

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Rumah tangga sehat berarti mampu menjaga, meningkatkan dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (Depkes, 2008).

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Sekolah adalah lembaga dengan organisasi yang tersusun rapih dengan segala aktivitasnya direncanakan dengan sengaja disusun yang disebut kurikulum. PHBS di institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan.

Indikator PHBS di institusi pendidikan/sekolah meliputi (Depkes, 2008):

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun

WHO menyarankan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun karena dapat meluruhkan semua kotoran dan lemak yang mengandung kuman. Cuci tangan ini dapat dilakukan pada saat sebelum makan, setelah beraktivitas di luar sekolah, bersalaman dengan orang lain, setelah bersin atau batuk, setelah menyentuh hewan dan sehabis dari toilet.

2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Di sekolah, siswa dan guru membeli atau konsumsi makanan/jajanan yang bersih dan tertutup di warung sekolah sehat. Makanan yang sehat mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Makanan yang seimbang akan menjamin tubuh menjadi sehat. Makanan yang ada di kantin sekolah harus makanan yang bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, serta penggunaan air matang untuk kebutuhan minum.

3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Jamban yang digunakan oleh siswa dan guru adalah jamban yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan septictank, cemplung tertutup) dan terjaga kebersihannya. Jamban yang sehat adalah yang tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau kotoran, tidak dijamah oleh hewan, tidak mencemari tanah di sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan.

4. Olah raga yang teratur dan terukur

Aktivitas fisik adalah salah satu wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Kegiatan olahraga di sekolah bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik dan mental anak agar tidak mudah sakit.

5. Memberantas jentik nyamuk

Kegiatan ini dilakukan untuk memberantas penyakit yang disebabkan oleh penularan nyamuk seperti penyakit demam berdarah. Memberantas jentik nyamuk di lingkungan sekolah dilakukan dengan gerakan 3M (menguras, menutup dan mengubur) tempat-tempat penampungan air (bak mandi, drum, tempayan, ban bekas, tempat air minum, dan lain-lain) minimal seminggu sekali. Hasil yang didapat dari pemberantasan jentik nyamuk ini kemudian di sosialisasikan kepada seluruh warga sekolah.

6. Tidak merokok di sekolah

Siswa dan guru tidak ada yang merokok di lingkungan sekolah. Timbulnya kebiasaan merokok diawali dari melihat orang sekitarnya merokok. Di sekolah siswa dapat melakukan hal ini mencontoh dari teman, guru, maupun masyarakat sekitar sekolah. Banyak anak-anak menganggap bahwa dengan merokok akan menjadi lebih dewasa. Merokok di

lingkungan sekolah sangat tidak dianjurkan karena rokok mengandung banyak zat berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan anak sekolah.

7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan

Siswa menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan. Kegiatan penimbangan berat badan di sekolah untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta status gizi anak sekolah. Hal ini dilakukan untuk deteksi dini gizi buruk maupun gizi lebih pada anak usia sekolah.

8. Membuang sampah pada tempatnya.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga agar lingkungan selalu terjaga dari sampah adalah sebagai berikut: 1) Guru memberi contoh pada siswa-siswi membuang sampah selalu pada tempatnya, 2) Guru wajib menegur dan menasehati siswa yang membuang sampah di sembarang tempat, 3) Mencatat siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat pada buku/kartu pelanggaran dan 4) Membuat tata tertib baru yang isinya tentang pemberian denda terhadap siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat.

## **2.2 Metode *Course Review Horay***

### **2.2.1 Pengertian *Course Review Horay***

Pembelajaran *Course Review Horay* merupakan salah satu pembelajaran kooperatif yaitu kegiatan belajar mengajar dengan cara pengelompokan siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil. Pembelajaran *Course Review Horay* yang dilaksanakan dalam penelitian ini merupakan suatu pembelajaran pengujian terhadap pemahaman konsep siswa menggunakan kotak yang diisi dengan soal dan diberi nomor untuk menuliskan jawabannya. Siswa yang paling terdahulu mendapatkan tanda benar langsung berteriak horay atau yel-yel lainnya. Melalui pembelajaran *Course Review Horay* diharapkan dapat melatih siswa dalam menyelesaikan masalah dengan membentuk kelompok kecil (Ernawati, 2009).

### **2.2.2 Prinsip/Ciri Model Pembelajaran *Course Review Horay***

Beberapa ciri dari pembelajaran *Course Review Horay* adalah setiap anggota memiliki peran, terjadi hubungan interaksi langsung diantara siswa,

setiap anggota kelompok bertanggung jawab atas belajarnya dan juga teman-teman sekelompoknya, guru membantu mengembangkan keterampilan-keterampilan interpersonal kelompok dan guru hanya berinteraksi dengan kelompok saat diperlukan.

Perkembangan yang didapatkan dari Metode Pembelajaran *Course Review Horay*:

1. Motorik, dalam metode tersebut adanya perkembangan motorik yang terjadi pada siswa melalui ekspresi dan respon dari siswa. Dengan mencoba untuk menjawab pertanyaan/kuis dari guru. Dan adanya gerakan yang membuat siswa merasa lebih rileks melakukan mengangkat tangan dan berteriak seperti ‘horeyyyy’
2. Kognitif, dapat mengevaluasi materi yang telah diberikan guru terhadap siswa, membuat siswa lebih berpikir dan berkonsentrasi serta menyimak pertanyaan yang diberikan. Pengetahuan siswa lebih berkembang untuk mencari tahu tentang hal-hal yang bersangkutan dengan materi tersebut.
3. Bahasa, dalam metode ini siswa masih menggunakan bahasa yang belum terlalu formal dan masih menggunakan gaya bahasa sehari-hari layaknya berbicara dengan teman sebaya. Sehingga pengembangan bahasa yang didapat dari penerapan metode ini kurang menonjol.
4. Afektif, Suasana belajar dan interaksi yang menyenangkan membuat siswa lebih menikmati pelajaran sehingga siswa menjadikan suasana kelas lebih akrab. Rasa gembira dan percaya diri secara tidak langsung akan terlihat dalam diri siswa. Penerapan metode ini juga dapat mempererat kedekatan antar siswa maupun dengan guru, karena komunikasi yang terjadi saat penerapan metode ini merupakan komunikasi dua arah dimana guru memberikan pertanyaan dan siswa memberikan umpan balik dengan berteriak “horay”.

### **2.2.3 Langkah-Langkah Model Pembelajaran *Course Review Horay***

Wijaya (2007) menuliskan langkah-langkah model pembelajaran *Course Review Horay* adalah sebagai berikut :

1. Guru menyampaikan kompetensi yang ingin dicapai.

Guru menyampaikan kompetensi yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran dengan lebih terperinci. Inti dalam penyampaian kompetensi yang ingin dicapai adalah siswa dapat memahami materi pelajaran yang diajarkan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif *Course Review Horay*.

2. Guru menyajikan atau mendemonstrasikan materi sesuai topik  
Guru menjelaskan materi pelajaran sesuai dengan topik pelajaran yang sedang diajarkan. Dalam menjelaskan materi pelajaran lebih jelas dan lebih terperinci.
3. Melakukan tanya jawab untuk pematapan.  
Setelah guru menyajikan materi pelajaran, maka guru melakukan tahap pematapan kepada siswa. Tahap pematapan ini dilakukan dengan melakukan tanya jawab baik tanya jawab antara siswa dengan siswa dan guru dengan siswa, demikian juga sebaliknya. Misalnya memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan memecahkan pertanyaan dari siswa.
4. Guru membagi siswa dalam kelompok-kelompok.  
Kelompok kecil ini bersifat heterogen yang beranggotakan 4-5 orang. Lalu memberikan tugas kelompok untuk didiskusikan dan membacakan hasil diskusi.
5. Untuk menguji pemahaman siswa disuruh membuat kartu atau kotak sesuai dengan kebutuhan dan diisi dengan nomor yang ditentukan guru.
6. Guru membaca soal secara acak dan siswa menuliskan jawabannya didalam kartu atau kotak yang nomornya disebutkan guru.  
Guru mengambil nomor soal secara acak dan membacakan soal tersebut, lalu diinstruksikan untuk didiskusikan siswa. Untuk menjawab pertanyaan guru, siswa langsung mendiskusikan bersama kelompoknya. Setelah berdiskusi, jawaban dari pertanyaan guru harus dituliskan pada kotak sesuai dengan nomor yang telah ada.

7. Setelah pembacaan soal dan jawaban siswa telah ditulis didalam kartu atau kotak, guru dan siswa mendiskusikan soal yang telah diberikan tadi.
8. Guru akan meminta salah satu anggota tiap kelompok untuk membacakan hasil jawaban yang telah didiskusikan oleh kelompoknya. Tiap anggota kelompok bergilir untuk menjawab pertanyaan dari guru.
9. Bagi yang benar, siswa memberi tanda (v) dan langsung berteriak horay atau menyanyikan yel-yelnya.
10. Nilai siswa dihitung dari jawaban yang benar dan yang banyak berteriak horay.
11. Guru memberikan reward pada yang memperoleh nilai tinggi atau yang banyak memperoleh horay.

12. Penutup

Penutup dari model ini adalah penyimpulan dan evaluasi, serta refleksi. Setelah dilakukan penghitungan jawaban yang benar maka dapat dilakukan penyimpulan. Penyimpulan dapat dilakukan oleh kelompok yang memiliki nilai paling tinggi atau dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran.