

BABII

KERANGKA TEORETIS, DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Sikap Hidup Sehat Disekolah

a. Pengertian Sikap

Sikap atau attitude Merupakan suatu konsep yang paling penting dalam psikologi, pembahasan yang berkaitan dengan psikologi hampir selalu menyertakan unsur sikap baik sikap individu maupun sikap kelompok itu sendiri. Sikap adalah organisasi keyakinan – keyakinan yang mengandung aspek kognitif, konatif, afektif yang merupakan kesiapan mental psikologi untuk mereaksi atau bertindak secara positif atau negatif terhadap objek tertentu.¹ Respons hanya akan timbul apa bila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya reaksi individu.

Sikap merupakan ekspresi seseorang pada obyek sosial tertentu yang mempunyai kemungkinan rentangan dari suka sampai tidak suka.² Obyek- Obyek sosial tersebut dapat beraneka ragam, mungkin orang, dan tingkah laku seseorang. Sikap juga diartikan sebagai pandangan atau perasaan yang cenderung untuk bertindak sesuai dengan obyek tertentu.³ Sikap dan kesiediaan beraksi terhadap suatu hal. Sikap senantiasa terarahkan kepada sesuatu hal, suatu objek tidak ada sikap tanpa ada objeknya.

¹ Sudiboyo Setyobroto, *Psikologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta : UGM 2001). 107.

² Noeng Muhajir. *Pengukuran Kepribadian*. Telaah Konsep dan Teknik Penyusunan Tes psikometrik dan skala (Yogyakarta Rake Sarah. 1992) h 95

³ W.A Gerungan, *Psikologi Sosial*. (Bandung : PT Refika Aditama, 2004). H 160

Sikap menurut Berkowitz yang dikutip oleh azwar merupakan respon evaluatif. Hal ini maksudnya bentuk respon yang dinyatakan sebagai sikap didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu, yang memberi kesimpulan nilai terhadap stimulus dalam bentuk baik atau buruk, positif atau negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka, yang kemungkinan akan menjadi potensi reaksi terhadap obyek sikap.⁴

Sikap seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang ada, pengalaman tersebut bisa secara langsung maupun tidak secara langsung. Pelajaran pendidikan kesehatan merupakan pengalaman bagi siswa tentang hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan yang ada, maka siswa dituntut bersikap pada kedisiplinan, kejujuran. Kerjasama mematuhi peraturan dan tata tertib sekolah.

Sikap di pengaruhi oleh faktor-faktor internal (dalam) dan external (luar). Faktor internal yaitu kepribadian, pengaruh faal, sedangkan faktor eksternal yaitu situasi, pengalaman, dan hambatan.

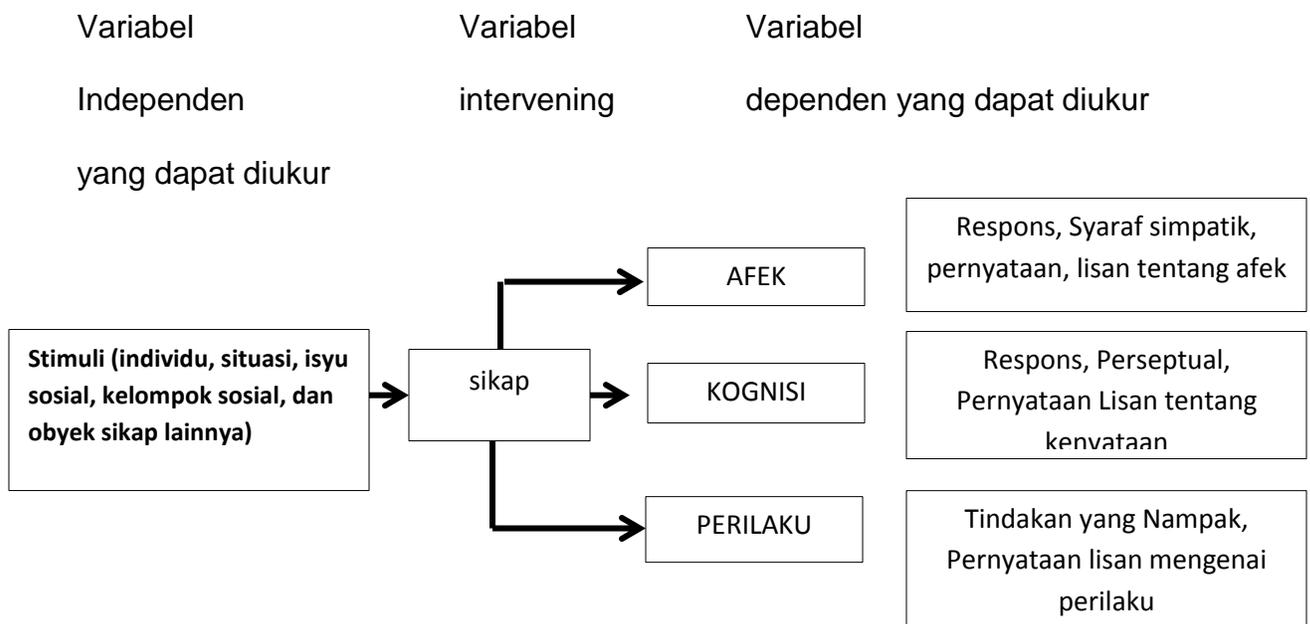
Sikap menurut nurkencana merupakan kecenderungan subyek untuk menerima atau menolak berdasarkan penilaiannya terhadap obyek itu sehingga obyek berharga atau tidak berharga. Disini sikap memberikan arahan kepada seseorang.⁵

