

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Olahraga Lari

##### 2.1.1. Definisi Olahraga Lari

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Margono dalam Ibeng, 2021).

Dengan demikian, Lari merupakan saat di mana kaki bergerak maju dengan kecepatan maksimum, melebihi kecepatan saat berjalan.

##### 2.1.2. Tujuan Olahraga Lari

###### 1. Membantu menurunkan berat badan

Berlari membantu menurunkan dan menjaga berat badan ideal dengan membakar lemak lebih cepat. Lari secara rutin juga membuat tubuh mampu membakar kalori, bahkan setelah selesai berlari (*Runners Worlds*, 2023).

###### 2. Meningkatkan kesehatan Kardiovaskular

Berlari dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung. Dengan berlari, jantung dan pembuluh darah akan memompa oksigen bersama darah ke seluruh bagian tubuh. Sirkulasi darah yang lancar bisa membantu mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) yang menyehatkan jantung. Pembuluh arteri dan jantung juga menjadi lebih kuat sehingga menurunkan risiko terkena henti jantung (Pedisic, 2020).

###### 3. Memperkuat otot dan tulang

Berlari dapat meningkatkan fungsi dan kekuatan otot, terutama otot-otot kaki. Selain itu, tekanan selama berlari juga bisa memperkuat kondisi tulang. Tulang yang mendapat tekanan selama berlari akan merangsang pertumbuhan sel-sel tulang baru yang bisa menurunkan risiko pengeroposan tulang atau osteoporosis pada usia lanjut (Pedisic, 2020).

#### 4. Menurunkan resiko kanker

Sebuah penelitian dalam *British Journal of Sports Medicine* menunjukkan orang yang berlari setidaknya seminggu sekali memiliki risiko lebih rendah 23% dari kematian akibat kanker dan 27% dari semua penyebab kematian daripada orang yang tidak berlari sama sekali (Pedisic,2020).

#### 5. Membantu mencegah penyakit kronis

Berlari dapat mengurangi risiko terserang stroke. Kalangan dokter bahkan juga menganjurkan olahraga lari sebagai bagian dari rencana pengobatan kondisi, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi (Pedisic, 2020).

### 2.1.3. Kategori Olahraga Lari

Mengutip *Worlds Athletics(2023)*, berikut ini macam-macam lari dalam atletik.

1. Lari jarak pendek: Teknik lari sprint atau lari jarak pendek sangat mengutamakan kecepatan seorang atlet untuk menempuh jarak pendek, mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.
2. Lari jarak menengah dan jauh: Cabang lari ini terbagi dalam jarak 800 meter, 1.500 meter, 5.000 meter, 10.000 meter, dan halang rintang (*steeplechase*) 3.000 meter.
3. Lari marathon: Cabang olahraga lari yang menempuh jarak terjauh, yakni 42,195 km untuk full-marathon dan 21,0975 km untuk half-marathon.

## 2.2. MTSS (Medial Tibial Stress Syndrom)

### 2.2.1. Definisi MTSS

*Medial Tibial Stress Syndrome* (MTSS) adalah peradangan pada otot, tendon dan jaringan tulang di sekitar tulang kering (*tibialis*) akibat overuse dan cedera berulang pada daerah posteromedial dan anteromedial. Nyeri pada umumnya terjadi pada perbatasan antara tulang tibia atau tulang kering dimana otot melekat ke tulang disebut juga dengan penyakit Medial Tibial Stress Syndrome (Sterno, 2018).

### 2.2.2. Etiologi MTSS

Penyebab MTSS tidak selalu jelas. Secara umum, MTSS timbul ketika otot dan jaringan tulang (*periosteum*) pada tungkai bekerja berlebihan akibat aktivitas berulang. Diperkirakan hal tersebut menyebabkan pembengkakan jaringan disekitar tulang kering (Gilbraith, 2019).

Beberapa hal dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya MTSS, antara lain:

1. Perubahan tingkat aktivitas yang tiba-tiba – seperti baru memulailahraga atau tiba-tiba menambah jarak atau kecepatan berlari.
2. Berlari pada permukaan yang keras atau tidak rata.
3. Menggunakan sepatu yang tidak pas atau sudah usang sehingga tidak memberikan bantalan dan tidak menyokong kaki dengan baik.
4. Kelebihan berat badan.
5. Memiliki kaki datar (*flat feet*) atau kaki yang bergulir ke sisi dalam (pronasi berlebihan).
6. Memiliki otot betis yang kencang, pergelangan kaki yang lemah, atau tendon Achilles yang kencang.
7. Kelemahan menstabilkan otot panggul atau inti tubuh
8. Fungsi tulang belakang lumbal yang buruk.

