

**TINJAUAN PERILAKU HIDUP SEHAT  
MASYARAKAT SIRUKAM KECAMATAN PAYUNG SEKAKI  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai Salah satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S. Si)*



**Oleh :**

**RONI ASEPTA SYAFRI  
14448/2009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Sirukam Kecamatan Payung  
Sekaki Kabupaten Solok**

Nama : Roni Asepta Syafri

NIM/TM : 14448 / 2009

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

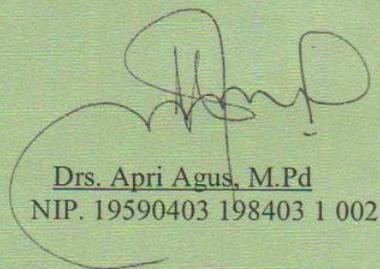
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

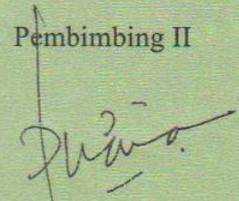
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing II



dr. Pudia M. Indika, M. Kes  
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

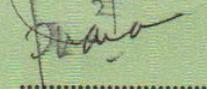
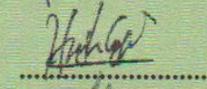
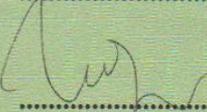
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**TINJAUAN PERILAKU HIDUP SEHAT MASYARAKAT SIRUKAM  
KECAMATAN PAYUNG SEKAKI KABUPATEN SOLOK**

Nama : Roni Aseptia Syafri  
NIM/BP : 14448/2009  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Agustus 2015**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	 .....
2. Sekretaris	: dr. Pudia M Indika, M. Kes	 .....
3. Anggota	: Hastria Effendi, M. Farm. Apt	 .....
4. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes	 .....
5. Anggota	: dr. Levidiana	 .....

## PERSEMBAHAN



“Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

*Apabila ini bukan akhir, maka ini adalah sebuah awal. Apabila kehidupan adalah sebuah pencarian tiada henti, maka ini hanyalah pecahan dari apa yang masih harus ditemukan.*

*Sujud syukur serta segala puji hanya untuk Mu ya Allah dengan segala keMahaan yang Engkau miliki dan atas hadiah kehidupan ini yang Engkau beri.*

*Untuk orang tua dan guru pertamaku, ayahanda Syafri yang selalu bercerita dimasa kecil bahwa keterbatasan dalam segala hal bukanlah hambatan dalam menuntut ilmu. Dan Ibunda Yes Emita yang “surgaku” ada di telapak kakinya, guru terbaik yang pernah kutemui dalam hidup. Terima kasih penuh cinta dariku atas kasih sayang tak terhingga dalam segala hal.*

*Orang tua kedua dalam hidupku, para pahlawan tanpa tanda jasa yang tak bisa kusebutkan namanya satu persatu, pemberi “tiket tak pernah kadaluwarsa” yang telah membawaku sejauh ini dan ternyata “tiket”nya masih tetap berlaku sampai kapanpun, berkat kontribusi merekalah karya ini, dan kudedikasikan untuk melanjutkan estafet yang mereka titipkan.*

*Untuk Adik dan kakak tersayang tersayang, Lukita Syafri dan Veniza Syafrita, SP, dan semua keluarga yang tidak bisa disebutkan satu – persatu serta perempuan tercinta Frista Sahresti, SE terima kasih atas dukungan, motivasi, perhatian, nasehat, dan semangat yang selalu diberikan, yang selalu mendampingi baik dalam suka dan maupun dalam duka dalam perjuangan selama ini. Sama – sama kita ingat bahwa “Dengan seni hidup menjadi indah, dengan ilmu hidup menjadi mudah, dan dengan agama hidup menjadi terarah”. Maka kehidupan yang lebih indah, mudah dan terarah merupakan idaman setiap orang, dan kalian memiliki hak untuk mendapatkan semuanya.*

*Hanya ucapan sederhana ini yang bisa kuucap untuk persembahkan bagi semua orang, bahkan yang tak tertulis namanya sekalipun disini, yang telah memberikan bantuan, motivasi, semangat, nasehat, dan apapun bentuknya yang telah membawaku hingga fase ini.*

*TERIMA KASIH*

*By Roni Aseptia Syafri*

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Roni Aseptia syafri  
Nim : 14448  
Tempat / Tgl Lahir : Sirukam / 26 September 1989  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat : Jorong lubuak pulai kenagarian Sirukam kecamatan Payung  
Sekaki Kabupaten Solok  
No HP : 085274108688  
Judul Skripsi : Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Sirukam  
Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (S1), baik di UNP maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi saya ini, adalah pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Tim Pembimbing
3. Apabila salah satu poin saya langgar, saya bersedia menerima **sanksi akademik** serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Perguruan Tinggi

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar, dan dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, Agustus 2015

Saya yang Menyatakan,



Roni Aseptia Syafri

## ABSTRAK

### **Roni Aseptia Syafri. 2015. Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok.**

Masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah belum jelas perilaku hidup sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kecenderungan perilaku hidup sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah laki – laki yang berusia diatas 17 tahun dalam masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok yang berjumlah 1218 orang. Sampel ditarik dengan menggunakan teknik *purposive sampling* memakai perhitungan rumus slovin sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 92 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan berupa angket tertutup. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis mid point.

Hasil temuan yang diperoleh dari penelitian adalah 1) Kebiasaan makan dengan menu seimbang masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok cenderung negatif, 2) Kegiatan fisik atau olahraga yang teratur dan cukup masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok cenderung positif, 3) Kebiasaan tidak merokok dan minum – minuman keras dan Narkoba masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok cenderung positif, 4) Kebiasaan dalam istirahat yang cukup masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok cenderung positif, 5) Kemampuan dalam pengendalian dan manajemen stres masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok cenderung positif, 6) Perilaku hidup sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok cenderung positif.

***Kata Kunci: Perilaku Hidup Sehat***

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan karunianya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok”**.

Dalam proses ini penulisan skripsi penulis telah banyak mendapat dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizal, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan belajar kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M. Pd sebagai pembimbing I, yang tidak bosan – bosannya memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini dan bapak dr. Pudia M Indika, sebagai pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis.
5. Ibu Hastria Effendi, M. Farm. Apt, Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, dan dr. Levidiana sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan senasip dan seperjuangan, yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan dan menyukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi yang bapak atau ibuk, dan rekan – rekan berikan menjadi amal saleh, dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk mencapai yang lebih baik dimasa yang akan datang. Saya berharap skripsi ini bisa bermanfaat terutama untuk penulis sendiri dan kemajuan di bidang olahraga

Padang, Agustus 2015

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Perilaku.....	7
2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku .....	8
3. Ranah atau Domain Perilaku.....	11
4. Perilaku Hidup Sehat .....	15
a. Kebiasaan Makan Dengan Menu Seimbang.....	16

b. Kegiatan Fisik Atau Olahraga Yang Teratur Dan Cukup .....	19
c. Kebiasaan Tidak Merokok Dan Minum – Minuman Keras Serta Narkoba .....	23
d. Kebiasaan Dalam Istirahat Yang Cukup .....	30
e. Kemampuan Dalam PengendalianDan ManajemenStres .....	32
B. Kerangka Konseptual.....	38
C. Pertanyaan Penelitian .....	39

