

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Anak sehat dan dapat menerapkan perilaku yang baik untuk dirinya menjadi harapan semua orangtua, masyarakat, bangsa dan negara. Akan tetapi, untuk membentuk perilaku sehat anak tidaklah mudah, diperlukan tauladan dan kerjasama antara orangtua, guru serta masyarakat. Dimana salah satu program kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah pada seluruh sekolah di Indonesia adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

a. Pengertian Perilaku

Menurut Hamiyah dan Jauhar, perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya, baik dari sesuatu yang paling nampak sampai yang tidak nampak dan dari yang bisa dirasakan sampai yang tidak bisa dirasakan. (Nur Hamiyah dan Mohammad Jauhar, 2015:73)

Jadi, perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia baik yang dapat dilihat secara langsung maupun yang tidak

dapat dilihat secara langsung. Pengertian perilaku menurut utami adalah suatu kegiatan yang mempunyai cakupan luas seperti berjalan, berbicara berkreasi, berpakaian, dan lainnya. Selain itu, dalam kegiatan internalnya seperti berfikir, persepsi dan emosi termasuk dalam perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi pada kesehatan individu, kelompok maupun masyarakat (H. Utami, 2010:21)

b. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Elsa Vinora, 2018:21).

Menurut Hastuti, perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk memperhatikan dan meningkatkan kesehatan yang meliputi makanan dengan menu seimbang, olahraga teratur, istirahat

cukup, kebersihan diri, mencuci kaki sebelum tidur dan mencuci tangan sebelum makan (Nadila Oktabiyana, 2023:20).

Perilaku hidup bersih dan sehat salah satu pendukung terbentuknya kualitas kesehatan jasmani generasi muda, pemberian pendidikan kebersihan dan kesehatan pada anak usia dini sangat baik dilakukan di mana anak usia dini yang memiliki kemampuan memori yang kuat sehingga pendidikan kebersihan dan kesehatan yang diberikan sejak dini bisa berpeluang besar menjadi di kehidupan selanjutnya (Nadila Oktabiyana, 2023:21)

PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat) merupakan suatu program kesehatan, dimana program tersebut melalui upaya kesehatan sekolah (*health promoting school*) adalah suatu tatanan dimana program pendidikan dan kesehatan dikombinasikan untuk menumbuhkan perilaku kesehatan sebagai faktor utama untuk kehidupan. Sekolah yang berwawasan kesehatan, dimana sekolah bukan hanya sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai sarana untuk pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat. (Elsa Vinora, 2018:20).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kebiasaan hidup pada individu, keluarga dan

masyarakat yang ada di madrasah berorientasi sehat, serta bertujuan untuk kesehatan baik fisik, mental, maupun sosial. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah dan mempunyai keinginan dari diri sendiri para siswa untuk mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat dan bisa menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat di madrasah. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah (madrasah) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah (madrasah) atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Dengan kondisi yang sehat dan lingkungan yang bersih, maka akan dengan leluasa siswa untuk belajar dan menuntut ilmu dengan baik.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI tahun 2006 yaitu merupakan suatu kumpulan perilaku-perilaku yang dipraktekkan oleh seseorang dan dilakukan dengan sadar atas dasar kesadaran seseorang itu sendiri sebagai hasil dari pembelajaran yang dapat menjadikan seseorang atau keluarga

yang dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan serta mampu berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan pada masyarakat (Nadila Oktabiyana, 2023:20).

Adapun sasaran pada program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dapat dilakukan yaitu bidang gizi, KIA (kesehatan ibu dan anak), kesehatan lingkungan, jaminan pemeliharaan kesehatan, gaya hidup sehat, serta tatanan kesehatan sekolah (Nadila Oktabiyana, 2023:20).

2. Tujuan dan Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

a. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Secara umum, tujuan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait perilaku hidup bersih dan sehat di dalam kehidupan sehari-hari demi mewujudkan hidup yang sehat. Upaya pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat mempunyai 2 (dua) tujuan, yaitu tujuan umum dan khusus.