### 2.2.3. Tanda dan Gejala MTSS

Nyeri MTSS digambarkan sebagai nyeri tumpul yang berulang, terkadang menjadi nyeri hebat, di sepanjang bagian dalam dua pertiga bagian bawah tibia. Nyeri meningkat saat berolahraga, dan beberapa orang mengalami pembengkakan di area nyeri (Menéndez, 2020).

Gejala utama dari MTSS adalah nyeri pada tulang kering (tulang betis depan). Nyeri yang dirasakan:

1. Dirasakan segera setelah memulai olahraga.
2. Perlahan-lahan membaik ketika istirahat – terkadang nyeri dapat menghilang ketika sedang berolahraga, tetapi pada akhirnya menetap meskipun sedang

beristirahat.

3. Nyeri pada awalnya terasa tumpul, tetapi dapat menjadi nyeri tajam dan berat sehingga tidak dapat berolahraga.
4. Mengenai kedua tulang kering.
5. Dirasakan di area tulang kering yang luas (lebih dari 5 cm) – nyeri pada lokasi yang lebih kecil mungkin disebabkan oleh fraktur stress.
6. Dicituskan dengan menyentuh daerah yang sakit.
7. Pembengkakan ringan juga dapat terjadi.

#### **2.2.4. Pencegahan MTSS**

Menurut Deskmukh (2022) tindakan berikut ini dapat dilakukan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya shin splints:

1. Gunakan sepatu dengan bantalan yang tepat – sebaiknya berkonsultasi kepada ahli untuk menentukan sepatu yang tepat.
2. Berlari dan berlatih pada permukaan yang datar dan lembut, seperti tempat bermain atau lapangan bila memungkinkan.
3. Ubah tingkat aktivitas secara bertahap.
4. Kombinasi latihan dengan benturan tinggi seperti berlari, dengan latihan dengan benturan rendah seperti berenang.
5. Kurangi berat badan kelebihan berat badan.
6. Perbaiki kekuatan dan fleksibilitas secara keseluruhan.
7. Lakukan pemanasan sebelum berolahraga dan peregangan setelah berolahraga – khususnya peregangan betis dan bagian depan tungkai.

#### **2.2.5 Penatalaksanaan MTSS**

##### **2.2.5.1 Metode R.I.C.E**

Pertolongan pertama yang dilakukan saat terkena cedera olahraga sebaiknya dengan menggunakan metode RICE. RICE merupakan salah satu metode sederhana dan dapat dilakukan dengan sendiri menurut (Adriansyah, 2021).

Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compression (kompres), E=elevation (elevasi) RICE adalah metode yang diterima secara umum untuk mengobati peradangan setelah trauma, seperti keseleo pergelangan kaki akut. Peradangan menyebabkan nyeri, edema, hiperalgesia, dan eritema, yang semuanya dapat membatasi kemampuan pasien untuk melakukan rehabilitasi yang diperlukan untuk penyembuhan yang tepat (Bisa, 2022).

1. *Rest* artinya mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cedera boleh tetap melakukan aktivitas. Tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera adalah untuk mencegah cedera lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka lebih optimal.
2. *Ice* artinya memberikan efek dingin untuk membantu menurunkan suhu di sekitar jaringan yang mengalami cedera. Secara umum, tujuan pemberian es pada jaringan yang cedera adalah mengatasi pembengkakan dengan membuat penyempitan pembuluh darah, mengurangi nyeri, melalui efek sedative dingin dan selanjutnya mengurangi spasme otot. Pemberian es segera mungkin setelah cedera selama 15 – 20 menit secara berkala.
3. *Compression* adalah pemberian penekanan kepada jaringan yang mengalami cedera. Penekanan dilakukan bersama-sama dengan pemberian metode ice (kompres dingin). Tujuan utama pemberian penekanan pada jaringan dikombinasi dengan efek dingin ini adalah untuk mengatasi pembengkakan berkelanjutan, dan pada kasus pendarahan dapat mengurangi / menghentikan perdarahan. Metode penekanan ini dilakukan dengan melilitkan elastic verban pada bagian cedera. Perlu diperhatikan saat melakukan penekanan atau pembebatan ini, jangan terlalu ketat karena dapat menyebabkan gangguan sirkulasi dengan gejala-gejala seperti rasa baal, kesemutan, dan meningkatnya nyeri.

4. Elevasi adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Pada tindakan elevasi, sebisa mungkin harus mengangkat bagian tinggi di atas jantung, misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat lebih tinggi dari jantung. Bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15 - 25 cm di atas ketinggian jantung. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang.