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	40
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
a. Populasi.....	41
b. Sampel.....	41
D. Jenis dan Sumber Data .....	43
a. Jenis Data.....	43
b. Sumber Data .....	43
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	
a. Instrumentasi.....	43
b. Teknik Pengumpulan data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	46

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Analisis Data.....	47
1. Kebiasaan Makan Dengan Menu Seimbang.....	47

2. Kegiatan Fisik Atau Olahraga Yang Teratur Dan Cukup.....	49
3. Kebiasaan Tidak Merokok Dan Minum – Minuman Keras Serta Narkoba .....	50
4. Kebiasaan Istirahat Yang Cukup .....	51
5. Kemampuan Dalam Pengendalian Dan Manejemen Stres.....	52
6. Perilaku Hidup Sehat .....	54
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>55</b>
1. Kebiasaan Makan Dengan Menu Seimbang.....	55
2. Kegiatan Fisik Atau Olahraga Yang Teratur Dan Cukup.....	55
3. Kebiasaan Tidak Merokok Dan Minum – Minuman Keras Serta Narkoba .....	56
4. Kebiasaan Istirahat Yang Cukup .....	57
5. Kemampuan Dalam Pengendalian Dan Manejemen Stres.....	57
6. Perilaku Hidup Sehat .....	58
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. Populasi dan tempat penelitian.....	40
2. Sampel Penelitian.....	42
3. Kisi – Kisi Penyusunan Angket.....	43
4. Alternatif Jawaban Pernyataan Angket.....	45
5. Perhitungan Mid Point.....	46
6. Kebiasaan Makan Dengan Menu Seimbang.....	47
7. Kegiatan Fisik Atau Olahraga Yang Teratur Dan Cukup.....	49
8. Kebiasaan Tidak Merokok Dan Minum – Minuman Keras Serta Narkoba.....	50
9. Kebiasaan Dalam Istirahat Yang Cukup.....	51
10. Kemampuan Dalam Pengendalian Dan Manajemen Stres.....	51
11. Perilaku Hidup Sehat.....	53

# DAFTAR GAMBAR

## Gambar

1. Kerangka Konseptual.....	38
-----------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Uji Coba Validitas dan Reabilitas Angket Penelitian.....	63
2. Angket Penelitian.....	67
3. Data Tabulasi Angket Penelitian.....	69
4. Foto Dokumentasi Penelitian.....	73
5. Surat Izin Penelitian .....	77
6. Surat Balasan Izin Penelitian.....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Hidup sehat adalah hal yang seharusnya diterapkan oleh setiap orang, mengingat manfaat yang ditimbulkan akan sangat banyak, mulai dari konsentrasi kerja, kesehatan dan kecerdasan anak sampai dengan keharmonisan keluarga. Menciptakan hidup sehatpun sangatlah mudah serta murah, mengingat biaya yang harus dikeluarkan untuk pengobatan apabila mengalami gangguan kesehatan cukup mahal. Oleh karena itu, untuk mewujudkannya perilaku hidup sehat menjadi sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap orang.

Sebagaimana dikemukakan dalam pasal 11 Undang - Undang Republik Indonesia No 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, yaitu : setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan yang setinggi - tingginya. Sesuai maksud kutipan diatas, perilaku hidup sehat wajib dilakukan oleh setiap orang dengan tujuan untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan derajat kesehatannya agar semakin lebih baik.

Perilaku hidup sehat itu sendiri merupakan perilaku - perilaku atau kegiatan - kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Hal ini mencakup makan dengan menu seimbang,

kegiatan fisik secara teratur dan cukup, tidak merokok dan minum - minuman keras serta menggunakan narkoba, istirahat yang cukup, pengendalian atau manajemen stres, dan gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan (Becker dalam Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 24)).

Berdasarkan pendapat Becker diatas, perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan di masyarakat, seperti : (1) Membiasakan mengkonsumsi makanan dalam menu yang seimbang, (2) Melakukan kegiatan fisik atau olahraga secara teratur dan cukup, (3) Terbiasa tidak merokok dan minum - minuman keras serta tidak menggunakan Narkoba, (4) Membiasakan beristirahat yang cukup, (5) Memiliki kemampuan dalam pengendalian dan manajemen stress. Jika Masyarakat melakukan aspek - aspek perilaku hidup sehat diatas secara konsisten dan optimal dalam kehidupan sehari - hari tentu mereka akan memiliki kondisi kesehatan yang sangat baik.

Perilaku hidup bersih dan sehat di Indonesia saat ini masih rendah, hal ini terkait dengan berbagai permasalahan kesehatan atau penyebaran penyakit berbasis lingkungan yang secara epidimiologis masih tinggi di Indonesia (Tursilowati dkk., 2013). Data Departemen Kesehatan menyebutkan, sedikitnya 30 ribu desa di 440 kabupaten di Tanah Air memiliki sanitasi lingkungan yang buruk. Ini berarti banyak kabupaten yang masyarakatnya belum berperilaku hidup sehat. Akibatnya, angka kesakitan masyarakat sangat tinggi (Tim Teknis Pembangunan Sanitasi, 2014).

Menurut informasi Dinkes Kabupaten Solok tepatnya dari bidang kesehatan masyarakat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah mulai

dilaksanakan sejak berdirinya dinas kesehatan melalui berbagai macam jenis kegiatan kesehatan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat ini mengalami pasang surut dalam pelaksanaan yang sangat bergantung kepada kondisi keuangan daerah (BPS : 2012). Tentunya karena hal ini perilaku hidup sehat dalam masyarakat Kabupaten Solok belum teraplikasi secara menyeluruh. Berdasarkan hal inilah penulis tertarik ingin melakukan tinjauan penelitian terhadap salah satu daerah di kabupaten solok tepatnya di Nagari Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok untuk melihat keadaan sekarang ini bagaimana perilaku hidup sehat masyarakat tersebut.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan pada masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok diperoleh informasi bahwa kurang optimalnya kondisi kesehatan masyarakat disana disebabkan oleh beberapa faktor seperti, masyarakat Sirukam suka mengkonsumsi makanan berminyak, sebagian masyarakat Sirukam suka bergadang hingga larut malam, sebagian masyarakat sirukam suka minum - minuman keras, masyarakat Sirukam jarang melakukan kegiatan fisik atau olahraga, sebagian masyarakat sirukam suka merokok, masyarakat sirukam gampang stres, keadaan lingkungan di daerah Sirukam masih banyak sampah berserakan di saluran pengairan, pelayanan kesehatan di sirukam belum terjadwal secara konsisten.

Dari beberapa faktor yang dikemukakan tersebut, penulis lebih menduga bahwa penyebab kurang optimalnya kondisi kesehatan masyarakat

Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok karena kurangnya perilaku hidup sehat.

