat mempengaruhi lingkungan, dimana lingkungan akan tercemar akan polusi udara dari asap rokok, yang tentunya juga menimbulkan bahaya bagi seseorang yang menghirup asap rokok tersebut.

Selain itu juga, dalam menerapkan cuci tangan, seringkali mencuci tangan masih dianggap hal yang sepele bagi sebagian masyarakat, masyarakat masih ada yang beranggapan bahwa cuci tangan pakai sabun hanya jika tangan sedang kotor, bau, dan berminyak, terkadang tidak mencuci tangan dulu sebelum makan atau memegang makanan. Padahal dengan mencuci tangan dengan sabun dapat mengantisipasi terjadinya penyakit seperti diare, kurang gizi, cacangan, serta infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) (Kemensos RI, 2020). Untuk itu diperlukan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan bijak dan benar. Seperti halnya yang terdapat dalam Pasal 10 dan 11 Undang-Undang

Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, disebutkan bahwa setiap orang berkewajiban dalam menghormati hak orang lain untuk memperoleh lingkungan yang sehat, baik sosial, fisik, serta biologi. Selain itu, berkewajiban berperilaku sehat untuk melaksanakan, menegakkan, serta memajukan kesehatan (Indonesia, n.d.). Sehingga, dengan adanya kewajiban tersebut membuat kita menerapkan dan melaksanakannya, karena bila lingkungan tampak rapi, bersih, tentunya kita dapat melihat dan menilai bahwa seseorang yang tinggal di sekitar lingkungan tersebut merupakan manusia yang sehat, serta tentunya tiap manusia menginginkan untuk hidup sehat serta bersih di lingkungannya. Untuk itulah penting untuk kita menjaga kesehatan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik dan benar.

Saat ini, seperti yang kita ketahui bahwa dunia telah dihadapkan oleh virus yang tengah mewabah, yaitu Virus *Corona*. *Corona Virus Disease-19* atau yang lebih kita kenal dengan sebutan COVID-19 oleh WHO (*World Health Organization*) pada tanggal 30 Januari 2020 ditetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang meresahkan Dunia, yang akhirnya pada tanggal 11 Maret 2020 ditetapkan menjadi Pandemi (Keliat et al., 2020). Pandemi Covid-19 ini merupakan peristiwa menyebarnya *coronavirus* yang terus menyebar dan terus meningkat dengan cepat di seluruh dunia dan Indonesia salah satu negara yang terdampak.



**Gambar 1.1 Peta Sebaran Covid-19 di Indonesia pada Februari 2022**

(Satgas Penangan Covid-19, 2021)

Penyebaran virus ini ditularkan melalui percikan (*droplet*) saat berbicara, batuk, bersin dari orang yang terinfeksi oleh virus *Corona*. Selain itu, juga dapat menular melalui kontak fisik, seperti berjabat tangan atau sentuhan dengan penderita, serta menyentuh wajah, hidung, mulut (Singhal, 2020). Dimana penularan yang terjadi akibat menyentuh wajah, hidung, ataupun mulut merupakan penularan yang terjadi secara tidak langsung dikarenakan adanya percikan dan menempel pada benda-benda yang ada di sekitar penderita. Sehingga, seseorang yang menyentuh benda-benda ataupun permukaan tersebut bisa terjangkit virus yang ada (Zukmadani, Karyadi, & Kasrina, 2020).

Oleh karena itu, dalam mencegah penyebarannya, pemerintah telah mengimbau kepada masyarakat melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan mencuci tangan dengan benar di air yang mengalir, menerapkan etika batuk dan bersin dengan benar, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran,

meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kebersihan lingkungan, dan istirahat yang cukup, serta menerapkan protokol kesehatan yang ada, dengan memakai masker, mencuci tangan dengan benar di air yang mengalir, dan menjaga jarak (Karo, 2012).

Dalam hal ini pun, sebelumnya telah ada dilakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) serta Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Manusia (PPKM) yang dimana segala aktivitas di lakukan di rumah saja, baik itu dalam bekerja, belajar, hingga beribadah, bahkan tempat-tempat rekreasi atau hiburan juga ditutup. Sehingga meminimalisir dan bisa memutus rantai penyebaran Covid-19 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang ada, serta menjaga lingkungan agar tetap bersih dan terjaga yang bisa menjaga kesehatan kita di dalam lingkungan yang ada. Disamping itu, dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, dimana di masa pandemi Covid-19 ini menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dapat membantu mencegah terjadinya penularan Covid-19.