#### 2.2.6 Patofisiologi

Lokasi MTSS adalah bagian medial (sisi dalam tulang kering). MTSS anterior (ke arah luar tungkai) biasanya terjadi akibat ketidakseimbangan antara otot betis dengan otot di bagian depan tungkai, dan seringkali diderita pelari pemula yang belum menyesuaikan diri terhadap tekanan dalam berlari atau yang tidak melakukan peregangan dengan baik (Damsted, 2017). Meskipun mekanisme pastinya tidak diketahui, MTSS dapat dikaitkan dengan kelebihan beban pada tungkai bawah karena penyimpangan biomekanik yang mengakibatkan peningkatan stres yang diberikan pada tibia. Peningkatan intensitas atau frekuensi yang tiba-tiba pada tingkat aktivitas melelahkan otot terlalu cepat untuk membantu penyerapan kejutan dengan benar, memaksa tibia untuk menyerap sebagian besar benturan. Kurangnya alas kaki bantalan, terutama pada permukaan yang keras, tidak menyerap kekuatan transmisi saat berlari atau melompat (Jenine M, 2020). Stres ini dikaitkan dengan timbulnya MTSS. Ketidakseimbangan otot, termasuk otot inti yang lemah, ketidakfleksibelan dan sesak otot tungkai bawah, termasuk gastrocnemius, soleus, dan plantarotot (biasanya *fleksor digitorum longus*) dapat meningkatkan kemungkinan shinsplints. Nyeri yang terkait dengan MTSSs disebabkan oleh gangguan pada serat *Sharpey* yang menghubungkan *medial soleus fascia* melalui *periosteum tibia* di mana ia dimasukkan ke dalam tulang (Alaia, 2019). Dengan tekanan berulang, gaya tumbukan secara eksentrik melelahkan soleus dan membuat tibialis menekuk atau menekuk berulang

kali, yang berkontribusi pada MTSS. Dampaknya menjadi lebih buruk dengan berlari menanjak, menuruni bukit, di medan yang tidak rata, atau di permukaan yang keras. Alas kaki yang tidak tepat, termasuk sepatu usang, juga dapat menyebabkan MTSS (Deshmukh, 2022).

## **2.3 Pengetahuan**

### **2.2.1 Definisi**

Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan individu untuk mengingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali nama, kata, inspirasi, rumus, dan sebagainya (Widyawati, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan dkk., 2021).

Pengetahuan individu tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Adanya aspek positif dan aspek negatif tersebut dapat menentukan sikap individu dalam berperilaku dan jika lebih banyak aspek dan objek positif yang diketahui dapat menimbulkan perilaku positif terhadap objek tertentu (Sinaga, 2021).

### **2.2.2 Jenis Pengetahuan**

Menurut Siregar (2020), dalam (Pakpahan dkk., 2021) mengklasifikasikan pengetahuan menjadi beberapa jenis, yaitu:

1. Pengetahuan faktual, yaitu pengetahuan berupa potongan-potongan berita yang beredar.
2. Pengetahuan konseptual, yaitu pengetahuan yang menentukan keterlibatan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan semuanya berfungsi dan hidup berdampingan
3. Pengetahuan prosedural, yaitu pengetahuan yang berkaitan dengan bagaimana melakukan suatu hal tertentu
4. Pengetahuan metakognitif, yaitu pengetahuan yang terdiri dari pengetahuan universal dan individual.

### 2.2.3 Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, dan menjelaskan bahwa ada enam tingkatan yaitu sebagai berikut (Notoatmodjo, 2018):

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar terhadap objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi secara benar. Orang yang telah paham terhadap materi harus dapat menyimpulkan suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengguna hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks maupun situasi lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menguraikan materi atau suatu objek di dalam struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu keseluruhan yang baru, seperti dapat menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap

suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang telah ada.

#### **2.2.4 Cara memperoleh pengetahuan**

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018), dikelompokkan menjadi dua yakni cara tradisional atau non ilmiah tanpa melakukan penelitian dan cara modern atau cara ilmiah melalui proses penelitian.

1. Mencoba (trial and error), adalah cara mencoba yang dilakukan dengan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah
2. Kebetulan, adalah cara mendapatkan fakta secara kebetulan sebagai akibat tidak direncanakan. Kekuasaan dan wewenang, merupakan cara memperoleh pengetahuan melalui pemegang wewenang
3. Pengalaman pribadi, merupakan cara pemecahan masalah dengan cara mengulang-ulang pengalaman ketika memecahkan masalah di masa lalu.
4. Akal sehat (common sense), adalah cara individu memperoleh kebenaran melalui penalaran.
5. Kebenaran menerima wahyu, adalah cara memperoleh kebenaran melalui pemeluk agama.
6. Kebenaran secara naluriah, adalah cara untuk mendapatkan kebenaran tanpa menggunakan akal dan terjadi di luar kesadaran individu.
7. Metode penelitian, adalah cara untuk mendapatkan kebenaran secara sistematis, logis, dan ilmiah. Mula-mula mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan, kemudian hasil pengamatannya tersebut dikumpulkan atau diklasifikasikan, dan akhirnya diambil kesimpulan umum

### **2.2.5 Pengukuran Tingkat pengetahuan**

Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa penilaian pengetahuan dilakukan dengan cara tanya jawab atau angket untuk menanyakan isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian dan responden. Indikator tersebut berfungsi untuk melihat tingkat pengetahuan tentang kesehatan yang diklasifikasikan sebagai berikut: 1) Pengetahuan tentang penyakit; 2) Pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan dan hidup sehat; 3) Pengetahuan tentang sanitasi lingkungan (Zulmiyetri, & Safarruddin, 2019). Pertanyaan untuk mengukur pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu:

1. Pertanyaan subyektif tentang kemudahan
2. Pertanyaan objektif adalah soal pilihan ganda, benar dan salah, soal berpasangan dan jawaban. Penilaian tingkat pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok, yaitu baik ( $\geq 76\%$ -100%), cukup (60%-75%), dan kurang ( $\leq 60\%$ ).

### **2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Notoatmodjo, 2018), terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1. Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang, akan bertambah pula daya ingat seseorang. Umur seseorang akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang dimilikinya, tetapi pada tingkatan umur tertentu atau semakin bertambahnya umur perkembangan tidak akan secepat seperti saat berusia belasan tahun.

## 2. Intelegensi

Merupakan suatu kemampuan untuk berfikir yang berguna untuk beradaptasi disituasi yang baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Setiap orang memiliki perbedaan intelegensi sehingga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki.

## 3. Lingkungan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Lingkungan yang kondusif dan baik dengan lingkungan yang buruk akan mempengaruhi pada cara berfikir seseorang.

## 4. Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang. Kebudayaan yang dimiliki setiap orang beragam sehingga pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat berbeda.

## 5. Pendidikan

Pendidikan adalah kegiatan atau proses pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan seseorang.

## 6. Informasi

Pengetahuan seseorang dapat meningkat dan berkembang karena melibatkan informasi yang baik dari berbagai media massa.

## 7. Pengalaman

Pengalaman merupakan faktor yang penting untuk mempengaruhi pengetahuan seseorang. Permasalahan yang dimiliki setiap orang dapat terpecahkan dengan berbagai pengalaman yang dihadapi pada masa lalu.

## 8. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menentukan gaya hidup serta kebiasaan dari masing-masing individu dalam hal ini pekerjaan mempunyai peranan yang penting.

## 2.3 Perilaku

### 2.3.1 Definisi Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Triwibowo, 2015).

### 2.3.2 Domain perilaku

Menurut Triwibowo (2015) perilaku manusia sangat kompleks dan mempunyai ruang lingkup yang sangat luas. Perilaku terbagi dalam tiga domain yaitu :

#### 1. Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil mengetahui, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni :

- a. Tahu (*know*), tahu artinya sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

- b. Memahami (*comprehension*), memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.
- c. Aplikasi (*application*), aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.
- d. Analisis (*analysis*), suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*syhthesis*), sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*), evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek

## 2. Sikap (*Attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap mempunyai tiga komponen pokok, yakni:

- a. Kepercayaan (*keyakinan*), ide dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*trend to behave*).

## 3. Praktek atau tindakan (*practice*) Tindakan terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :

- a. Persepsi (*perception*), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil merupakan tindakan tingkat pertama.

- b. Respon terpimpin (*guided respons*), dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh merupakan indicator tindakan tingkat kedua.
- c. Mekanisme (*mechanism*), apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai tindakan tingkat ketiga.
- d. Adaptasi (*adaptation*), adaptasi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

### **2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku**

#### **1. Faktor predisposisi**

Faktor predisposisi merupakan faktor positif yang mempermudah terwujudnya praktek, maka sering disebut sebagai faktor pemudah. Adapun yang termasuk faktor predisposisi, yaitu : kepercayaan, keyakinan, pendidikan, motivasi, persepsi, pengetahuan.

#### **2. Faktor pendukung**

Faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik, teredia atau tidaknya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku, sehingga disebut faktor pendukung atau pemungkin.

#### **3. Faktor pendorong**

Faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya, yang merukapan kelompok referensi dari perilaku masyarakat. Perilaku orang lebih banyak dipengaruhi oleh orang-orang penting (Triwibowo, 2015).