Berdasarkan deskripsi masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok”. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya mengoptimalkan kesehatan masyarakat agar mampu meningkatkan derajat kesehatan yang jauh lebih baik kedepannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan kurang optimalnya kesehatan masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat diidentifikasi, karena :

1. Masyarakat Sirukam suka mengkonsumsi makanan berminyak.
2. Masyarakat Sirukam sangat jarang melakukan kegiatan fisik atau olahraga.
3. Masyarakat Sirukam suka merokok.
4. Sebagian masyarakat Sirukam suka minum - minuman keras.
5. Sebagian masyarakat Sirukam suka bergadang hingga larut malam.
6. Masyarakat Sirukam gampang stres.
7. Keadaan lingkungan di daerah Sirukam masih banyak sampah berserakan di saluran pengairan
8. Pelayanan kesehatan di Sirukam yang belum terjadwal secara konsisten.

### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini akan lebih baik jika semua faktor yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, namun akibat keterbatasan yang penulis miliki maka penelitian ini hanya ditinjau pada aspek perilaku hidup sehat dengan sub aspek :

1. Kebiasaan makan dengan menu seimbang.
2. Kegiatan fisik atau olahraga secara teratur dan cukup.
3. Kebiasaan tidak merokok dan minum - minuman keras serta Narkoba.
4. Kebiasaan dalam istirahat yang cukup.
5. Kemampuan dalam pengendalian dan manajemen stress.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perilaku hidup sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan pembatasan masalah dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang :

1. Kebiasaan makan dengan menu seimbang masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok.

2. Kegiatan fisik atau olahraga yang teratur dan cukup masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok.
3. Kebiasaan masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok dalam merokok dan minum - minuman keras serta Narkoba.
4. Kebiasaan istirahat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok.
5. Kemampuan masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok dalam pengendalian dan manajemen stres.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi wali Nagari Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok, sebagai bahan masukan perencanaan kesehatan masyarakat di nagari tersebut.
3. Bagi masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok, sebagai bahan masukan untuk pengembangan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari - hari.
4. Bagi lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai bahan acuan penelitian lebih lanjut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Perilaku**

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 20) dari aspek biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Oleh sebab itu dari segi biologis, semua makhluk hidup mulai dari binatang sampai dengan manusia, mempunyai aktivitas masing-masing. Manusia sebagai salah satu makhluk hidup mempunyai bentangan kegiatan yang sangat luas, sepanjang kegiatan yang dilakukan manusia tersebut antara lain, berjalan, berbicara, bekerja, menulis, membaca, berpikir, dan seterusnya. Secara singkat aktivitas manusia tersebut dikelompokkan menjadi dua yakni :

- a. Aktivitas - aktivitas yang dapat diamati oleh orang lain, misalnya berjalan, bernyanyi, tertawa, dan sebagainya.
- b. Aktivitas yang tidak dapat diamati orang lain (dari luar) misalnya berfikir, berfantasi, bersikap, dan sebagainya.

Skinner dalam Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 20) merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar), maka perilaku manusia dikelompokkan menjadi dua, yakni :

- a. Perilaku Tertutup (*covert behavior*), Perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Bentuk *covert behavior* yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.
- b. Perilaku Terbuka (*overt behavior*), Perilaku terbuka ini terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan atau praktik yang dapat diamati orang lain dari luar.

Sedangkan menurut Anik Maryunani (2013 : 24), perilaku merupakan perbuatan atau tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan dan dicatat oleh orang lain ataupun orang yang melakukannya. Perilaku ini bersifat *covert* ataupun *overt*. *Overt* artinya nampak (dapat diamati dan dicatat), sedangkan *covert* artinya tersembunyi (hanya dapat diamati oleh orang yang melakukannya).

Dari pendapat beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau praktik karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati, digambarkan, dan dicatat oleh pihak luar maupun orang yang melakukannya.

## **2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 12), ada 2 (dua) faktor yang mempengaruhi perilaku manusia, yaitu :

- a. Faktor internal

Faktor internal ini dikelompokkan ke dalam faktor biologis dan psikologis.

1) Faktor biologis, warisan biologis yang berupa DNA sedemikian pentingnya. Karena menurut hasil pengalaman empiris bahwa DNA tidak hanya membawa warisan fisiologis dari para generasi sebelumnya, tetapi juga membawa warisan perilaku dan kegiatan manusia, termasuk agama, kebudayaan, dan sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa perilaku manusia dalam masyarakatnya merupakan warisan struktur biologis dari orang tuanya atau yang menurunkannya.

2) Faktor sosio psikologis

Faktor sosio psikologis ini adalah faktor internal yang sangat besar pengaruhnya terhadap terjadinya perilaku. Secara lebih rinci faktor - faktor sosio psikologis adalah sebagai berikut :

a) Sikap, hal ini merupakan konsep yang sangat penting dalam komponen sosiopsikologis karena merupakan kecenderungan bertindak, dan berpersepsi. Sikap merupakan kesiapan tatanan saraf (*neural setting*) sebelum memberikan respons yang konkret.

b) Emosi, hal ini mempunyai beberapa keuntungan dalam pengendalian perilaku, antara lain sebagai pembangkit energi, pembawa informasi, serta sebagai sumber informasi tentang keberhasilan kita.

- c) Kepercayaan, hal ini dapat bersifat rasional dan irasional. Kepercayaan dibentuk oleh pengetahuan, kebutuhan, dan kepentingan. Hal ini dimaksudkan bahwa orang percaya kepada sesuatu dapat disebabkan karena dia mempunyai pengetahuan tentang itu. Kepercayaan yang tidak didasarkan pada pengetahuan yang benar dan lengkap, akan menyebabkan kesalahan bertindak.
- d) Kebiasaan, hal ini adalah aspek perilaku manusia yang menetap, berlangsung secara otomatis, dan tidak direncanakan. Kebiasaan memberikan pola perilaku yang dapat diramalkan, karena sering dikaitkan dengan adat istiadat yang turun - temurun
- e) Kemauan, hal ini sebagai dorongan tindakan yang merupakan usaha orang untuk mencapai tujuan.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal dikelompokkan sebagai berikut :

- 1) Faktor ekologis, maksudnya keadaan alam, geografis, iklim, cuaca, dan sebagainya mempengaruhi perilaku.
- 2) Faktor desain dan asitektur, maksudnya struktur dan bentuk bangunan, pola pemukiman dapat mempengaruhi pola perilaku manusia yang tinggal didalamnya.

- 3) Faktor temporal, maksudnya telah terbukti adanya pengaruh waktu terhadap bioritme manusia, yang akhirnya mempengaruhi perilakunya.
- 4) Suasana perilaku (*behavior setting*), maksudnya tempat keramaian, pasar, mal, tempat ibadah, sekolah, kerumunan massa akan membawa pola perilaku orang.
- 5) Faktor teknologi, maksudnya perkembangan teknologi terutama teknologi informasi akan berpengaruh pada pola perilaku orang.
- 6) Faktor sosial, maksudnya peranan faktor sosial yang terdiri dari struktur umur, pendidikan, status sosial, agama, dan sebagainya akan berpengaruh kepada perilaku seseorang.