Dalam hal ini, adanya kesadaran dibutuhkan dalam diri seseorang untuk melakukan serta melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya kesadaran, maka akan meningkatkan sikap peduli terhadap kesehatan yang tentunya bila menjaga kesehatan akan terjaga lingkungannya, menciptakan lingkungan yang bersih, dan rapi. Kesadaran ini diambil dari kata sadar, yang artinya merasa tahu dan ingat. Kesadaran adalah proses batin yang ditandai oleh adanya pengertian, pemahaman,

dan penghayatan yang mendalam terhadap sesuatu, sehingga menimbulkan hasrat dan keinginan untuk melaksanakan sesuatu itu berdasarkan pengertian, pemahaman, serta penghayatan. Kesadaran merupakan proses kejiwaan yang timbul dari hati nurani yang tulus. Kesadaran adalah sikap seseorang yang mengetahui bagaimana posisinya terhadap sesuatu, yaitu bagaimana hak, kewajiban, kedudukan, serta peranannya dalam kehidupan. Sedangkan diri diartikan sebagai individu yang senantiasa dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan fisik dan rohani. Dengan demikian, kesadaran diri dapat diartikan suasana kejiwaan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang ditandai oleh pengertian, pemahaman, dan penghayatan mendalam terhadap sesuatu, serta melaksanakannya dalam tingkah laku di lingkungan (Fauzi, 2019, p. 14).

Adanya kesadaran tentunya berkaitan dengan sikap, perilaku untuk hidup bersih dan sehat. Dimana, masih adanya seseorang yang kurang sadar akan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ini, terlebih di masa pandemi ini penting untuk kita menjaga kesehatan, kekebalan daya tahan tubuh, mencuci tangan, menjaga jarak, dan memakai masker untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19. Untuk itulah dibutuhkan adanya pengetahuan, menurut Donsu pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu yang muncul dari proses sensoris terhadap objek tertentu yaitu melalui telinga dan mata. Terbentuknya perilaku merupakan bagian dari adanya pengetahuan (Donsu, 2017).

Pengetahuan dapat seseorang dapatkan, salah satunya dari pendidikan, yaitu Pendidikan mengenai lingkungan, yang bisa dikenal dengan sebutan Pendidikan Lingkungan Hidup (PLH) yang tidak hanya dipelajari bagi anak sekolah dasar maupun menengah saja, tetapi juga dalam perguruan tinggi juga mempelajarinya. Dimana mempelajari pendidikan lingkungan hidup ini memberikan pengetahuan dan mengajarkan kita akan pentingnya menjaga lingkungan kita, tidak hanya lingkungan fisik, lingkungan sosial pun juga berpengaruh, karena lingkungan yang sehat sangat membantu masyarakat yang tinggal akan merasa tenang, nyaman, tentunya bila lingkungan bersih memungkinkan bila perilaku hidup sehat telah diterapkan dengan baik. Lingkungan dan kesehatan saling berkaitan, bila seseorang sehat tentunya memberikan pengaruh yang baik bagi lingkungan sosialnya dalam menjalin interaksi, berhubungan, serta dapat menciptakan lingkungan yang bersih dan rapi. Begitu sebaliknya, bila lingkungan kotor pun dapat berdampak pada kesehatan manusia. Sehingga dengan mempelajari pendidikan lingkungan hidup ini dapat memunculkan kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari dan Anisa tentang Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo tentang Covid-19 bahwa pengetahuan tentang Pandemi Covid-19 sangat penting untuk masyarakat agar bisa memutus rantai penyebarannya dari tindakan



yang dilakukan sebagai penerapan pengetahuan yang telah di dapatkan. Dengan dilakukannya penyebaran angket, didapatkan bahwa 95,8% masyarakat menunjukkan perilaku yang baik, sedangkan 4,2% dikategorikan cukup dalam berperilaku terhadap lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan serta pemahaman masyarakat tergolong kategori baik, sehingga dalam berperilaku dalam memutus rantai bisa dilakukan, dan terus dilakukan serta pemantauan agar tidak mengalami penjumlahan kasus (Purnamasari, 2020).

