

Article

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Di SMK Puspa Bangsa Banyuwangi

Neni Oktavia¹

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: February 27, 2025
Final Revision: March 06, 2025
Available Online: March 17, 2025

KEYWORDS

Perilaku, Hidup, Bersih, Sehat, Remaja

CORRESPONDENCE

E-mail: syakilashanum25@gmail.com

ABSTRACT

Dalam penerapan PHBS tidak hanya dilakukan individu akan tetapi dilakukan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Perilaku Kehidupan Sehat dan Bersih adalah serangkaian tindakan yang dilaksanakan berdasarkan kesadaran diri melalui proses edukasi yang membuat individu, rumah tangga, komunitas atau warga dapat membantu diri mereka dalam aspek kebugaran serta berkontribusi secara aktif untuk menciptakan kebugaran komunitas. Perilaku Kehidupan Sehat dan Bersih (PHBS) yang sudah didesain oleh pemerintah dalam rentang waktu sekitar 15 tahun namun pencapaiannya masih belum optimal sebagaimana yang diinginkan. Berdasarkan data dari Puskesmas Kebaman SMK Puspa Bangsa memiliki kategori rendah dalam cakupan penerapan Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa SMK. Rancangan penelitian merupakan studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang menerapkan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian dipilih melalui metode *accidental sampling* terhadap 120 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 indikator PHBS yang diukur masih terdapat 3 perilaku yang mendapatkan hasil perilaku negatif artinya sebagian besar responden tidak melakukannya. Dengan menerapkan PHBS maka secara langsung peningkatan kesehatan tidak hanya individu akan tetapi juga peningkatan bagi masyarakat.

I. INTRODUCTION

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah serangkaian perilaku kesehatan yang dilakukan individu atas kesadaran diri yang bertujuan untuk menolong dirinya sendiri dalam peningkatan kesehatan. Sedangkan menurut (Patandung et al., 2023) PHBS merupakan Gerakan atau program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Dalam penerapan PHBS tidak hanya dilakukan individu akan

tetapi dilakukan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Perilaku Kehidupan Sehat dan Bersih adalah serangkaian tindakan yang dilaksanakan berdasarkan kesadaran diri melalui proses edukasi yang membuat individu, rumah tangga, komunitas atau warga dapat membantu diri mereka dalam aspek kebugaran serta berkontribusi secara aktif untuk menciptakan kebugaran masyarakat. Rofiki (2020) dalam (Ramon et al., 2023). Sedangkan (Isnainy et al., 2020) mengartikan PHBS sebagai tindakan sehat

yang diterapkan atas dasar inisiatif individual supaya rumah tangga beserta semua penghuninya dapat membantu dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan berpartisipasi secara aktif di dalam kegiatan komunitas. Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHSB) dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk di dalamnya adalah pengetahuan. Penambahan pengetahuan memiliki keterkaitan yang kuat dengan usaha dalam meningkatkan kepedulian komunitas akan PHSB karena pengetahuan menjadi dasar fundamental yang amat vital dalam membentuk tingkah laku dan tingkah laku yang dilandasi pengetahuan akan lebih tahan lama dibandingkan yang tidak dilandasi pengetahuan. Berdasarkan Departemen Kesehatan RI, 2009 Pola Hidup Sehat dan Bersih (PHSB) yang telah disusun oleh pemerintah dalam jangka waktu sekitar 15 tahun akan tetapi kesuksesannya belum tercapai sepenuhnya sesuai harapan dan pernyataan ini diperkuat dengan bukti data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2010, fasilitas kesehatan lingkungan di sekolah sebesar (64,41%), tempat ibadah (58,84%) dan sarana kesehatan (77,02) yang didani serta fasilitas lainnya (62,26%) data tersebut menunjukkan jika pengembangan PHSB di lingkungan masih kurang tepat. Tujuan dari penerapan Pola Hidup Sehat dan Bersih bertujuan untuk mewujudkan keadaan di tengah komunitas melalui pemberian komunikasi, data dan pembelajaran supaya komunitas mampu mengembangkan sikap maupun tingkah laku yang sehat dan bersih. Oleh karena itu, dalam menangani permasalahan tersebut, dibutuhkan penyebaran informasi serta edukasi terkait Perilaku Hidup Sehat dan Bersih untuk warga masyarakat supaya dapat berkembang kesadaran tentang urgensi implementasi Perilaku Hidup Sehat dan Bersih di tengah masyarakat demi terjaganya kesehatan dan kemakmuran seluruh anggota masyarakat, Fatina (2020) dalam (Addin et al., 2021). Perilaku hidup sehat bersih pada hakikatnya adalah suatu usaha dalam menyebarkan wawasan tentang cara hidup sehat lewat perorangan, komunitas maupun masyarakat umum melalui saluran-saluran komunikasi sebagai sarana penyebaran wawasan. Terdapat bermacam wawasan yang bisa