### **3. Ranah atau Domain Perilaku**

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 26), domain atau ranah perilaku manusia, yaitu :

#### **a. Pengetahuan (*knowledge*)**

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Hal ini dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Secara garis besar dibagi dalam 6 (enam) tingkat pengetahuan, yakni :

##### **1) Tahu (*know*)**

Tahu diartikan hanya sebagai *recall*(memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Untuk mengetahui atau mengukur bahwa orang tahu sesuatu dapat menggunakan pertanyaan - pertanyaan.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk mejabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen - komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai ke tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen - komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi - formulasi yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma - norma yang berlaku di masyarakat.

b. Sikap (*attitude*)

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang - tidak senang, setuju - tidak setuju, baik - tidak baik dan sebagainya). Sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan lain. Sikap terdiri dari 3 (tiga) komponen pokok, yakni :

- 1) Keyakinan atau kepercayaan, ide dan konsep terhadap objek, artinya bagaimana keyakinan, pendapat, atau pemikiran seseorang terhadap objek.

- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek, artinya bagaimana penilaian (terkandung dalam faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.
- 3) Kecendrungan untuk bertindak (*tend to behave*), artinya sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah ancang - ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka (tindakan).

Ketiga komponen tersebut secara bersama - sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*). Dalam menentukan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting.

Seperti halnya pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkat - tingkat berdasarkan intensitasnya, sebagai berikut :

- 1) Menerima (*receiving*), Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan.
- 2) Menanggapi (*responding*), Menanggapi disini diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.
- 3) Menghargai (*valuing*), Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain, bahkan mengajak, mempengaruhi dan menganjurkan orang lain untuk merespons.

4) Bertanggung jawab (*responsible*), Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang diyakini. Seseorang telah mengambil sikap tertentu terhadap keyakinannya, dia harus berani mengambil resiko bila ada orang lain yang mencemoohkan atau adanya resiko lain.

c. Tindakan atau praktik (*practice*)

Seperti telah disebutkan diatas, bahwa sikap adalah kecendrungan untuk bertindak (praktik). Sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, sebab untuk terwujudnya tindakan perlu faktor lain antara lain adanya fasilitas atau sarana dan prasarana. Praktik atau tindakan ini dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) tingkatan kualitasnya, yakni :

1) Praktik terpimpin (*guided response*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntutan atau menggunakan panduan.

2) Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis maka disebut praktik atau tindakan mekanis.

3) Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas

atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi atau tindakan yang berkualitas.

#### **4. Perilaku Hidup Sehat**

Menurut Notoatmodjo dalam Anik Maryunani (2013 : 26 ), perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang yang mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Lebih rincinya pengertian perilaku hidup sehat menurut Becker dalam Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 24) merupakan perilaku - perilaku atau kegiatan - kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Hal ini mencakup makan dengan menu seimbang, kegiatan fisik secara teratur dan cukup, tidak merokok dan minum - minuman keras serta menggunakan narkoba, istirahat yang cukup, pengendalian atau manajemen stress, dan gaya hidup positif yang lain untuk kesehatan.

Dari hal tersebut dapat disimpulkan pengertian perilaku hidup sehat merupakan semua aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

##### **a. Kebiasaan Makan Dengan Menu Seimbang**

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010 : 24) menyatakan bahwa, makan dengan menu seimbang adalah pola makan sehari - hari yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, baik secara jumlahnya (kuantitas), maupun jenisnya (kualitas), dengan komposisi makanan sehari - hari terdiri dari makan - makanan yang

mengandung, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin - vitamin. Berdasarkan pendapat diatas, dapat diartikan makan dengan menu seimbang adalah pola makan sehari - hari dengan makanan yang mengandung Karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin - vitamin atau secara umum sekarang ini lebih dikenal dengan istilah PUGS “Pedoman Umum Gizi Seimbang”.

Pola makan sehari - hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor budaya, agama atau kepercayaan, status sosial ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, dan kesehatan (*forbetterhealth.wordpress.com*).

Menurut Anik Maryunani (2013 : 43), makanan yang sehat yang dikenal dengan istilah “Empat Sehat Lima sempurna” dapat meningkatkan kesehatan tubuh pribadi, yang terdiri dari :

1) Empat sehat, yang mengandung :

a) Bahan makanan utama, yaitu bahan - bahan makanan yang dibutuhkan tubuh untuk memperoleh tenaga, seperti nasi, jagung, ubi, sagu, mie, roti, dan sebagainya.

b) Lauk - pauk atau bahan bangunan, yaitu bahan - bahan makanan yang diperlukan untuk pembangun, serta

pembentuk sel - sel baru, seperti zat putih telur, daging, ikan, kacang – kacang dan sebagainya.

- c) Sayur - sayuran, baik yang berwarna hijau maupun berwarna lainnya.
- d) Buah - buahan yang kaya akan vitamin, penting untuk mengatur pencernaan makanan.

2) Lima sempurna, yang mengandung :

- a) Untuk menjadi lima sempurna, makanan harus ditambahkan susu.
- b) Susu mutlak perlu untuk bayi, yaitu ASI.

Sedangkan menurut Syafrizar & Wilda W (2008 : 72), pola menu Seimbang adalah sebagai berikut :

- 1) Pola 4 sehat 5 sempurna, merupakan pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik akan mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Golongan bahan makanan 4 sehat 5 sempurna, antara lain :
  - a) Golongan makanan pokok, seperti padi - padian, umbi - umbian, sagu, dianjurkan + 300 - 500 gram atau 3 - 5 piring.
  - b) Golongan Lauk, dianjurkan 100 gram atau 2 potong ikan atau daging atau ayam sehari, 100 - 150 gram atau 4 - 5 potong tempe sehari.

- c) Golongan sayuran, dianjurkan sebanyak 150 - 200 gram atau 1,5 - 2 mangkok sebar
- d) Golongan buah, dianjurkan 200 - 300 gram atau 2 - 3 potong pepaya sehari.
- e) Susu dan hasil olahannya, dianjurkan 1 - 2 gelas susu sehari (anak atau ibu hamil)

2) Pedoman umum gizi seimbang (PUGS), merupakan penjabaran lebih lanjut dari pola 4 sehat 5 sempurna. PUGS memuat 13 pesan yang diharapkan dapat digunakan masyarakat untuk mengatur makanan sehari - hari. Pesan itu adalah :

- a) Makanlah aneka ragam makanan.
- b) Makanlah makanan untuk memenuhi kebutuhan energi.
- c) Makanlah makanan sumber karbohidrat  $\frac{1}{2}$  dari kebutuhan energi.
- d) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai  $\frac{1}{4}$  kebutuhan energi.
- e) Gunakan garam yodium.
- f) Makanlah makanan sumber zat besi.
- g) Berikan ASI kepada bayi sampai umur 4 bulan minimal.
- h) Biasakan makan pagi.
- i) Minumlah air bersih, aman, dan cukup jumlahnya.

- j) Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
- k) Hindari minuman beralkohol.
- l) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
- m) Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan makan dengan menu yang seimbang merupakan pola makan sehari - harinya yang mengaju kepada PUGS “Pedoman Umum Gizi Seimbang” yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh pribadi.

#### **b. Kegiatan Fisik atau Olahraga yang Teratur dan Cukup**

Kegiatan atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan kegiatan fisik atau olahraga selama 30 Menit setiap hari atau minimal 3 – 5 hari dalam seminggu (DepKes : 2012).

Untuk lebih menegaskan lagi kutipan diatas, menurut Brian J Sharkey (2003 : XXI) juga berpendapat, setiap orang yang dewasa harus mengakumulasi 30 Menit atau lebih aktivitas fisik berintensitas sedang hampir setiap hari dalam satu minggu. Karena kebanyakan orang yang dewasa gagal memenuhi tingkat rekomendasi aktivitas fisik berintensitas rendah, hampir semuanya harus berusaha keras untuk menambah partisipasinya dalam aktivitas fisik yang sedang dan berat. Berbagai aktivitas dapat menghasilkan setelah 30 menit, termasuk berjalan kaki, berkebun,

dan berdansa. Aktivitas fisik selama 30 menit (atau lebih) juga dapat berasal dari olahraga atau rekreasi yang terencana, seperti jogging, bersepeda, dan berenang.

Bagi yang selalu menyempatkan diri berolahraga, dapat memperhatikan hal - hal seperti berikut agar olahraga menjadi lebih baik dan bisa mendatangkan manfaat :

- 1) Pilihlah jenis olahraga yang tepat, aman, macam - macam dan takaran olahraga disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kondisi kesehatan seseorang saat hendak berolahraga.
- 2) Sebelum berolahraga, sebaiknya gunakan pakaian dan sepatu olahraga yang nyaman.
- 3) Jangan berolahraga setelah makan kenyang, sebaiknya tunggu sampai 2 jam.
- 4) Sebelum berolahraga minumlah minuman yang sejuk dan sedikit manis.
- 5) Olahraga dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan 5 – 10 Menit, latihan inti minimal 20 Menit, dan ditutup dengan pendinginan 5 – 10 Menit.
- 6) Olahraga harus dilakukan secara teratur, minimal 3 – 5 kali dalam seminggu.

- 7) Untuk meningkatkan daya tahan tubuh perlu waktu sekitar  $\frac{1}{2}$  sampai 1 Jam, sedangkan untuk membakar lemak perlu waktu lebih lama (lebih dari 1 jam).
- 8) Jangan langsung makan kenyang setelah berolahraga, makanlah makanan yang lunak atau cair seperti bubur.
- 9) Jika banyak berkeringat setelah berolahraga, minumlah secukupnya dan jangan langsung mandi.
- 10) Gantilah segera jika pakaian basah karena olahraga.

Untuk kondisi tertentu, misalnya sedang demam, seseorang tidak dianjurkan berolahraga. Sedangkan untuk kondisi penyakit tertentu yang sedang tidak terkontrol, seseorang harus mendapatkan perhatian khusus jika ingin berolahraga, misalnya sedang nyeri sendi lutut, terdapat varises pada kaki, sedang menderita tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, menderita penyakit gula yang tidak terkontrol menderita kelainan katup jantung yang berat.

Kegiatan fisik secara teratur dan cukup. Kegiatan fisik disini tidak harus olahraga. Bagi seseorang yang pekerjaannya memang sudah memenuhi gerakan - gerakan fisik secara rutin dan teratur, sebenarnya sudah dapat dikategorikan berolahraga. Bagi seseorang yang pekerjaannya tidak melakukan kegiatan fisik seperti manajer, administrator, sekretaris, dan sebagainya memerlukan olahraga secara teratur (Becker dalam Soekidjo Natoatmodjo (2010 : 24).

Tidak ada alasan untuk tidak bergerak. Karena setiap makhluk hidup pasti bergerak. Dalam kehidupan sehari - hari setiap orang melakukan gerak atau aktivitas fisik, misalnya berjalan, menyapu, mencuci kendaraan, menari berkebun, bekerja dikantor, dan sebagainya. Hanya saja biasanya aktivitas fisik yang dilakukan masih kurang dan perlu penambahan agar aktivitas fisik ini membuat tubuh lebih bugar dan sehat sebagai pengganti olahraga, misalnya dengan merutinkan tambahan aktivitas fisik 30 Menit setiap harinya, seperti :

- 1) Jika kita bekerja ke kantor dengan kendaran umum, turunlah dari angkutan umum menuju kantor tempat bekerja yang kira - kira menghabiskan 20 Menit berjalan kaki, dan waktu pulang kerumah atau bisa juga menuju kantor langsung, dan ketika pulang berjalan kaki sekitar 30 Menit menuju rumah.
- 2) Jika kita berkendara pribadi, parkirilah di tempat aman yang jaraknya sekitar 15 Menit berjalan kaki dari kantor.
- 3) Jika perjalanan menuju ke kantor kurang aman, berjalan - jalanlah di lingkungan kantor selama 30 Menit saja, kapan sempat dan sebelum pulang.
- 4) Membersihkan rumah 10 Menit dua kali sehari, ditambah 10 menit bersepeda.
- 5) Menari atau berdansa 10 Menit.

6) Untuk menambah aktivitas ini jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit sehari, kemudian ditingkatkan secara bertahap hingga mencapai 30 Menit, jika lebih lama akan lebih baik.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan kegiatan fisik atau olahraga secara teratur dan cukup merupakan aktivitas pengeluaran tenaga atau energi dengan melakukan kegiatan fisik atau olahraga selama 30 Menit atau lebih setiap hari atau minimal 3 – 5 kali seminggu.

### **c. Kebiasaan Tidak Merokok dan Minum - Minuman Keras serta Narkoba**

#### 1) Merokok

Menurut Sitepoe (2000) menyatakan bahwa, merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok batangan maupun pipa. Asap rokok yang dihisap melalui mulut disebut *mainstream smoke*, sedangkan asap rokok yang terbentuk pada ujung rokok yang terbakar serta asap rokok yang dihembuskan ke udara oleh perokok disebut *sidestream smoke*, yang mengakibatkan seseorang menjadi perokok pasif.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan, merokok merupakan kegiatan membakar tembakau dan menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau langsung

dari rokoknya (*mainstream smoke*), kemudian menghembuskan kembali asap tersebut ke udara (*sidestream smoke*).

Menurut Mu'tadin dalam Nasution (2007), menyatakan bahwa faktor yang mengakibatkan seorang remaja merokok adalah pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, faktor kepribadian, dan pengaruh iklan. Sedangkan menurut Ogden (2000) membagi dampak perilaku merokok menjadi 2 (dua), yaitu :

- a) Dampak positif, yaitu :walau merokok menimbulkan dampak yang sangat berbahaya bagi kesehatan, akan tetapi perokok menyebutkan dengan merokok dapat menghasilkan *mood* positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan - keadaan yang sulit.
- b) Dampak Negatif, yaitu : Merokok bukanlah suatu penyakit, namun dapat memicu berbagai jenis penyakit. Sehingga boleh dikatakan merokok tidaklah menyebabkan kematian, tetapi penyakit yang ditimbulkan dari perilaku merokok yang bisa menyebabkan kematian. Berbagai jenis penyakit yang ditimbulkan oleh rokok antara lain : penyakit kardiovaskular, neoplasma (kanker), saluran pernafasan, peningkatan tekanan darah, memperpendek umur, penurunan fertilitas (kesuburan) dan nafsu seksual,

sakit maag, gondok, gangguan pembuluh darah, penghambat pengeluaran air seni, ambliopia (penglihatan kabur), kulit menjadi kering, pucat dan keriput, serta polusi udara dalam ruangan (sehingga terjadi iritasi mata, hidung dan tenggorokan).