Seperi halnya penelitian terdahulu, diperlukan adanya kesadaran diri atau *self awareness* terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi Covid-19 ini. Dimana dengan adanya pendidikan tentang lingkungan diharapkan mampu membangun kesadaran diri seseorang untuk peduli lingkungan, dengan peduli lingkungan akan menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat menjaga kesehatan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, yaitu mahasiswa Pendidikan IPS yang telah mempelajari mengenai lingkungan untuk melihat bagaimana kesadaran yang dimiliki terhadap lingkungan di masa pandemi ini. Karena mereka telah mempelajari PLH pada semester-semester awal, sehingga untuk melihat apakah memunculkan kesadaran serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dari memperoleh pengetahuan pembelajaran yang telah lama dilewati, dalam hal ini

lingkungan sosial dalam mencegah penularan Covid-19 dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Dimana peneliti telah melakukan pra lapangan didapatkan bahwa masih rendahnya kesadaran pada beberapa mahasiswa Pendidikan IPS dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti didapatkan dari 20 orang bahwa dalam 3 bulan terakhir mengalami sakit yang membuat aktivitas terganggu terdapat 17 atau 85% orang yang mengalaminya, ada yang batuk, flu, demam hingga diare serta radang. Selain itu, dalam kegiatan aktivitas fisik yaitu berjemur di pagi hari sebanyak 60% yang tidak melakukan, selanjutnya dalam penerapan mencuci tangan setelah bersin atau batuk yang masih kurang, dimana di saat pandemi covid-19 ini penting bagi kita untuk menerapkan PHBS dengan baik.

Selain itu, membiasakan membawa *handsanitizer* untuk menjaga kebersihan tangan selama dalam perjalanan atau saat di luar belum maksimal, masih ada beberapa yang menggunakan *handsanitizer* dari fasilitas umum ataupun meminta kepada teman terdapat 55%, dan dalam menjaga kebersihan dengan dilakukannya penyemprotan disinfektan dilakukan sekali dalam sebulan. Berdasarkan pengamatan juga, ketika berada di kampus dan bertemu dengan teman kurang memperhatikan dalam berjarak, dimana menjaga jarak ini merupakan salah satu kebijakan untuk diterapkan saat pandemi covid-19. Sehingga, peneliti tertarik untuk mengetahui kesadaran dalam hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 ini, karena dengan adanya kesadaran untuk hidup bersih dan

sehat dapat membuat aktivitas yang dilakukan berjalan dengan baik, tidak terhambat dan tidak mengganggu kegiatan yang lainnya. Terlebih saat masa pandemi ini, kita dapat meminimalisir kekhawatiran adanya virus tersebut karena kita bisa menjaga tubuh, metabolisme tubuh dan menjauhi hal yang dianjurkan oleh pemerintah untuk tidak dilakukan.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *Self Awareness* dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi Covid-19”

### **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Apakah ada hubungan *self awareness* dengan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19?
- b. Apakah ada hubungan antara mengenali peranan diri sendiri dengan perilaku hidup bersih dan sehat?
- c. Apakah ada hubungan antara kesadaran diri dengan menjaga kesehatan serta kebersihan di masa pandemi?
- d. Apakah ada hubungan antara perilaku hidup bersih dengan lingkungan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang ada, maka diambil batasan dalam penelitian ini, yaitu:

Pada batasan masalah ini mengenai Hubungan *Self Awareness* dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi pada Mahasiswa

Pendidikan IPS UNJ. Peneliti mengambil batasan untuk diteliti, yaitu pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, Jurusan atau Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial angkatan 2018-2019 yang telah mempelajari pembelajaran Pendidikan Lingkungan Hidup, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dirumuskan menjadi: Apakah ada Hubungan antara *Self Awareness* dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Pendidikan IPS UNJ Angkatan 2018 dan 2019?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, antara lain yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan serta membangun kesadaran diri untuk lebih peduli akan kesehatan dan kebersihan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

b. Bagi Institusi Pelaksana

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan, serta informasi untuk dapat memberikan masukan dan manfaat untuk peduli akan lingkungan yang ada, serta dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

c. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi dan pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi Covid-19.