1) Tujuan Umum

Pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan untuk meningkatkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat

kerja, tempat umum dan fasilitas pelayanan kesehatan.

2) Tujuan Khusus

- a) Meningkatkan komitmen dan aliansi strategis pemangku kepentingan terkait pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat mulai dari tingkat pusat sampai desa.
- b) Meningkatkan aliansi dengan lembaga swasta atau badan usaha terkait pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat.
- c) Meningkatkan partisipasi organisasi masyarakat atau organisasi potensial tentang pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat.
- d) Meningkatkan kebijakan pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas pelayanan kesehatan.
- e) Memperkuat partisipasi masyarakat tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga, institusi pendidikan, tempat kerja, tempat umum dan fasilitas pelayanan kesehatan.

f) Menambah akses informasi untuk masyarakat terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di semua tingkat tatanan.

g) Meningkatkan kapasitas pengelola pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat di semua tingkat tatanan. (L. Sulistyowati, 2011:65)

b. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Manfaat dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu agar terciptanya lingkungan hidup yang bersih dan sehat, sehingga masyarakat dapat meningkatkan produktivitasnya. Lebih rincinya, manfaat perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yaitu:

- 1) Dapat terciptanya lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, sehingga peserta didik, guru serta masyarakat yang ada di lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai ancaman dan gangguan penyakit.
- 2) Dapat meningkatkan semangat peserta didik dan guru dalam proses belajar mengajar di sekolah, sehingga akan berdampak pada prestasi belajar yang akan diperoleh peserta didik.

- 3) Dapat membuat citra sekolah sebagai institusi pendidikan menjadi semakin meningkat, sehingga bisa menarik minat orang tua untuk memasukkan anaknya di lembaga sekolah tersebut.
 - 4) Dapat meningkatkan citra pemerintah daerah pada bidang pendidikan.
 - 5). Dapat menjadi contoh atau teladan sekolah sehat bagi daerah lain (Atikah dan Eni, 2012:65).
3. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Islam

Menurut Quraish Shihab, sebagaimana yang dikutip oleh Ade Hasman, ada dua istilah yang berkaitan dengan kesehatan yang sering digunakan dalam kitab suci, yaitu “sehat” dan “afiat”. Dalam kamus bahasa Arab, kata afiat diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Perlindungan itu tentu tidak dapat diperoleh secara sempurna. Kecuali bagi mereka yang mengindahkan petunjuk-petunjuk-Nya. Oleh karena itu, kata afiat dapat diartikan berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya (Ade Hashman, 2012:50).

Jika sehat diartikan sebagai keadaan baik bagi segenap anggota badan, maka agaknya dapat dikatakan mata yang sehat adalah mata yang dapat melihat dan

membaca tanpa menggunakan kacamata. Akan tetapi, mata yang afiat adalah yang dapat melihat dan membaca objek-objek yang bermanfaat serta mengalihkan pandangan dari objek-objek yang terlarang.

Selain itu agar pola hidup bersih dan sehat terwujud, maka kita harus membersihkan hati. Ia merupakan sifat lembut keTuhanan yang terdapat dalam jiwa manusia. Ia digambarkan oleh Rasulullah SAW sebagai *mudhghah* (segumpal daging, potensi) yang akan menentukan baik buruknya kehidupan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW,

“Ingatlah! Bahwa dalam tubuh itu ada segumpal daging, bila ia baik, maka baiklah seluruh tubuh itu, dan bila ia rusak, rusaklah ia seluruhnya, itulah dia kalbu”
(H. R. Bukhari dan Muslim).

Orang yang mampu menjaga hati agar tetap bersih dan sehat adalah orang ikhlas. Ikhlas itu sendiri bermakna membersihkan sesuatu dari kotoran sehingga menjadi jernih, bening, dan bersih. Orang ikhlas adalah orang yang membersihkan hatinya dalam setiap aktifitas murni hanya untuk Allah saja dengan menyembah-Nya dan tidak menyekutukan dengan yang lain serta tidak *riya*” (pamer) dalam beramal. Orang yang ikhlas selalu memurnikan niat hanya mengharap ridha Allah saja

dalam setiap amal, tanpa menyekutukan-Nya dengan yang lain.