⁴ Saifudin azwar, sikap Manusia, *Teori dan Pengukuran* (Yogyakarta: Liberty, 1988) h -5

⁵ Wayan nurkencana, *Evaluasi Pendidikan* (surabaya: Usaha Nasional, 1983), H. 259

Rosenberg dan Hovaland juga menempatkan ketiga komponen afeksi, kognisi dan konasi sebagai faktor jenjang pertama dalam suatu model hirarkis. Ketiganya didefinisikan tersendiri dan kemudian dalam abstraksi yang lebih tinggi membentuk konsep sikap sebagai faktor tunggal jenjang kedua seperti :

Skema gambar 1



Gambar 1 Konsepsi Skematik Rosenbreg & Hovaland mengenai sikap

Sumber : Sikap Manusia (Teori dan pengukurannya) Saifuddin Azwar

Dalam gambar skema 1 terlihat bahwa sikap seseorang terhadap suatu objek selalu berperan sebagai penerang antara responnya dan objek yang bersangkutan. Respon diklarifikasikan dalam tiga macam yaitu :

1. kognitif (respons perceptual dan pernyataan mengenai apa yang diyakini). Menurut Scheerer kognisi adalah proses sentral yang menghubungkan peristiwa-peristiwa diluar (external) dan di dalam (internal) diri sendiri.

Menurut Festinger kognisi adalah elemen-elemen kognitif yaitu hal-hal yang diketahui oleh seseorang tentang dirinya sendiri, tentang tingkah lakunya dan tentang keadaan sekitarnya.

Menurut Neisser kognisi adalah proses yang mengubah, mereduksi, memperinci, menyimpan, mengungkapkan, dan memakai setiap masukan (input) yang datang dari alat indra.⁶

Kognitif, perubahan perilaku kognitif itu pada dasarnya terjadi pada aspek pikiran atau intelek yang meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

2. Afektif (Respons Syarat simpatik dan pernyataan afeksi)

Komponen afektif menjawab pertanyaan tentang apa yang dirasakan (positif/negatif) terhadap objek. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.⁷

Afektif perubahan yang berhubungan dengan perkembangan emosi dan sosial siswa yang meliputi sikap, apresiasi, nilai dan kepribadian.

⁶ Sarlito Wirawan. *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2003 h. 85

⁷, Op. Cit h. 23

3. Konatif (respons berupa tindakan dan pernyataan mengenai perilaku)

Konasi dapat diartikan sebagai aktifitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan suatu tujuan. Komponen konaktif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu, yang berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

Sikap merupakan suatu evaluasi positif atau negatif terhadap sesuatu objek atau permasalahan tertentu yang berhubungan dengan lingkungan. Sikap ini dipengaruhi oleh persepsi dan kognisi lingkungan, akan tetapi sikap terhadap lingkungan ini mampu pula mempengaruhi persepsi dan kognisi lingkungan. Predisposisi untuk bertindak positif atau negatif terhadap suatu objek tertentu (atau sikap) mencakup komponen kognisi, afeksi, dan konasi.