disebarluaskan seperti bahan pembelajaran dalam rangka menambah wawasan serta mengembangkan sikap dan tingkah laku berkaitan dengan metode hidup yang sehat dan bersih, Suci et al 2019 dalam (Isnainy et al., 2020).

PHBS merupakan suatu bentuk rekayasa sosial yang bermaksud menjadikan sebesar mungkin warga masyarakat sebagai pelaku perubahan supaya sanggup mengembangkan mutu tingkah laku keseharian dengan maksud mencapai kehidupan yang bersih dan sehat. Ada tahapan-tahapan berupa pembelajaran melalui pendekatan tokoh atau pemimpin komunitas, pengembangan suasana dan juga penguatan masyarakat dengan maksud kemampuan mengenali dan memahami persoalan kesehatan yang terdapat di lingkungan khususnya pada level keluarga sebagai permulaan dalam memperbaiki pola dan gaya kehidupan supaya lebih sehat, Sari et al (2019) dalam (Isnainy et al., 2020).

Menurut Karuniawati B. (2020) dalam (Kasrudin et al., 2021) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menggambarkan gaya hidup kelompok yang selaras mengawasi dan memelihara kesehatan seluruh kerabat, seperti mencuci tangan sebelum makan, memperhatikan kebersihan diri dan memperhatikan kebersihan rumah tangga. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal yang sangat penting oleh karena itu pentingnya menjaga PHBS di kehidupan sehari – hari (Sahputra, 2022). Peningkatan taraf kebugaran warga di Kampung Jabi meliputi bertambahnya wawasan masyarakat mengenai tindakan PHBS, memahami serta menyadari betapa krusialnya menjalankan PHBS dan mampu mengimplementasikan gaya hidup yang sehat supaya terlindung dari aneka ragam penyakit (Ramon et al., 2023). Berdasarkan data dari Puskesmas Kebaman SMK Puspa Bangsa memiliki kategori rendah dalam cakupan penerapan Perilaku Hidup dan Sehat (PHBS). Dampak dari rendahnya cakupan ini adalah berpengaruh pada pertumbuhan siswa yang kurang optimal pula.

II. METHODS

Rancangan riset merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rancangan studi cross sectional. Variabel tingkah laku diperoleh secara *retrospektif*. Riset dijalankan di SMK Puspa Bangsa Banyuwangi berdasar informasi bahwa institusi pendidikan menengah tersebut mempunyai jangkauan implementasi PHBS golongan rendah di Puskesmas Kebaman. Populasi riset ialah pelajar tingkat X, XI dan XII sejumlah 120 individu. Metode pengambilan sampel memakai *accidental sampling*. Alat yang dipergunakan untuk mengukur tingkah laku memakai kuesioner.

III. RESULT

Karakteristik Responden

Partisipan dalam riset ini dikelompokkan ke dalam berbagai kategori, yakni informasi demografis peserta didik serta informasi demografis wali murid.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi data demografi berdasarkan karakteristik siswa dan orang tua siswa

Karakteristik	n	%
Kelas		
X	34	29,82
XI	40	35,09
XII	40	35,09
Jenis Kelamin		
Laki – laki	49	42,98
Perempuan	65	57,02
Usia		
17 tahun	35	30,70
18 tahun	40	35,09
19 tahun	39	34,21
Pendidikan Orang Tua		
SD	20	17,54
SLTP	48	42,10
SLTA	30	26,32
Sarjana	16	14,04
Total	114	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan jika jumlah siswa kelas XI dan XII sebanyak 40 orang (35,09%) sedangkan siswa kelas X sebanyak 34 orang (29,82%).

Tabel 2. Distribsui Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Remaja di SMK Puspa Bangsa

Indikator	Positif		Negatif	
	N	%	N	%
Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun	112	98,25	2	1,75
Mengkonsumsi makanan sehat	110	76,39	4	23,61
Menggunakan jamban bersih dan sehat	112	77,78	2	22,22
Memberantas jentik nyamuk	88	61,11	26	38,89
Tidak merokok	108	95,83	6	4,17
Mandi 2x sehari	110	76,39	4	23,61
Mengukur berat badan & tinggi badan setiap 6 bulan sekali	56	38,89	58	61,11
Olahraga secara teratur	44	30,56	70	69,44
Membuang sampah pada tempatnya	112	77,78	2	22,22
Memeriksa gigi ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali	40	27,28	74	72,72
Minum air putih minimal 2 liter sehari	106	73,61	8	26,39
Mengkonsumsi sayur dan buah	88	61,11	26	38,89

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan pada indikator mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun dengan perilaku positif sebanyak 112 orang (98,25%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 2 orang (1,75%). Pada indikator PHBS mengkonsumsi makanan sehat dengan perilaku positif sebanyak 110 orang (76,39%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 4 orang (23,61%). Pada indikator menggunakan jamban bersih dan sehat dengan perilaku positif sebanyak 112 (77,78%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 2 orang (22,22%). Pada indikator memberantas jentik nyamuk dengan perilaku positif sebanyak 88 orang (61,11%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 26 orang (38,89%). Pada indikator tidak merokok dengan perilaku positif

sebanyak 108 orang (95,83%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 6 orang (4,17%). Pada indikator mandi 2x sehari dengan perilaku positif sebanyak 110 orang (76,39%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 4 orang (23,61%). Pada indikator mengukur BB & TB setiap 6 bulan sekali dengan perilaku positif sebanyak 56 orang (38,89%) sedangkan perilaku negative 58 orang (61,11%). Pada indikator olahraga secara teratur dengan perilaku positif sebanyak 44 orang (30,56%) sedangkan perilaku negatif 70 orang (69,44%). Pada indikator membuang sampah pada tempatnya dengan perilaku positif sebanyak 112 orang (77,78%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 2 orang (22,22%). Pada indikator memeriksa gigi ke dokter setiap 6 bulan sekali dengan perilaku positif sebanyak 40 orang (27,28%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 74 orang (72,72%). Pada indikator minum air putih minimal 2 liter sehari dengan perilaku positif sebanyak 106 orang (73,61%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 8 orang (26,39%). Pada indikator mengkonsumsi sayur dan buah dengan perilaku positif sebanyak 88 orang (61,11%) sedangkan perilaku negatif sebanyak 26 orang (38,89%).

IV. DISCUSSION

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa terdapat 12 indikator diantaranya mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, mengkonsumsi makanan sehat menggunakan jamban bersih dan sehat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, mandi 2x sehari, mengukur BB & TB setiap 6 bulan sekali, olahraga secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, memeriksa gigi ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali, Minum air putih minimal 2 liter sehari, mengkonsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa berperilaku negatif pada indikator olah raga secara teratur dan memeriksakan gigi setiap 6 bulan ke dokter gigi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mardhatillah (2021) sebanyak 55% responden tidak melakukan PHBS. Akan tetapi pada indikator lain dari 12 indikator sebagian besar siswa berperilaku positif. Temuan riset yang dilakukan Munawir (2022) menunjukkan sebaran frekuensi perilaku kebersihan dan kesehatan

sebagian besar tergolong dalam kategori PHBS yang positif (Febiyanti & Rizana, 2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan manifestasi dari usaha promotif serta preventif yang dijalankan oleh pribadi, keluarga maupun komunitas dengan maksud memproteksi dan mengoptimalkan tingkat kesehatan yang perlu dilaksanakan secara berkelanjutan karena semakin optimal implementasinya maka akan semakin optimal pula kondisi kesehatannya. Sulastrri (2014) dalam (Nurhidayah et al., 2021) konsep PHBS merupakan penerapan dilingkungan sekolah yang dilakukan oleh siswa, guru ataupun masyarakat yang dilakukan atas dasar kesadaran dan mampu mencegah terjadinya penyakit, meningkatkan kesehatan untuk terwujudnya derajat kesehatan. Penguatan kesadaran akan urgensi memelihara lingkungan supaya tetap higienis dan sehat dengan maksud utama dari Gerakan Hidup Bersih dan Sehat adalah mengoptimalkan serta merealisasikan tingkat kesehatan melalui proses pembelajaran dan penumbuhan pemahaman terhadap kontribusi dimaksud, sehingga pribadi dan komunitas mampu membangun rutinitas harian dengan menerapkan metode yang higienis dan sehat (Kasrudin et al., 2021). Ketersediaan sarana dan prasarana juga mempengaruhi PHBS baik pada siswa sebanyak 72% (Daulay et al., 2024). Berbeda dengan Rukaiyah yang menyatakan hasil penelitiannya disimpulkan bahwa PHBS ditatanan rumah tangga di Desa Sarang Burung tidak berhubungan dengan pengetahuan dan sikap. Sedangkan hasil penelitian (Ningsih et al., 2024) hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap dan motivasi ekstrinsik dengan PHBS.

V. CONCLUSION

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari – hari. Dengan menerapkan PHBS maka secara langsung peningkatan kesehatan tidak hanya individu akan tetapi juga peningkatan bagi masyarakat. Meskipun demikian dalam penerapannya bukan hal yang mudah. Dengan demikian dukungan dari segala pihak sangat diperlukan untuk

pencapaian PHBS yang optimal. Bagaimanapun perilaku kesehatan yang didasarkan pada atas kesadaran maka dampak kedepannya akan jangka panjang karena terbentuknya kesadaran ini juga didasari dari pengetahuan/wawasan individu itu sendiri.

REFERENCE

- Addin, M. F., Setyono, B. W., Daffa, M. A., Akmal, M., & Suryanto, A. (2021). Pentingnya Edukasi Mengenai Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Abdimas*, 25(2), 187–191. <https://doi.org/10.15294/abdimas.v25i2.32797>
- Daulay, M., Wandha, D., & Daulay, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Pada Siswa Kelas 4 & 5 Di Sekolah Dasar Negeri 095137 Bah Kapul Huta III Pematang Asilum Tahun 2024. *BEST JOURNAL*, 7(2), 1193–1199.
- Febiyanti, M. C. A., & Rizana, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMA Patriot Kota Bekasi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3438–3451. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11084>
- Isnainy, U. C. A. S., Zainaro, M. A., Novikasari, L., Aryanti, L., & Furqoni, P. D. (2020). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SMA NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 27–33.
- Kasrudin, I., Agus, F., Kurniawan, W., Meilansyah, I., Aulia, D., & Tosepu, R. (2021). Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 04(03), 19–27.
- Ningsih, K. Z., Denny, H. M., & Jayanti, S. (2024). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pekerja Industri Tahu Bandungan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Studi*, 23(1), 35–42.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61–71. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864>
- Patandung, V. P., Langingi, A. R. C., Rembet, I. Y., & Sepang, M. Y. L. (2023). Pentingnya PHBS Pada Anak Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 1(2), 35–42.
- Ramon, A., Nasrullah, M. E., Sismanto, A., & Wati, N. (2023). Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Pada Remaja Desa Jabi Kecamatan Napal Putih. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 54–62.
- Sahputra, R. T. (2022). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Era Pandemi Covid-19 Di Indonesia (Literature Review). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 765–770. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>