Kesehatan adalah dasar untuk meraih kesejahteraan hidup di dunia ini karena betapa pun banyak nikmat yang dimiliki, menjadi tidak bermakna bila seseorang jatuh sakit. Rasulullah mengatakan, “Orang yang memasuki pagi hari dengan kesehatan yang baik, aman di tempat kediamannya dan memiliki makanan hariannya, maka seolah-olah seluruh kehidupan dunia ini telah dianugerahkan kepadanya”, (HR. At-Turmudzi). Dalam hadits tersebut, kesehatan disejajarkan nilainya dengan rumah yang melindungi. Sepotong roti dan segelas air yang mencukupi kebutuhan dasar. Kesemuanya itu, bila terpenuhi, akan bernilai sama dengan seluruh kenikmatan hidup di dunia ini.

Pemeliharaan kesehatan dalam Islam terletak pada kehidupan yang bersih, aktif, tenang, moderat, adil, proporsional, seimbang, dan alami. Jangan melakukan sesuatu dengan mengabaikan kebutuhan diri. Sabda Nabi Muhammad Saw, “Sesungguhnya badanmu punya hak atas dirimu”. Nabi Muhammad Saw menegur beberapa sahabatnya yang bermaksud melampaui batas, bersifat ekstrem, dan berlebih-lebihan dalam beribadah. Ketika ada seorang sahabat yang berazam akan berpuasa terus-menerus, shalat tahajud sepanjang malam penuh

sehingga kebutuhan jasmaniahnya terabaikan. Nabi malah mengatakan, Ssesungguhnya aku mengawini wanita, memakan daging, aku tidur, bangun (shalat malam), puasa dan berbuka. Siapa yang tidak menyukai sunnah ku maka dia bukan dari ummatku”, (HR. Bukhari dan Muslim) (Ade Hashman, 2012:51).

Pola hidup sehat merupakan segala sesuatu yang dilakukan manusia dengan rutin dan berkesinambungan serta memberi makna pada kehidupan seseorang, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Pemahaman tentang pola hidup sehat tentunya tidak luput dari adanya kebiasaan dan aturan yang dijadikan patokan atau penilaian seseorang dalam kehidupan.

Pola hidup sehat mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan mengisi hidupnya dengan aturan yang telah disyariatkan oleh agama Islam dan telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw, baik cara hidup maupun cara makan dan sebagainya. Oleh sebab itu, pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang dicontohkan Nabi Muhammad Saw perlu untuk ditiru dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, agar dalam hidup seseorang menjadi lebih baik dan bermakna serta bermanfaat.

Tak lepas dari perilaku bersih, kesehatan juga sangatlah penting, karena dengan berperilaku hidup

bersih akan membawa kita menuju kehidupan yang sehat dan nyaman untuk melakukan segala aktifitas. Dalam hal ini Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat Kegiatan PHBS tidak dapat terlaksana apabila tidak ada kesadaran dari seluruh anggota itu sendiri. Perilaku hidup bersih dan sehat harus diterapkan sedini mungkin agar menjadi kebiasaan positif dalam memelihara kesehatan. Menurut Ahmad Kholid perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu respon seseorang (organism) terhadap stimulus obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak nampak, dari yang dirasakan sampai yang tidak dirasakan. Untuk mengenali lebih lanjut perilaku manusia, terdapat lima pendekatan utama tentang perilaku, yaitu pendekatan neurobiologik, behavioristik, kognitif, psikoanalisis, dan humanistik. Pendekatan

neurobiologik menitikberatkan pada hubungan antara perilaku dengan kejadian yang berlangsung dalam tubuh (otak dan saraf) karena perilaku diatur oleh kegiatan otak dan sistem saraf. Pendekatan behavioristik menitikberatkan pada perilaku yang nampak, perilaku dapat dibentuk dengan pembiasaan dan pengukuhan melalui pengkondisian stimulus. Pendekatan kognitif, menurut pendekatan ini individu tidak hanya menerima stimulus yang pasif tetapi mengolah stimulus menjadi perilaku individu didorong oleh insting bawaan dan sebagian besar perilaku itu tidak di sadari. Pendekatan humanistik, Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mencakup ratusan bahkan ribuan perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya. Kita akan menjadi mulia kalau mampu memadukan secara imbang pola hidup bersih dan sehat baik secara intelektual, spiritual, maupun material.

4. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Ala Rasulullah

Nabi Muhammad Saw memberikan contoh yang sangat baik dalam menjalankan pola hidup sehat kepada kita. Beliau selama hidupnya hampir tidak pernah sakit. Tidak seperti manusia sekarang ini dimana mereka lebih banyak menggunakan waktunya untuk menonton televisi

dan mengkonsumsi makanan yang kurang baik untuk kesehatan. Lalu di kemudian hari banyak minum obat-obatan yang sebenarnya kurang baik bagi kesehatan, bisa merusak organ tubuh, dan menjadikan sistem kekebalan tubuh menjadi menurun. Saat inilah orang merasa bahwa nikmat dan karunia Allah tentang hidup sehat begitu berarti (Ade Hashman, 2012:15).

Rasulullah SAW juga pernah berkata, untuk membersihkan segala sesuatu karena Islam dibangun atas kebersihan. Artinya: *"Bersihkanlah segala sesuatu semampu kamu. Sesungguhnya Allah Ta'ala membangun Islam ini di atas dasar kebersihan dan tidak akan masuk surga kecuali setiap yang bersih."* (HR. Ath-Thabrani).

Menurut hadis di atas dianjurkan menjaga kebersihan sesuai kemampuan kamu karena islam dibangun atas dasar kebersihan karena penghuni surga adalah orang yang bersih.

Kebersihan lingkungan erat kaitanya dengan masalah kesehatan. Lingkungan yang bersih adalah lingkungan yang sehat. Kelalaian dalam menjaga kebersihan lingkungan merupakan awal dari mewabahnya berbagai penyakit. Banyak wabah penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kotor. Menjaga kebersihan lingkungan dimulai dari kebiasaan membuang sampah pada tempatnya, sebagaimana ajaran

mulia yang menyetarakan membuang sampah dengan sedekah, *Wa imathah al-adza 'an al-tharîq shadaqah* (menyingkirkan duri, sampah, di jalan termasuk sedekah). Kita diperintah membersihkan lingkungan, tempat tinggal dan tempat ibadah. Kita juga diperintah untuk membersihkan harta dari unsur-unsur haram baik secara materialnya maupun proses mendapatkannya, termasuk mengeluarkannya dalam bentuk zakat, infaq, shadaqah, wakaf dan lain-lain.

Pola hidup juga memberikan pengaruh dalam hidup sehat yang mana hidup seseorang perlu dijadwalkan atau diatur sedemikian rupa, dimana saat tubuh perlu istirahat saat kecapean, dimana sistem tubuh selain bekerja, tubuh juga memerlukan untuk beristirahat. Diantara pola hidup yang mempengaruhi pola hidup sehat yang dianjurkan dan menjadi kebiasaan Rasulullah Saw, sebagai berikut:

- a. Pentingnya Istirahat Bagi Tubuh. Dalam QS. An-Naba' : (9)

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴿٩﴾

Artinya: “Allah Swt berfirman yang artinya, “Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat”. (Q.S. An-Naba (78):9)

Perintah istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tetap terjaga salah satunya dapat

dilakukan dengan berhenti mengisi lambung selama empat jam sebelum tidur. Jika seseorang tidur dalam keadaan perut terisi makanan, otomatis saluran nafas akan menyempit (bahkan tidak menghentikan nafas). Jika hal ini terjadi dalam jangka panjang maka akan berakibat pada jantung yang dinamakan hipoksia atau kekurangan oksigen. Dan lama-kelamaan jika hal ini tetap sering dilakukan maka akan mengakibatkan stroke. Tips sehat menganjurkan tidak tidur setelah subuh dan setelah ashar, tetapi tidur sianglah sejenak saja. Rasulullah menganjurkan agar memulai dan mengakhiri tidur dengan berdo'a yakni membaca QS. al-fatihah, al-Ikhlâs, an-Naas, al-Falaq, dan terakhir al-Baqarah (Ade Hashman, 2012:208).