Komponen kognisi akan menjawab apa yang dipikirkan atau dipersesikan tentang objek. Komponen afeksi menjawab pertanyaan tentang apa yang dirasakan (positif/negative) terhadap objek. Sedangkan komponen untuk bertindak terhadap objek. Jadi secara garis besar sikap terdiri dari komponen kognitif (ide yang umumnya berkaitan dengan pembicaraan dan dipelajari), perilaku (cenderung mempengaruhi respon sesuai dan tidak sesuai), dan emosi (menyebabkan respon-respon yang konsisten).

Jadi setelah melihat teori-teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa sikap adalah kecenderungan subjek untuk menerima atau menolak berdasarkan penilaiannya terhadap objek yang lebih banyak dipengaruhi oleh aspek kognitif yang meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Afektif yang meliputi sikap, apresiasi, nilai dan kepribadian. Konatif yang meliputi perilaku, bertindak dan bereaksi.

b. Hidup Sehat

Hidup sehat merupakan cara hidup yang dapat mengkombinasikan perawatan fisik, dengan kondisi mental dan emosi yang terkontrol. Selain itu hidup sehat dapat dilihat dari berbagai segi kehidupan yang meliputi proses dan tujuannya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan definisi yang baik untuk kata "sehat" yakni : Keadaan sejahtera secara fisik,mental,dan sosial bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit maupun cacaf.Jadi seseorang dikatakan sehat bukan hanya jika tidak mengidap penyakit,melainkan juga jika badan, pikiran, sosial, dan rohani orang itu sejahtera.⁸

Sehat merupakan keadaan kualitas hidup yang berlangsung secara terus-menerus dan berkelanjutan selama hidup. Berdasarkan tujuannya,

⁸ Albert M.Hutapea, *Menuju Gaya Hidup Sehat* (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama,1994), h, 8.

semua orang ingin sehat secara optimal. Ini berarti ingin mencapai status kehidupan sehat pada tingkat yang benar-benar sehat.⁹

Menurut masyarakat pada umumnya, hidup sehat merupakan hidup yang tidak sakit. Kesehatan adalah suatu yang sudah biasa, hanya dipikirkan bila sakit atau mengganggu kehidupan sehari-hari. Bagi profesional dalam bidang kedokteran, sehat dapat dipandang sebagai bebas dari penyakit dan cacat yang diartikan secara medik.¹⁰ Aspek hidup sehat yaitu pencegahan penyakit, makanan yang berguna bagi tubuh, lingkungan yang sehat, pembinaan keluarga, dan pembinaan mental dan jasmani.

Jadi sikap hidup sehat adalah pandangan atau perasaan yang cenderung untuk bertindak sesuai dengan objek tertentu yang banyak dipengaruhi oleh aspek kognitif, afektif, konatif yang merupakan reaksi untuk bertindak secara positif atau negatif terhadap hal-hal yang menyangkut kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, makanan, dan penyakit menular. Perasaan menerima atau menolak yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap hidup sehat yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya pengalaman dan tingkat pengetahuan kesehatan yang dimiliki seseorang. Keadaan seseorang yang meliputi seluruh aspek (fisik, mental, social) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis serta pandangan atau menerima atau menolak yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap hidup sehat

⁹ M.Ichsan, *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga* (Jakarta: Depdikbud, 1988), h. 25 - 27.

¹⁰ Linda Ewles Ina Simnett, *Promosi Kesehatan Petunjuk Praktis* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1994), h. 5-7.

yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya Pengalaman dan tingkat pengetahuan kesehatan yang dimiliki seseorang.

2. Pengetahuan kesehatan Disekolah

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenai tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahuinya itu. Oleh karena itu pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang suatu objek yang merupakan sesuatu yang dihadapinya.

Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk mematuhi suatu objek yang dihadapinya, atau hasil usaha manusia untuk memahami suatu objek tertentu.¹¹ Pengetahuan dapat merubah seseorang dari tidak bisa menjadi bisa, salah satu sifat yang dimiliki oleh manusia adalah rasa ingin tahu.