## 2) Minum - minuman keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung etanol. Etanol adalah bahan psikoaktif dan konsumsinya menyebabkan penurunan kesadaran. Di berbagai negara, penjualan minuman keras dibatasi ke sejumlah kalangan saja, umumnya orang - orang yang telah melewati batas usia tertentu (Darmawan, 2010).

Terdapat 4 (empat) determinan dari penyalahgunaan alkohol (sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan) yang mana peranannya sangat kompleks dan saling terkait satu sama lainnya (WHO : 2003).

- a) Sosial, yaitu : penggunaan alkohol sering kali didasari oleh motif - motif sosial seperti meningkatkan *prestige* atau adanya pengaruh pergaulan dan perubahan gaya hidup. Selain itu faktor sosial lain seperti sistem norma dan nilai (keluarga dan masyarakat) juga menjadi kunci permasalahan penyalahgunaan alkohol (Sarwono : 2011).

- b) Ekonomi, yaitu : masalah penyalahgunaan alkohol bisa ditinjau dari sudut ekonomi. Tentu saja meningkatnya jumlah pengguna alkohol di Indonesia juga dapat diasosiasikan dengan faktor keterjangkauan harga minuman keras (import atau lokal) dengan daya beli dan kekuatan ekonomi masyarakat.
- c) Budaya, yaitu : melalui sudut pandang budaya dan kepercayaan masalah alkohol juga menjadi sangat kompleks. Di Indonesia banyak dijumpai produk lokal minuman keras yang merupakan warisan tradisional (arak, tuak, badeg) dan banyak dikonsumsi masyarakat dengan alasan tradisi.
- d) Lingkungan, yaitu : Peranan negara dengan menciptakan lingkungan yang bersih dari penyalahgunaan alkohol menjadi sangat vital. Bentuk peraturan dan regulasi tentang minuman keras, serta pelaksanaan yang tegas menjadi kunci utama penanganan masalah alkohol ini. Selain itu yang tidak kalah penting adalah peranan *provider* kesehatan dalam mempromosikan kesehatan terkait masalah alkohol baik itu sosialisasi di tingkat masyarakat maupun advokasi pada tingkatan *decision maker* (Sarwono : 2011).

Dampak negatif penggunaan alkohol dikategorikan menjadi 3 (tiga), yaitu dampak fisik, dampak *neurology* dan *psychologi*, juga dampak sosial (Woteki dalam Darmawan :2010).

a) Dampak Fisik, yaitu :Beberapa penyakit yang diyakini berasosiasi dengan kebiasaan minum alkohol, antara lain : serosis hati, kanker, penyakit jantung dan syaraf.

b) Dampak Psikoneurologis, yaitu :Pengaruh *addictive*, imsonia, depresi, gangguan kejiwaan, serta dapat merusak jaringan otak secara permanen sehingga menimbulkan gangguan daya ingatan, kemampuan penilaian, kemampuan belajar, dan gangguan neurosis lainnya (Sarwono : 2011).

c) Dampak Sosial, yaitu :Dampak sosial yang berpengaruh bagi orang lain, dimana perasaan pengguna alkohol sangat labil, mudah tersinggung, perhatian terhadap lingkungan menjadi terganggu. Kondisi ini menekan pusat pengendalian diri sehingga pengguna menjadi agresif, bila tidak terkontrol akan menimbulkan tindakan yang melanggar norma bahkan memicu tindakan kriminal serta meningkatkan resiko kecelakaan (Sarwono :2011).

### 3) Narkoba

Narkobamerupakan istilah yang sering dipakai untuk narkotika dan obatberbahaya.Narkoba merupakan sebutan bagi bahan yang tergolong narkotika,alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Disamping lazim dinamakannarkoba, bahan-bahan serupa biasa juga disebut dengan nama lain, seperti NAZA(Narkotika, alkohol, dan Zat Adiktif lainnya) dan NAPZA (Narkotika,Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) (Witarsa : 2006).

Jenis dan penggolongan narkoba menurut Undang - Undang RI Nomor 22 tahun 1997, yaitu :

- a) Narkotika adalah zat atau bahan aktif yang bekerja pada sistem saraf pusat (otak), yang dapat menyebabkan penurunan sampai hilangnya kesadaran dari rasa sakit (nyeri) serta dapat menimbulkan ketergantungan (ketagihan). Zat yang termasuk golongan ini antara lain : Morfin, Putaw (heroin), Ganja, Hashish adalah getah ganja yang dikeringkan, Kokain, Opium, Codein, Metadon.
- b) Alkohol, ini adalah jenis minuman yang mengandung etil- Alkohol yang dapat menimbulkan adiksi (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan). Penggunaan alkohol tergantung dari jumlah yang dikonsumsi, ukuran fisikpemakai serta kepribadian

pemakai. Pada dasarnya alkohol dapat mempengaruhi koordinasi anggota tubuh, akal sehat, tingkat energi, dorongan seksual dan nafsu makan. Menurut Keputusan Presiden RI No. 3 Tahun 1997 tentang Pengawasan dan Pengendalian Minuman Beralkohol, minuman beralkohol dikelompokkan dalam 3 (tiga) golongan dilihat dari kandungan alkoholnya, yaitu : Golongan A, berbagai jenis minuman keras yang mengandung kadar alkohol antara 1% s/d 5%. Contoh minuman keras ini adalah : bir, green sand, Golongan B, berbagai jenis minuman keras yang mengandung kadar alkohol antara 5% s/d 20%. Contohnya anggur merah, Golongan C, minuman keras yang mengandung kadar alkohol antara 20% s/d 50%. Yang termasuk jenis ini adalah : brandy, vodka, wine, rum, champagne, whisky (Joewana : 2005).

- c) Psikotropika adalah zat atau bahan aktif bukan narkotika, bekerja pada sistem saraf pusat (otak) dan dapat menyebabkan perasaan khas pada aktivitas mental dan perilaku serta dapat menimbulkan ketagihan atau bahkan ketergantungan. Zat yang termasuk golongan ini menurut Karsono (2004) antara lain : Psikostimulan (shabu-shabu, ekstasi, amphetamine),

shabu, inhalansia seperti aerosol, bensin, perekat, solvent, butyl nitrites (pengharum ruangan), Obat penenang dan obat tidur (nipam, mogadon, diazepam, bromazepam, nitrazepam, flunitrazepam, estazolam), pil BK, obat antipsikosis dan obat antidepresi.

d) Zat adiktif adalah zat atau bahan aktif bukan narkotika atau psikotropika, bekerja pada sistem saraf pusat dan dapat menimbulkan ketergantungan atau ketagihan. Zat yang termasuk dalam golongan ini antara lain :*Nicotine*, LSD (*lysergic acid diethylamide*), Psilosin, Psilosibin, Meskalin.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan merokok dan minum - minuman keras serta narkoba akan berakibat ketergantungan dan ketagihan yang efeknya juga sangat buruk bagi kesehatan diri kita maupun terhadap orang lain.