b. Pentingnya Gerak Badan (Shalat) Bagi Kesehatan

Kesehatan tidak mungkin diperoleh, kecuali jika kita senantiasa bergerak. Di antara ciri mutlak hidup biologis adalah bergerak. Tidak satu komponen pun dalam tubuh kita yang tidak bergerak. Benda padat seperti tulang pun, ketika diam mengalami dinamisasi internal proses bongkar pasang elemen-elemen selulernya. Ada pergerakan cairan dalam sirkulasi darah, getah bening, transportasi cairan ekstra dan internal, serta ada juga

gerak dalam wujud kontraksi otot, peristaltic, usus, gerak metabolic kimiawi dan gerak quantum elektrik.

Shalat (juga ibadah haji) merupakan ibadah pokok yang merangkaikan aspek gerak fisik sehingga layak kita kaji secara serius untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh-pengaruh tersebut dalam kesehatan hidup kita. Dalam hal ini gerak tubuh sangat mempengaruhi kesehatan dalam tubuh manusia khususnya bagi tulang dan persendian. Proses gerakan shalat, jika dilakukan secara baik dan benar, sesuai cara dan tata cara yang dicontohkan Nabi Saw, mestinya meninggalkan *atsar* (jejak) terhadap diri dan kehidupan kita. Sebagaimana juga dampak fisiologis dari olahraga (Ade Hashman, 2012:151).

Mohammad Sholeh, misalnya menemukan *atsar* (jejak) tersebut dalam tinjauan biokimiawi yakni pada level kortisol hariannya yang lebih rendah pada orang yang rutin bertahajud dengan ikhlas. Menurutnya, jika shalat tahajud yang dijalankan dengan ikhlas akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas *coping* tercermin pada gagalnya menjaga homeostatis tubuh atau gagalnya beradaptasi. Emosional positif dapat

menghindarkan reaksi stres. Shalat tahajud bisa saja mendatangkan stres, jika shalat tahajud itu tidak dijalankan dengan ikhlas, yang tasi terhadap perubahan pola irama sirkadian yang bersifat diurnal menjadi nocturnal. Karena sekresi kortisol yang semestinya rendah di malam hari, namun tetap tinggi karena melakukan aktifitas shalat tahajud (Moh Sholeh, 2016:258)

Shalat diibaratkan pondasi dalam suatu bangunan. Nabi Saw mengatakan, “Intisari perkara adalah Islam dan tiangnya adalah shalat,” (HR. Ahmad). Dan juga dijelaskan dalam hadits, Rasulullah bersabda, “Perbedaan antara seorang beriman kepada Allah dan seorang yang tidak beriman kepada-Nya adalah dalam shalatnya” (HR. Turmudzi). Hal tersebut juga dijelaskan dalam QS. An-Nisa/4 : 103.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ
جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ

كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّقْشُورًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk, dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. QS. An-Nisa/4 : 103.

c. Kebersihan

Kebersihan jasmani (badan) dan tempat ibadah merupakan syarat mutlak pertama sekali bagi seorang muslim, jika ia hendak melakukan ibadah shalat menghadap Allah Swt. Allah berfirman dalam QS. al-Muddasir : (4).

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

Artinya: “Dan Pakaianmu Bersihkanlah”. QS. Al-Muddasir : (4).

Dalam ayat ini, Aisyah berkata, “Nabi suka mendahulukan yang kanan dalam bersandal, menyisir rambut, bersuci, dan dalam segala hal” (HR. Muttafaq Alaih).

Anas berkata, “Rasulullah pernah masuk ke jamban, lalu ia dan seorang pemuda yang sebaya dengannya membawakan bejana berisi air dan sebatang tongkat, kemudia beliau bersuci dengan air tersebut” (HR. Muttafaq Alaih). Jabir bin Abdullah berkata, “Nabi bersabda, “Aku diberi lima hal yang belum pernah diberikan kepada seorang pun sebelumku, yaitu aku ditolong dengan rasa ketakutan (musuhku) sejauh perjalanan sebulan, bumi dijadikan untukku sebagai tempat sujud (masjid) dan alat bersuci, maka siapa pun menemui waktu shalat hendaklah ia segera shalat” (HR.