Pengetahuan merupakan segenap apa yang diketahui manusia tentang obyek tertentu atau dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan sumber jawaban bagi berbagai pertanyaan yang muncul dalam kehidupan,

¹¹ Surajiyo, *Filsafat Ilmu dan perkembnagaanya* (Jakarta: Bumi Aksara, 20C5), h 26

pengetahuan tersebut akan memperkaya kehidupan manusia, termasuk di dalamnya adalah ilmu.¹² Jadi ilmu merupakan bagian dari pengetahuan yang diketahui oleh manusia di samping berbagai pengetahuan lainnya seperti seni dan agama.

Pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali tentang segala hal yang pernah dipelajari atau diketahui yang secara langsung atau tidak langsung akan memberikan implikasi pada berbagai aspek kehidupan.¹³ Selanjutnya melalui proses berpikir manusia akan memperoleh pengetahuan. Selain itu, pengetahuan merupakan hasil penggunaan panca indera dan akan menimbulkan kesan dalam pikiran manusia.¹⁴ Manusia sebagai subjek yang menerima, menggunakan dan menyebarkan. pengetahuan tersebut untuk melengkapi dan memenuhi kebutuhan hidupnya, akan melibatkan organ tubuhnya sebagai alat penghubung atau pengolah pengetahuan seperti panca indera. Panca indera ini dijadikan: sumber untuk mendapatkan pengetahuan dan bersifat factual itu bersumber dari lingkungan alam yang bersifat kongkrit. Jujun berpendapat bahwa pada dasarnya terdapat dua cara pokok bagi manusia untuk mendapatkan pengetahuan. Yang pertama adalah mendasarkan diri kepada rasio dan yang kedua

¹² Jujun S.Suriasumantri, *Filsafat Ilmu: Sebuah Pengantar Populer* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.2003), h. 104

¹³ Anas Sujono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta:Rajawali Press, 1990), h. 50.

¹⁴ Soerjono Soekanto, *Sosiologi: Suatu Pengantar*. (Jakarta:C.V.Rajawali,1992), h. 6.

mendasarkan diri pada pengalaman.¹⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui proses belajar dan pengalaman. Pada proses belajar dapat di mulai sejak manusia dilahirkan, sampai meninggal dunia. Baik melalui jalur formal (sekolah) maupun non formal (kursus).

Dalam proses tersebut manusia banyak memperoleh pengetahuan diantaranya pengetahuan sosial, alam. komputer, filsafat, hukum, ekonomi, bahasa. Sedangkan pengalaman dapat diperoleh jika manusia mengalami suatu kejadian tertentu yang dapat dijadikan pelajaran berarti, bila suatu perbuatan itu benar maka dapat dipertahankan atau bahkan diupayakan menjadi lebih baik lagi.

b. Pengetahuan Kesehatan

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan yang sangat vital dalam kehidupan manusia oleh karena itu manusia selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Kesehatan merupakan hasil interaksi berbagai faktor, baik faktor internal dan dalam diri manusia maupun faktor eksternal di luar diri manusia.¹⁶ Faktor internal terdiri dari faktor fisik dan psikis. Faktor eksternal terdiri dari berbagai faktor antara lain, sosial, budaya masyarakat, lingkungan fisik, politik, ekonomi, pendidikan, dan sebagainya.

¹⁵.op. Cit, h.50.

¹⁶ Soekidjo Notoatmodio. *Pendidikan dan perilaku Kesehatan* (Jakarta : Rineka Cipta 2003), h.8

Kesehatan dikelompokkan menjadi dua, yaitu kesehatan individu dan kesehatan masyarakat. Ilmu yang mempelajari masalah kesehatan individu ini adalah ilmu kedokteran, sedangkan ilmu yang mempelajari masalah kesehatan masyarakat yaitu ilmu kesehatan masyarakat. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan oleh pemerintah atau masyarakat. Upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan diwujudkan dalam suatu wadah pelayanan kesehatan yang disebut sarana kesehatan. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis.

Pendidikan kesehatan adalah bagian dari upaya kesehatan yang menitikberatkan pada upaya untuk meningkatkan perilaku sehat. Melalui pendidikan kesehatan maka dapat membantu masyarakat untuk memahami perilaku mereka, dan bagaimana perilaku ini berpengaruh terhadap ketsthatan. Selama iuu juya mondoiong perilaku yang menunjang kesehtan, mencegah penyakit, mengobati penyakit, dan membantu pemulihan.¹⁷ Tujuan pendidikan kesehatan ialah untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat.¹⁸ Di sekolah, pengetahuan kesehatan ditujukan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak didik agar mereka turut

¹⁷ Ida Bagus Tjitarsa, *Pendidikan Kesehatan*.(Bandung .Penerbk ITB dan Penerbit Universitas Udayana, 1992), h .26-27.

¹⁸ Juli S.Slamet, *Kesehatan Lingkungan* (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press, 1996), h. 9.

bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya serta lingkungannya dan ikut aktif dalam usaha-usaha kesehatan.

Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang lebih berkualitas. Pendidikan kesehatan di sekolah dapat melalui sekolah atau pendidikan lain. Dalam hal ini dapat melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Pengetahuan kesehatan disekolah yaitu meliputi:

c. Kesehatan Pribadi

Pada dasarnya, upaya memelihara kesehatan pribadi harus dilakukan oleh setiap orang. Dan kebersihan adalah faktor yang sangat penting dalam kesehatan pribadi. Kebersihan sangat penting karena dengan kebersihan seseorang itu dapat disenangi dalam pergaulan. Kebersihan juga sangat diperlukan agar seseorang dapat hidup sehat. Kebersihan adalah kunci bagi kesehatan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kesehatan pribadi yaitu: kebersihan kulit, kuku, kebersihan rambut, kebersihan mata, hidung, telinga mulut dan gigi, Serta pakaian¹⁹. contoh orang yang tidak bersih :

¹⁹ Mu'rifah, *Pendidikan Kesehatan* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 8.

1. Tubuh jarang dibersihkan, atau tidak pernah dibersihkan
2. Tubuh dibersihkan, tetapi tidak sesuai dengan cara-cara yang benar
3. Tubuh dibersihkan dengan cara yang benar, tetapi mempergunakan air/alat yang kotor.²⁰

Adapun penyebab dari ketidak bersihan tubuh, akan berakibat buruk bagi kesehatan. Permukaan tubuh yang kotor, lembab, merupakan tempat yang cocok bagi kehidupan berbagai bibit penyakit. Bagian tubuh yang terserang penyakit, misalnya: kulit, kuku, mata, gigi dan rambut.

d. Kesehatan Lingkungan

Manusia selalu hidup dan berada di suatu tempat yang dinamakan lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat bekerja dan sebagainya. Kesehatan lingkungan pada hakikatnya adalah suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimal pula.²¹ Usaha memperbaiki atau meningkatkan kondisi lingkungan dari masyarakat satu kemasyarakat lain bervariasi dan bertingkat-tingkat, dari usaha yang paling sederhana sampai yang paling modern.

Dalam silabus sekolah yang membahas tentang kesehatan yang berhubungan dengan kesehatan lingkungan ada pada dua poin terakhir yaitu Pencegahan Narkoba dan Psicotropika yaitu kompetensi dasar Memahami

²⁰ Mu'rifah, *Pendidikan Kesehatan* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 8.

²¹ Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h.165

upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya narkoba dan psicotropika terhadap diri sendiri keluarga, lingkungan, bangsa dan negara. dan poin berikutnya bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri orang lain dan lingkungan sekitar²² dan dapat di ringkas, Toleransi terhadap lingkungan, Program kesehatan lingkungan. Bertanggung jawab pada lingkungan.

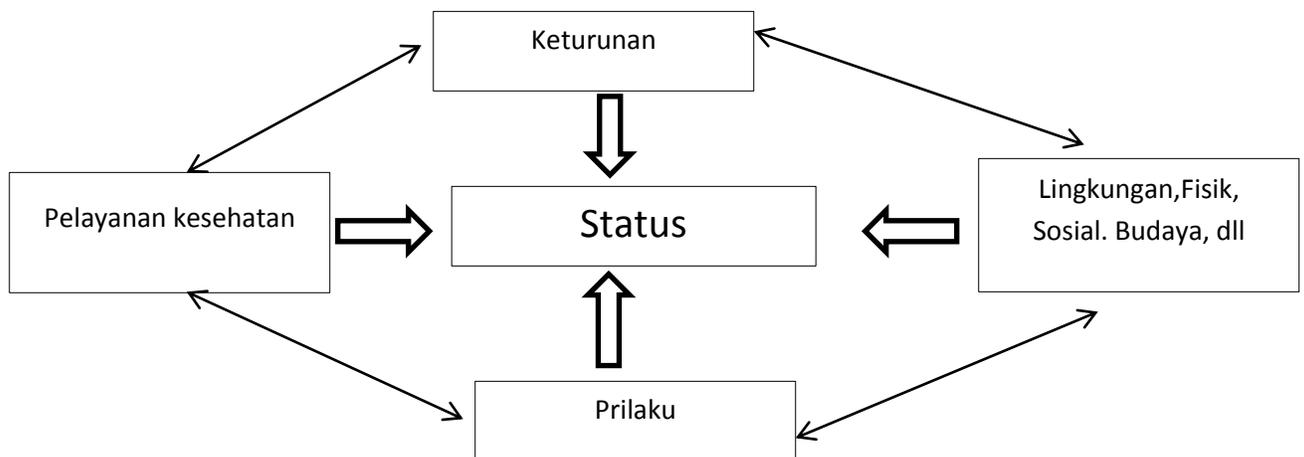
Jadi guna akan pentingnya kesehatan lingkungan sangat penting sekali. Contohnya saja di lingkungan sekolah yang sangat berperan sekali untuk menciptakan kenyamanan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Seperti kamar mandi yang kurang sehat dan bersih atau jorok dapat menimbulkan suasana yang kurang nyaman sehingga menimbulkan bau ke dalam kelas dan akan membuat kegiatan belajar mengajar akan terganggu. Kemudian dibuatnya taman atau menanam pohon-pohon, dengan adanya taman sekolah kelihatan lebih aman, sehat, rindang, dan asri. Kesemuanya itu akan meningkatkan kualitas belajar mengajar yang lebih baik, evek dari terjaganya lingkungan sekolah yang mengarah mendukungnya lingkungan tempat mereka belajar.

Beberapa pengertian tentang lingkungan hidup yaitu kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan dan makhluk hidup, termasuk

²² *Silabus Penjaskesrek* untuk SMK Tahun 2013

didalmnya manusia dan prilaku, yang mempengaruhi kelangsungan perkehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya.²³

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan, baik kesehatan individu maupun kesehatan masyarakat, karena semuanya itu saling berkaitan satu dengan yang lainnya, namun banyak sekali setiap individu kurang mengetahuinya yang menimbulkan terjadinya prilaku yang tidak mengarah pada sikap yang baik guna menjaga kesetan bagi dirinya dan lingkungannya, hal itu di pengaruhi beberapa faktor penulis mengutip dari salah seorang pakar yang menkuni bidang kesehatan dalam bukunya Hendrik L. Blum (1974) menggambarkan secara ringkas:



Gambar 1. Keempat faktor tersebut yaitu keturunan, lingkungan, perilaku, dan pelayanan kesehatan.

Ruang lingkup kesehatan lingkungan tersebut antara lain mencakup: perumahan, pembuangan kotoran manusia, penyediaan

²³ Dwi Afrimetty Timoera, zulnelly, wiyos Fira (*Ilmu Sosial Dasar*) universitas negeri Jakarta 2012 h. 147

air bersih, pembuangan sampah, pembuangan air kotor (air limbah), kandang, dan sebagainya Adapun yang dimaksud dengan usaha kesehatan lingkungan adalah suatu usaha untuk memperbaiki atau mengoptimalkan lingkungan hidup manusia agar terwujudnya kesehatan yang optimal bagi manusia yang hidup didalamnya.

e. Makanan dan Zat-zat Gizi

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, orang tidak terlepas dari makanan karena makanan adalah salah satu persyaratan pokok untuk manusia, disamping udara (oksigen). Empat fungsi makanan bagi kehidupan manusia adalah untuk:

1. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan/perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak.
2. Memperoleh energy guna melakukan kegiatan sehari-hari.
3. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh yang lain.
4. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.²⁴

Dilihat dari ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, yaitu:

- a. Memberi bahan untuk membangun tubuh dan memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang dan rusak
- b. Memberikan kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja
- c. Memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh.²⁵

²⁴ Ibid, h 221

²⁵ 12 Mu'rifah Op.Cit, h. 32.

Agar makanan dapat berfungsi seperti itu maka makanan yang di makan sehari-hari tidak hanya sekedar makanan. Makanan harus mengandung zat-zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut, dan zat-zat ini disebut gizi, Makanan yang di makan sehari-hari harus dapat memelihara dan dapat meningkatkan kesehatan. Zat-zat makanan yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dikelompokkan menjadi lima macam yaitu: protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik, dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya tersimpan cadangan zat-zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat-zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaliknya, jika konsumsi zat-zat berlebihan, maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu banyak akan zat-zat gizi, maka kelebihan zat-zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh.

Sumber zat-zat gizi dilihat dari fungsinya, bahan makanan dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

1. Bahan makanan sumber tenaga
Bahan makanan sumber hidrat arang :
 - a. Padi-padian
 - b. Umbi-umbian

- c. Sagu
- 2. Bahan makanan sumber protein
 - a. Bahan makanan hewani: daging, susu, telur, ikan, golongan unggas dan sebagainya
 - b. Bahan makanan nabati: kacang-kacangan, biji-bijian
- 3. Bahan makanan sumber mineral dan vitamin

Sayur-sayuran dan buah-buahan

Penyakit-penyakit atau gangguan-gangguan kesehatan akibat dari kelebihan atau kekurangan zat gizi dan merupakan masalah kesehatan di Indonesia, antara lain:

1. Penyakit kurang kalori dan protein

Penyakit kurang kalori dan protein adalah penyakit yang terjadi pada anak yang kurang mendapat makanan bergizi yang cukup, atau asupan kalori dan protein kurang dalam waktu yang cukup lama. Kwashiorkor adalah penyakit gangguan metabolic dan perubahan sel yang menyebabkan pelemahan hati yang disebabkan karena kekurangan asupan kalori dan protein dalam waktu yang lama. Penyebab utama dari kwashiorkor adalah makanan yang sangat sedikit mengandung protein (terutama protein hewani)

2. Penyakit akibat kegemukan (obesitas)

Kogemukan dapat menimbulkan berbagai penyakit contohnya: hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus.

3. Anemia, penyakit kekurangan darah atau kekurangan zat besi.
4. Xerophthalmia (Defisiensi Vitamin A), penyakit kekurangan vitamin A.

Jadi kekurangan ataupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan seperti ini yang disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih.

f. Penyakit Menular

Usaha pencegahan penyakit mendapat prioritas pertama dalam pendidikan kesehatan, karena dengan usaha pencegahan akan diperoleh hasil yang lebih baik, serta biaya yang lebih murah. Penyakit menular adalah penyakit infeksi yang dapat dipindahkan dari orang atau hewan yang sakit, atau benda-benda yang mengandung bibit penyakit kepada manusia-manusia sehat.²⁶ Penyebab penyakit menular yaitu: bakteri, amoeba, virus, jamur, cacing, dan lain-lain. Cara bibit penyakit masuk kedalam tubuh sehingga menimbulkan penyakit, contohnya: malaria, tetanus, cacing tambang, lepra, dan lain lain, Bibit penyakit masuk melalui jalan nafas contohnya: influenza, dipteri, batuk, tbc, dan lain-lain. Sedangkan bibit penyakit yang masuk melalui jalan pencernaan contohnya: kolera, disentri, tyfus, beberapa penyakit cacing, dan lain-lain.

²⁶ Ibid.,h.83

Cara penularan penyakit dengan cara:

a. Melalui kontak jasmani (personal contact)

Kontak langsung yaitu bibit penyakit menular karena kontak badan penderita dengan orang ditulari.

b. Melalui makanan dan minuman bibit penyakit masuk kedalam tubuh bersama-sama makanan dan minuman yang telah tercemar.

c. Melalui serangga, bibit penyakit menular dengan perantara serangga.

Usaha pencegahan penyakit menular pada dasarnya ditujukan kepada:

a. Individu yang ditulari

- Memberikan kekebalan buatan kepada orang yang sehat
- Mempertinggi daya tahan tubuh dengan pemberian makanan sehat yang cukup, latihan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup teratur, dan lain-lain.

b. Sumber penularan

- Sumber penyakit diisolasi, agar tidak menularkan bibit penyakit contohnya: orang sakit, hewan sakit, benda-benda yang telah tercemar bibit penyakit.
- Sumber penyakit diobati sampai sembuh betul, jika yang sakit hewan, dapat diobati atau dibilas saja.

c. Media perantara

- Bila perantara bibit penyakit adalah serangga, tikus, dan binatang lainnya, maka binatang tersebut perlu dimusnahkan beserta sarangnya.
- Bila perantara bibit penyakit adalah air, maka air perlu diolah menjadi air bersih yang memenuhi syarat kesehatan.

Jadi setelah melihat teori-teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan adalah segenap apa yang diketahui tentang objek tertentu yang meliputi: kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, makanan atau zat-zat gizi, dan penyakit menular. Pengetahuan kesehatan sebagai suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku yang kondusif untuk kesehatan dan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan.

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan pengetahuan kesehatan di sekolah dan sikap hidup sehat di sekolah

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar dan berkarya lebih baik. Karena hanya dalam keadaan sehat manusia dapat hidup, Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang dilakukan pemerintah atau masyarakat. Jadi peningkatan kesehatan baik kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat harus diupayakan. Upaya mewujudkan kesehatan tersebut, dapat dilihat dan dua aspek yaitu pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesehatan. Upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan diwujudkan dalam suatu wadah pelayanan kesehatan yang disebut sarana kesehatan. Jadi sarana kesehatan adalah tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya kesehatan.

Seorang siswa tidak dapat belajar secara maksimal, apabila kesehatannya terganggu karena kesehatan merupakan faktor penting bagi kehidupan manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Hidup sehat pada dasarnya memerlukan proses perubahan perilaku secara positif dan terus menerus yang bermanfaat bagi manusia sepanjang hidupnya. Dalam hubungan ini sekolah merupakan salah satu wadah yang secara formal melaksanakan kegiatan proses perubahan perilaku melalui program pendidikan dan pengajaran setelah kehidupan lingkungan keluarga. Hidup sehat merupakan pola perilaku manusia yang perubahannya dapat diajarkan

secara dini di sekolah. Hasil perubahan pola perilaku hidup sehat di sekolah selanjutnya dapat diharapkan dapat berkembang di masyarakat.

contoh : kehidupan yang sehat dan keluarga, masyarakat, guru dan murid. Oleh karena itu pengetahuan kesehatan harus dibantu oleh usaha-usaha lain di masyarakat termasuk usaha pendidikan kesehatan masyarakat yang sasarannya adalah anggota masyarakat seperti orang tua, kepala keluarga, dan masyarakat. Sedangkan pengetahuan merupakan apa saja yang diketahui manusia yang dapat menimbulkan kesan dalam pikiran manusia. Pengetahuan tersebut merupakan hasil penggunaan panca indra. Seseorang yang memiliki pengetahuan dapat menggunakan untuk menanggapi proses yang ada di sekitarnya.

Jadi sikap hidup sehat merupakan pandangan yang disertai kecenderungan bertindak, dan selalu bermakna bila dihadapkan pada obyek tertentu. Sikap hidup sehat dapat ditentukan oleh beberapa faktor antara lain adalah pengetahuan. Pengetahuan tersebut akan dapat menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Hal ini dapat dijelaskan karena sikap mempunyai tiga komponen yaitu kognitif, afektif, dan konaktif. Dalam kognitif ini terdapat pengetahuan. Dengan bekal pengetahuan tersebut diharapkan dapat membentuk Sikap hidup sehat. sikap hidup sehat tersebut akan banyak mempengaruhi berbagai kehidupan seorang manusia yang akan tercermin pada sikap seseorang terhadap obyek tertentu merupakan respon evaluatif. Hal ini berarti seseorang yang bersikap akan memberi penilaian

terhadap obyek tertentu. Penilaian itu berupa sikap menerima, menghindar, atau sama sekali tidak bersikap. Apabila seseorang mempunyai sikap positif terhadap obyek tertentu, maka orang tersebut akan berperilaku baik. Sebaliknya orang yang mempunyai sikap negatif terhadap obyek yang dihadapi maka orang tersebut akan bersikap tidak baik.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori berfikir diatas maka dapat dirumuskan terhadap masalah yang ada yaitu:

Terdapat hubungan positif pengetahuan kesehatan disekolah terhadap sikap hidup sehat disekolah pada siswa kelas XI SMKN 26 Jakarta Timur.