#### **d. Istirahat Yang Cukup**

Istirahat merupakan keadaan yang tenang, relaks tanpa tekanan emosional, dan bebas dari kegelisahan (Wahit dan Nurul, 2007).Enam ciri yang dialami seseorang berkaitan dengan istirahat.Sebagian besar orang dapat beristirahat sewaktu mereka :

- 1) Merasa bahwa segala sesuatu dapat diatasi
- 2) Merasa diterima
- 3) Mengetahui apa yang terjadi

- 4) Bebas dari gangguan dan ketidak nyamanan
- 5) Mempunyai rencana - rencana kegiatan yang memuaskan
- 6) Mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan

Istirahat yang besar membawa pemulihan dan penambahan kekuatan setelah digunakan adalah Tidur. Tidur adalah faktor penting dalam istirahat, dimana selama tidur semua fungsi - fungsi tubuh terisi diperbaharui lagi. Istirahat tidak hanya mencakup tidur, tetapi juga bersantai, perubahan dalam aktivitas, menghilangkan segala tekanan - tekanan kerja atau masalah - masalah lainnya (Dian : 2006).

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang - ulang. Perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya (Potter : 2005).

Menurut Aman (2005), tidur memang sangat penting bagi tubuh manusia untuk jaringan otak dan fungsi organ - organ tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama justru bisa menimbulkan hal yang tidak sehat dikarenakan tubuh menyerap atau mengasimilasi sisa metabolisme yang berakibat tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat saat bangun tidur. Sehingga tidur berfungsi untuk

mengembalikan tenaga untuk beraktivitas sehari - hari, memperbaiki kondisi yang sedang sakit, tubuh menyimpan energi selama tidur dan penurunan laju metabolik basal menyimpan persediaan energi tubuh.

Waktu tidur yang paling tepat adalah malam hari karena siang hari secara alamiah digunakan untuk bekerja dan beraktivitas. Tidur sangat berpengaruh pada metabolisme tubuh seseorang. Selain itu juga bisa merangsang daya asimilasi karena tidur terlalu lama akan menimbulkan tubuh menjadi loyo dan tidak bersemangat (aman : 2005).

Tidur dengan pola yang teratur ternyata lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur itu sendiri. Pada beberapa orang, mereka merasa cukup dengan tidur selama 5 jam saja pada tiap malamnya (kozier : 2004). Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai tahap tumbuh kembang manusia, antara lain :

- 1) Bayi, lama tidur 12 - 14 Jam sehari.
- 2) Toddler, lama tidur 10 - 12 Jam sehari.
- 3) Preschool, lama tidur 11 - 12 Jam semalam.
- 4) Anak usia sekolah, lama tidur 8 - 12 Jam semalam
- 5) Adolesen, lama tidur 8 - 10 Jam tiap malamnya

- 6) Dewasa muda, lama tidur 7 - 8 Jam semalam
- 7) Dewasa tengah, lama tidur 6 - 8 Jam semalam
- 8) Dewasa akhir, lama tidur kurang dari 6 Jam semalam

Dari uraian diatas dapat disimpulkan seseorang mampu beristirahat dengan cukup, salah satunya dengan cara tidur dengan waktu yang tergantung pada usia, aktivitas dan pekerjaan seseorang.

#### **e. Kemampuan Dalam Pengendalian dan Manajemen Stres**

Stres adalah realitaskhidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Stres disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian (Keliat, B.A : 1999). Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh suatu perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam, atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang (Brunners & Suddarth : 2001). Berdasarkan defenisi diatas, maka dapat diartikan stres adalah suatu keadaan atau situasi yang mengharuskan individu untuk berespon terhadap perubahan yang memerlukan penyesuaian.

##### 1) Sumber - sumber stres

Menurut lazarus dalam Monindja (2003), membagi sumber stres berdasarkan sifatnya, yaitu :

- a) Sumber stres yang bersifat fisik, yakni :Atwater (1983) menyebut stres yang disebabkan oleh sumber stres fisik

ini sebagai stres biologis. Stres biologis dapat mempengaruhi daya tahan tubuh dan emosi, misalnya menderita penyakit tertentu.

- b) Sumber stres yang bersifat psikososial, yakni : suatu kejadian penimbul stres yang berasal dari kondisilingkungan tertentu. Terdapat 4 (empat) macam sumber stres yang bersifat psikososial, yaitu : tekanan, frustrasi, konflik, dan krisis.

## 2) Faktor yang mempengaruhi respon terhadap stres

Menurut Lehey & Ciminero dalam Monindja (2003), ada beberapa faktor yang mempengaruhi reaksi individu terhadap stres, yaitu :

- a) Intensitas dan lama stres, yakni : semakin besar intensitas dan semakin lama seseorang mengalami stres maka semakin serius reaksi stresnya.
- b) Adanya stresor lain, yakni : suatu sumber stres tidak hanya menyebabkan individu mengalami stres tetapi juga akan membuat individu tersebut lebih rentan terhadap stresor lain.
- c) Pengalaman terdahulu dan peringatan akan adanya sumber stres, yakni : reaksi stres akan lebih kecil bila individu pernah mengalami hal yang sama sebelumnya,

dan bila dia telah mengetahui dahulu akan adanya stres yang harus dihadapi.

- d) Karakteristik individu, yakni : beberapa karakteristik dan keadaan tertentu membuat individu mengalami stres yang berbeda intensitasnya.
- e) Dukungan sosial, yakni : adanya hubungan yang jelas antara besarnya reaksi terhadap stres dengan adanya dukungan sosial, antara lain hubungan baik dengan teman dan keluarga. Dukungan sosial yang diterima individu dapat membantu menurunkan stres.
- f) Kontrol personal, yakni : kemampuan individu untuk dapat meramalkan atau mengontrol kejadian stres sangat mempengaruhi besarnya reaksi stres. Jika dia sudah tahu stimulus tertentu dapat menjadikannya stres, maka dia dapat mempersiapkan dirinya untuk benar - benar menghadapi situasi tersebut.
- g) Tingkah laku koping, yakni : perantara atau penengah dalam hubungan penyebab dan reaksi stres. Perilaku khas pada setiap orang. Sebagian individu bereaksi kuat terhadap penyebab stres yang ringan dan yang lain bereaksi ringan terhadap penyebab stres yang berat.
- h) Tingkat perkembangan, yakni : didalam setiap perkembangan terjadi perubahan - perubahan pada

setiap individu. Tingkat perkembangan ini juga berpengaruh terhadap bagaimana seseorang maupun stresor. Karena perkembangan cukup menentukan kematangan seseorang dalam menghadapi kematangan.

### 3) Penggolongan stres

Menurut Selye dalam Monindja (2003), menggolongkan stres menjadi 2 (dua) golongan berdasarkan persepsi individu terhadap stres yang dihadapi, yaitu :

- a) Stres berat, yakni : situasi ini berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun.
- b) Stres ringan, yakni : situasi ini berlangsung beberapa menit atau jam.

### 4) Penanganan Stres

Menurut Brian J Sharkey (2003 : XVII), Aktivitas yang teratur dan tidak berlebihan adalah cara ideal untuk menangani stres karena cara tersebut efektif, bertahan lama, dan murah, disamping memberikan keuntungan kesehatan yang positif. Aktifitas seperti berjalan kaki dapat mengurangi kegelisahan sementara, begitu juga meditasi, *biofeedback*, dan bentuk pengalihan mental lainnya serta penderita depresi ringan hingga menengah dapat sedikit mereda karena aktifitas dan latihan yang sama halnya dengan bentuk terapi conventional.

*International Society of Sport Psychology* dalam Brian J Sharkey (2003 : 36), percaya bahwa keuntungan dari aktifitas yang teratur mencakup :

- a) Berkurangnya kegelisahan
- b) Menurunnya tingkat depresi yang ringan hingga sedang
- c) Berkurangnya neurotisme dan kegelisahan
- d) Tambahan perawatan professional terhadap depresi yang akut
- e) Berkurangnya stres
- f) Efek emosi yang menguntungkan untuk segala usia dan jenis kelamin.

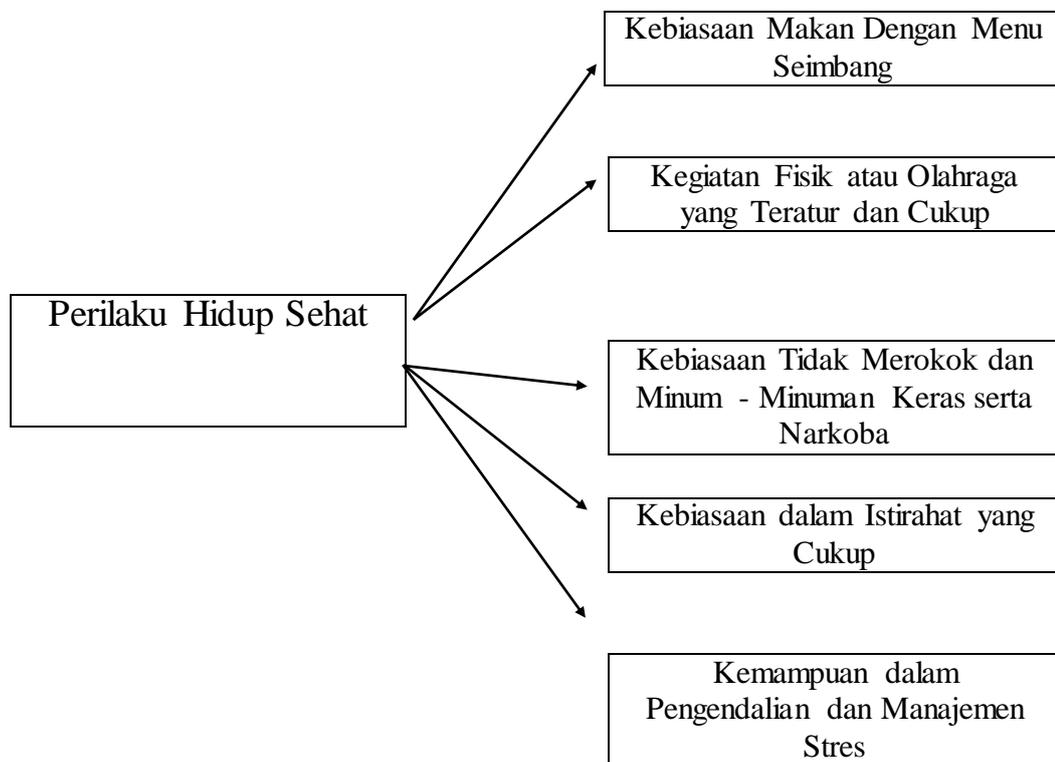
Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan pengendalian dan manajemen stres merupakan cara mengatasi, mengendalikan atau mengelola stres tersebut agar tidak mengakibatkan gangguan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental yang dapat dilakukan dengan cara aktifitas yang teratur dan tidak berlebihan.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan deskripsi kajian teori yang dikemukakan diatas, maka yang dimaksudkan dengan perilaku hidup sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

Perilaku hidup sehat dapat ditinjau dari : (1) kebiasaan dalam makan dengan menu seimbang, (2) Kegiatan fisik atau olahraga yang teratur dan cukup, (3) Kebiasaan tidak merokok dan minum - minuman keras serta Narkoba, (4) Kebiasaan dalam istirahat yang cukup, (5) Kemampuan dalam pengendalian dan manajemen stres.

Lebih jelasnya tentang kerangka konseptual diatas, dikemukakan dalam bagan sebagai berikut :



### C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas, diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana perilaku hidup sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok ?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perilaku hidup sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Perilaku Hidup Sehat masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok sudah cenderung positif.
2. Kebiasaan makan dengan menu seimbang masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok masih cenderung negatif.
3. Kegiatan fisik atau olahraga yang teratur dan cukup masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok sudah cenderung positif.
4. Kebiasaan tidak merokok dan minum – minuman keras serta Narkoba masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok sudah cenderung positif.
5. Kebiasaan dalam istirahat yang cukup masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok sudah cenderung positif.
6. Kemampuan dalam pengendalian dan manajemen stres masyarakat Sirukam Kecamatan Payung Sekaki Kabupaten Solok sudah cenderung positif.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat memperhatikan kebiasaan makan dalam menu seimbang karena masih belum sesuai sebagaimana mestinya.
2. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat lebih meningkatkan lagi sikap tentang kegiatan fisik yang teratur dan cukup, kebiasaan tidak merokok dan minum – minuman keras serta Narkoba, kebiasaan dalam istirahat, dan kemampuan dalam pengendalian dan manajemen stres karena pastinya tujuannya untuk kesehatan kita masing – masing.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada perilaku hidup sehat masyarakat saja, untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, penulis mengharapkan agar dapat dapat memperluas cakupan penelitiannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul A.A, Marnis N, &Khairani.2009.*PanduanPenyusunan Proposal PenelitianDenganMudah*.Padang :JihadulKhair Center.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *ProsedurPenelitian*. Jakarta :RinekaCipta
- Bps Kabupaten Solok Tahun 2012 tentang Sanitasi Kabupaten Solok*.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Skripsi. 2011*. Kementrian Pendidikan Nasional. Universitas Negeri Padang.
- <http://digilib.unimus.ac.id>. Id. *Pola Tidur*, diakses 26 September 2014
- <http://lib.ui.ac.id>. Id. *Rokok dan Narkoba*, diakses 26 September 2014
- <http://sumut.kemenag.go.id>. Id. *Bergerak Agar Bugar dan Sehat*, diakses 26 september 2014
- <http://thesis.binus.ac.id>. Id. *Merokok*, diakses 26 September 2014
- <http://undp.ac.id>. Id. *Konsep Istirahat dan Tidur*, diakses 26 September 2014
- <http://upnvj.ac.id>. Id. *Konsep Stres*, diakses 26 September 2014
- Maryunani, Anik. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta : TIM
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam.2003. *Konsep Dan PenerapanMetodologiPenelitianIlmuKeperawatan*.Jakarta :SalembaMedika
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel - Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sevilla, Consuelo G. et. Al. 2007.*Research Methods*. Rex Printing Company :Quezon City
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- UURI No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*

Welis, Wilda & Syafrizar. 2008. *Ilmu Gizi*. Padang : Wineka Media