Muttafaq Alaih)(AhmadAli,dkk,2014:1149).

d. Puasa

Adapun beberapa manfaat puasa bagi kesehatan yaitu antara lain: Pertama, puasa mempengaruhi kemampuan konsentrasi berpikir di otak karena darah tidak terkonsentrasi di saluran pencernaan, sehingga otak cukup mendapat persediaan maksimal ketika bekerja sehingga kegiatan berpikirnya menjadi optimal. Kedua, puasa juga mengistirahatkan ginjal. Ketiadaan intake cairan selama 10-12 jam dapat menyebabkan dehidrasi ringan yang masih mungkin ditoleransi oleh tubuh, karena tubuh memiliki mekanisme konservasi air dalam batas yang ditoleransi. Ketiga, puasa juga sebagai pengikisan lemak dalam tubuh. Puasa memberikan kesempatan beristirahat sistem saluran cerna lambung, saluran cerna usus, dan liver sebagai pabrik utama dari proses metabolisme, juga akan berkurang bebannya hingga secara tidak langsung organ-organ lain juga semakin berkurang bebannya (Ade Hashman, 2012:41).

Tidak pernah ditemukan orang yang mati atau jatuh sakit berat akibat berpuasa di bulan ramadhan. Bila seseorang benar-benar sakit, sejak

awal Allah Swt sudah mengizinkan mereka untuk tidak berpuasa, dan boleh menggantinya dengan membayar fidyah. Untuk orang yang sehat, menunda makan minum selama 12 jam bukanlah hal yang membahayakan kesehatannya, apalagi mengancam jiwanya. Daya tahan tubuh manusia untuk tidak makan dan minum cukup besar. Manusia normal sehat dapat bertahan hidup selama dua minggu meskipun tanpa makanan sama sekali. Orang yang normal umumnya dapat bertahan selama seminggu. Oleh karena itu, kalau hanya menahan makan dan minum selama 12 jam saja maka pengaruh buruknya terhadap kesehatan praktis tidak ada sama sekali. Puasa sangat aman bagi tubuh, bahkan bermanfaat bagi kesehatan (Ade Hashman, 2012:136).

Orang yang sehat, hatinya riang dan pikirannya segar, ia rajin dan gembira bekerja, segala yang diusahakannya menjadi berhasil. Dan bandingkanlah dengan keadaan seseorang yang sakit. Hatinya kesal dan susah, pikirannya kusut dan kacau, badannya letih dan lesu, sedang nafsu bekerja tidak ada padanya, malahan keinginan makan pun tidak ada. Segala pekerjaan dan usahanya terbengkalai.

- e. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*)

Menu seimbang di sisni dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk kebutuhan tubuh (tidak kurang, dan tidak lebih). Secara kualitas di Indonesia disebut dengan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur, buah buahan dan susu yang dilakukan 3 kali sehari.

f. Olahraga teratur

Olahraga teratur mencakup kualitas gerakan dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Olahraga teratur dilakukan seminggu tiga kali, tiap kali selama 15 menit sehingga berkeringat tapi masih dapat bernafas panjang.

g. Istirahat cukup

Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya kebutuhan makan maupun aktivitas lainnya, setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Istirahat adalah suatu keadaan dimana kegiatan jasmaniah menurun yang berakibat badan menjadi lebih segar, sedangkan tidur merupakan suatu keadaan relatif tanpa sadar

yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Istirahat individu dewasa dikatakan cukup bila dalam sehari melakukan tidur kurang lebih 8 jam.

h. Tidak merokok.

Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai penyakit. Asap rokok mengandung nikotin dan tar yang menyebabkan penyakit kanker paru – paru, jantung, stroke, dan kanker pita suara.

i. Tidak minum-minuman beralkohol.

Minuman beralkohol tidak baik bagi kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gangguan hati, kerusakan syaraf, infeksi kulit, bronkhitis, TBC, dan kerusakan mental.

j. Mandi dengan sabun.

Mandi dapat membunuh kuman bibit penyakit yang ada dalam tubuh. Mandi dilakukan minimal 2 kali sehari dengan memakai sabun dan air bersih.

k. Mencuci tangan dengan sabun

Mencuci tangan dapat membunuh kuman dan bakteri yang dapat menurunkan kondisi

kesehatan individu. Mencuci tangan dengan sabun dilakukan sebelum makan, dan setelah buang air besar.

1. Gosok gigi

Gosok gigi akan membersihkan sisa – sisa makan yang apabila tidak dibersihkan akan menimbulkan penyakit yaitu gigi berlubang dan bau mulut. Gosok gigi dilakukan minimal 2 kali sehari dengan memakai pasta gigi yaitu setelah makan dan sebelum tidur.

B. Kajian Yang Relevan

Kajian penelitian terdahulu digunakan untuk menghasilkan penelitian yang lebih baik dan sempurna, untuk itu penulis mengambil referensi yang berasal dari penelitian terdahulu, yaitu:

1. Skripsi oleh Nur Fitri Haerani Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (2011), dengan judul *“Hubungan Antara Pengetahuan Agama Dan Sikap Terhadap Penerapan PHBS Tatanan Sekolah Di SMU Negeri 1 Rilau Ale Kabupaten Bulukumba Tahun 2011”*. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan agama dan sikap terhadap penerapan PHBS tatanan sekolah di SMA Negeri 1 Rilau Ale

Kabupaten Bulukumba 2011. Hasil penelitian Nur Fitri Haerani menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan agama terhadap penerapan PHBS tatanan sekolah di SMA Negeri 1 Rilau Ale. Semakin baik pengetahuan agama responden maka semakin baik pula penerapan PHBS dan dilakukan oleh responden ditatanan sekolah. Dan ada hubungan antara sikap terhadap penerapan PHBS tatanan sekolah di SMA Negeri 1 Rilau Ale. Semakin baik sikap responden maka semakin baik pula penerapan PHBS dan dilakukan oleh responden ditatanan sekolah. Kelebihan: Adanya pree test dan post test dalam penelitian, sehingga mampu memberikan perbandingan antara sebelum dan sesudah diadakannya penyuluhan. Kekurangan: Hanya memberikan penyuluhan kepada seluruh siswa dan tidak memisahkan responden yang memiliki tambahan pengetahuan agama di luar jam sekolah dan yang tidak memiliki tambahan pengetahuan agama di luar jam sekolah.

Skripsi yang Hasil penelitiannya, yaitu bahwa strategi guru dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada anak yaitu pada anak menggunakan 3 (tiga) strategi, antara lain:

- a. Strategi pembentukan perilaku dengan pembiasaan yaitu suatu pembentukan perilaku yang dilakukan oleh guru dengan cara membiasakan peserta didik

untuk melakukan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat secara berulang-ulang setiap harinya agar dapat terbentuknya suatu perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

- b. Strategi pembentukan perilaku dengan pengertian atau pemberian wawasan kepada peserta didik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, juga manfaat maupun sebab akibat apabila tidak melakukan perilaku hidup bersih dan sehat pada kehidupan sehari-hari. Dengan pemberian pengetahuan atau wawasan tersebut diharapkan peserta didik dapat mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dengan sendirinya yang juga akan berguna di masa depannya kelak.
- c. Strategi pembentukan perilaku dengan menggunakan model yaitu suatu strategi yang dilakukan oleh guru dengan memberikan contoh kepada peserta didik agar peserta didik dapat melihat dan meniru perilaku yang telah dilakukan oleh gurunya, dengan adanya strategi tersebut diharapkan peserta didik dapat secara mandiri melakukan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat secara mandiri dari apa yang telah dilihatnya.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu bahwa penelitian di atas meneliti tentang PHBS pada anak, sedangkan penelitian ini meneliti tentang PHBS ala Rasulullah pada siswa SMP.

2. Skripsi oleh Fajriah Septiani mahasiswi Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2015), dengan judul “*Efektifitas Metode Bimbingan Agama Dalam Membina Akhlak Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Pusat Leuwisadeng Bogor*”. Penelitian ini membahas tentang seberapa efektifnya metode bimbingan agama yang digunakan dalam membina akhlak remaja di pondok pesantren Nurul Hidayah, dengan hasil bahwa metode bimbingan agama dalam membina akhlak remaja efektif. Kelebihan: Dalam metodologi penelitian dijelaskan dengan rinci pengertian sampai pembahasan hasil dari penelitian. Kekurangan: Pada Pondok Pesantren Nurul Hidayah Pusat Leuwisadeng Bogor hanya memiliki satu metode bimbingan agama yakni ceramah. Skripsi yang ditulis oleh Unesatul Firda, 2017, berjudul: “*Pembinaan Akhlak Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SMP Negeri*

1 Karanglewas Kabupaten Banyumas”. (Unesatul Firda,2017: 47)

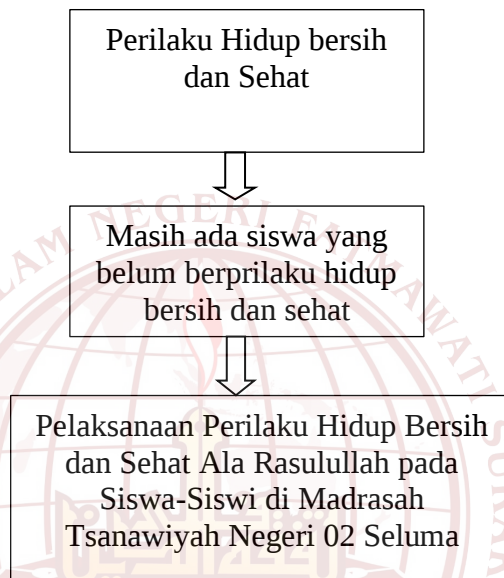
3. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan dan menganalisis pembinaan akhlak hidup bersih dan sehat pada siswa SMP Negeri 1 Karanglewas Kabupaten Banyumas. Hasil penelitiannya, yaitu:
 - a. Usaha pembinaan akhlak hidup bersih dan sehat pada siswa SMP Negeri 1 Karanglewas telah dilaksanakan sejak tahun 2006. Pembinaan yang dilaksanakan memiliki tujuan agar kelak siswa-siswinya terbiasa dengan hidup bersih dan sehat dengan penuh kesadaran tanpa harus dipaksa, dan mereka bisa mempraktekkannya dengan baik dan benar sesuai dengan ketentuan syariat Islam.
 - b. Fokus pembinaan akhlak hidup bersih dan sehat pada siswa SMP Negeri 1 Karanglewas meliputi: kebersihan lingkungan sekolah, kebersihan dan kesehatan badan, kebersihan pakaian, kebersihan makanan dan minuman.
 - c. Metode yang digunakan dalam pembinaan akhlak hidup bersih dan sehat pada siswa SMP Negeri 1 Karanglewas yaitu melalui metode keteladanan, pembiasaan, ceramah dan nasehat.
 - d. Dampak dari pembinaan akhlak hidup bersih dan sehat pada siswa SMP Negeri 1 Karanglewas

memberikan hasil yang memuaskan. Dampak tersebut yaitu: 1) Awalnya hanya beberapa siswa yang peka terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan, sekarang hampir seluruh siswa sudah taat pada peraturan sekolah dan memperhatikan kebersihan dan kesehatan; 2) Tidak ditemui siswa yang menyimpang di lingkungan sekolah; 3) Kedisiplinan siswa membaik, terlihat pada saat di sekolah, siswa lebih rapih, bersih dan tertib dalam berpakaian serta dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini yaitu bahwa penelitian di atas meneliti tentang PHBS pada siswa SMP Negeri 1 Karanglewas Kabupaten Banyumas, sedangkan penelitian ini meneliti tentang PHBS ala Rasulullah pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 02 Seluma.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini, sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir