

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PHBS PADA KALANGAN PELAJAR SMA KELAS 12

Rospita Hutasoit¹, Fathia Zahra Naz², Amelia Safitri³, Sentya Sari⁴, Nada Amirah⁵
rospitahutasoit6@gmail.com¹, fatiazara06@gmail.com², ameliasafitrii045@gmail.com³,
sentyasarimrg@gmail.com⁴, nadaamirah96@gmail.com⁵
Institut Deli Husada Deli Tua

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang penting diterapkan di lingkungan sekolah, khususnya pada kalangan remaja. Rendahnya pengetahuan siswa terhadap PHBS dapat memengaruhi perilaku sehari-hari yang berdampak pada kesehatan individu maupun lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan perilaku PHBS pada siswa SMA kelas 12. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 yang berjumlah 30 orang, dengan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner online (google form). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku PHBS. Semakin baik pengetahuan pelajar, maka semakin positif perilaku PHBS yang ditunjukkan. Disarankan agar pelajar meningkatkan edukasi kesehatan secara rutin untuk membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat di kalangan pelajar.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, PHBS, Pelajar, Sekolah.

ABSTRACT

PHBS is a crucial promotive and preventive effort that should be implemented in school environments, particularly among adolescents. A low level of knowledge regarding CHLB among students can negatively influence their daily behavior, which in turn affects both individual and school environmental health. This study aims to examine the relationship between knowledge level and PHBS practices among 12th-grade high school students. A quantitative research method with a cross-sectional design was employed. The study population consisted of all 12th-grade students, totaling 30 participants, selected using a total sampling technique. Data were collected using an online questionnaire distributed via Google Form. The results showed a significant relationship between students' knowledge levels and their PHBS practices. The better the students' knowledge, the more positive their PHBS behavior tended to be. It is recommended that students receive regular health education to foster and sustain clean and healthy living habits within the school environment.

Keywords: Knowledge, Behavior, Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), Students, School.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan yang bertujuan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk meningkatkan kesehatannya berdasarkan kesadaran, sehingga mampu mencegah penyakit serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat dengan cara olahraga teratur, tidak merokok, istirahat yang cukup dan gaya hidup yang positif (Aulina & Astutik, 2019). Pengetahuan Kesehatan Masyarakat (2006) mengungkapkan Sekolah harus menyediakan fasilitas cuci tangan dan sabun agar siswa mencuci tangan sebelum makan dan setelah aktivitas luar kelas. PHBS dapat diterapkan pada semua lapisan masyarakat, termasuk pelajar. PHBS sekolah adalah seperangkat perilaku yang dianut dan dipraktikkan oleh siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah (Aminah, et al., 2021). Sekolah sehat adalah sekolah yang memiliki

kemampuan untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan sehingga mampu mengelola kesehatannya sendiri (Rusdi et al., 2021).

Wahyuni dan Rahayu (2020) menyatakan bahwa program UKS menjadi sarana strategis untuk menanamkan nilai PHBS di kalangan pelajar.

Menurut Nuraini (2020), pemantauan rutin perilaku hidup bersih siswa dapat membantu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Menurut Fauziah et al. (2020), ketersediaan fasilitas sanitasi yang memadai merupakan faktor yang mempengaruhi penerapan PHBS di sekolah. PHBS di sekolah merupakan tatanan awal untuk menciptakan sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas untuk kemajuan Bangsa dan Negara. Pada usia sekolah wajib mendapat pengawasan kesehatan, karena pada tahap ini merupakan proses tumbuh kembang yang teratur (Maharwati & Dinatha, 2023). Anak sekolah dalam seminggu akan pulang dan pergi ke sekolah dengan melewati berbagai macam kondisi lalu lintas dan lingkungan yang mengalami polusi, sumber penyakit, bergaul dengan teman yang semuanya rawan tertular berbagai penyakit (Sari et al, 2023). Anak sekolah menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap terjadinya masalah kesehatan karena faktor lingkungan dan pola hidup yang kurang baik (Dinatha et al, 2023). PHBS penting diterapkan oleh semua lapisan usia, mulai dari anak usia dini hingga remaja usia sekolah menengah. Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Penanaman kesadaran akan pentingnya PHBS pada usia remaja menjadi langkah strategis dalam menciptakan generasi sehat. Terwujudnya PHBS pada tatanan sekolah perlu untuk diupayakan, terutama dalam meningkatkan kesadaran diri sasarannya, yaitu siswa dan warga sekolah serta didukung dengan adanya sarana dan prasarana. Kesadaran diri tersebut timbul karena adanya pengetahuan yang didapat melalui promosi kesehatan sekolah dalam bentuk UKS. Tujuan UKS adalah meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik melalui peningkatan perilaku hidup bersih jasmani dan rohani sehingga anak didik dapat tumbuh berkembang secara harmonis dan optimal seiring dengan kemandirian dalam beraktivitas dan pada akhirnya menjadi manusia yang berkualitas (A Wawan, 2011; Cahyaningrum, 2018; Rangkuti et al., 2021. Menurut Saputra dan Wulandari (2022), remaja cenderung mengabaikan perilaku hidup sehat karena pengaruh teman sebaya dan kurangnya edukasi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan yang sangat penting diterapkan sejak dini. Di lingkungan sekolah, PHBS memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa, guru, dan masyarakat sekolah secara umum. Menurut Kementerian Kesehatan RI, PHBS merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan atas kesadaran untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah penyakit secara mandiri (Kemenkes RI, 2011). Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi anak sekolah di Indonesia berperilaku cuci tangan dengan benar yaitu sebesar 48,2%. PHBS di lembaga pendidikan memiliki delapan indikator yaitu mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, tidak meludah sembarangan, menggunakan fasilitas jamban sehat, melakukan olah raga teratur, pemberantasan jentik nyamuk di sekolah, tidak merokok di lingkungan sekolah, mengukur berat dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempatnya (Notoatmodjo Soekidjo, 2007). Penilaian PHBS pada tatanan sekolah terutama pada siswa SMA sangat jarang dilakukan. Usia SMA memasuki fase remaja menengah (15-18 tahun) dimana pada fase ini identik dengan pencarian jati diri dan timbul dorongan untuk mencari sesuatu yang dipandang bernilai dan pantas dijunjung tinggi. Oleh karena itu sekolah memiliki peran penting dalam pembinaan dan pendidikan serta penanaman nilai-nilai yang baik dalam pembentukan jati diri mereka. Pembinaan kondisi lingkungan

sekolah yang sehat diharapkan dapat mempengaruhi dan mendukung pembentukan karakter remaja untuk PHBS (Ningsih, 2014)

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dikembangkan dalam lima tatanan utama, yaitu rumah tangga, sekolah, tempat kerja, institusi kesehatan, dan tempat umum. Masing-masing tatanan memiliki indikator keberhasilan yang berbeda. Dalam konteks sekolah, delapan indikator PHBS harus diterapkan guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. (Mulyandi1 et al., n.d.)

Penelitian ini bertujuan untuk pentingnya menumbuhkan kesadaran PHBS pada pelajar karena sekolah mempunyai peranan dan kedudukan strategis dalam upaya pendidikan dan promosi kesehatan. Sebagian besar anak usia sekolah menghabiskan waktunya setiap hari di sekolah. Usia sekolah merupakan salah satu kelompok Usia yang berisiko terhadap berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku, dan gangguan belajar.

Menurut penelitian Yulianti (2015), ada beberapa alasan yang diduga menyebabkan siswa tidak melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Salah satu faktor adalah keterbatasan pengetahuan mereka mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), indikator PHBS. Akibat dari tidak melaksanakan PHBS meliputi berbagai masalah kesehatan seperti cacingan, diare, sakit gigi, sakit kulit, kurang gizi, dan penyakit lainnya. Semua hal ini berdampak pada penurunan kualitas kesehatan dan kualitas hidup masyarakat Indonesia. (Sondakh et al .,2015). Tim peneliti melakukan survei tersebut, mereka menemukan bahwa masih ada beberapa siswa yang membuang sampah ke dalam laci meja mereka. Selain itu, juga ditemukan beberapa siswa yang makan tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Dari pengamatan yang dilakukan, terlihat bahwa masih ada sebagian siswa di SMA Negeri 1 Pancur Batu yang memiliki pengetahuan rendah tentang kebersihan diri dan lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pelajar dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di waktu tertentu tanpa intervensi langsung dari peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 diketahui jumlah responden laki-laki berjumlah 12 orang dengan persentase 40,0% dan responden perempuan diketahui berjumlah 18 orang dengan persentase 60,0%. Berdasarkan Tabel 2 diketahui jumlah responden dengan kategori perilaku cukup yang berjumlah 8 orang dengan persentase sebesar 26,7% dan kategori perilaku buruk berjumlah 22 orang dengan persentase 73,3%. Berdasarkan Tabel 3 diketahui responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi berjumlah 3 orang dengan persentase 10,0% ,pengetahuan yang cukup berjumlah 4 orang dengan persentase 13,3% dan pengetahuan yang rendah berjumlah 23 orang dengan persentase 76,7%. Pengetahuan siswa tentang perilaku sehat sangat penting, karena pengetahuan siswa yang tinggi terhadap perilaku hidup sehat akan menjadi pendorong timbulnya usaha sadar siswa untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui perilaku hidup bersih sehat, menurut Sunaryo yang dikutip Sumiyati Asra (20008: 18) pengetahuan merupakan domain terpenting dari terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih awet daripada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan. (Notoatmodjo (2012).

Pengaruh pengetahuan terhadap perilaku sebelum orang mengadopsi perilaku

baru(berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, menurut Notoatmodjo (2020) yakni:1) Awareness (kesadaran) Kesadaran dimaksudkan bahwa orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu; 2) Interest (merasa tertarik) Interest yaitu orang mulai tertarik kepada stimulus; 3) Evaluation (evaluasi Menimbang-nimbang baik tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi; 4 Trial (mencoba) Orang telah mulai mencoba perilaku baru; 5) Adaption (adaptasi) Subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Perilaku

Sikap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup	8	26,7
Baik	22	73,3
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	23	76,7
Cukup	4	13,3
Rendah	3	10,0
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 4. Distribusi Uji Spearman Sarana Terhadap PHBS pada pelajar SMA kelas 12

Perilaku	Pengetahuan				P value
	Rendah	Cukup	Tinggi	Total	
Cukup	2(6,7%)	3(10,0%)	3(10,0%)	8 (26,7%)	0,009
Baik	1(3,3%)	1(3,3%)	20(66,7)	22(73,3%)	
Total	3 (10,0%)	4(13,3%)	23(76,7%)	30(100%)	

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Berdasarkan Tabel di atas Diperoleh hasil uji Chi-Square menunjukkan jumlah responden sebanyak 30 responden, responden yang memiliki perilaku cukup dan pengetahuan rendah yaitu berjumlah 2 responden (6,7%), responden yang memiliki perilaku cukup dan pengetahuan cukup yaitu berjumlah 3 responden (10,0%), responden yang memiliki perilaku cukup dan pengetahuan tinggi yaitu berjumlah 3 responden (10,0%) dan responden yang memiliki perilaku baik dan pengetahuan rendah yaitu berjumlah 1 responden (3,3%). responden yang memiliki perilaku baik dan pengetahuan cukup yaitu berjumlah 1 responden (3,3%). responden yang memiliki perilaku baik dan pengetahuan tinggi yaitu berjumlah 20 responden (66,7%).

Hasil uji statistik uji Chi-Square dihasilkan nilai p- value 0,009 atau $p < 0.05$ dengan

nilai OR (CI 95%), 6,66 yang artinya pelajar yang pengetahuan rendah memiliki peluang 6,66 kali untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti ada hubungan pengetahuan dengan perilaku PHBS.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Spearman didapatkan hasil nilai p-value sebesar 0,009 atau $p < 0.05$ yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku PHBS pelajar SMA kelas 12. Didapatkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku PHBS dikarenakan pelajar yang memiliki perilaku yang cukup untuk melakukan PHBS.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 siswa kelas 12 di salah satu SMA, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi (76,7%) dan menunjukkan perilaku PHBS yang tergolong baik (73,3%). Hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan rendah (10,0%) dan perilaku cukup dalam menjalankan PHBS.

Uji statistik menggunakan Spearman menunjukkan nilai p-value sebesar 0,009 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku PHBS. Artinya, semakin tinggi pengetahuan siswa mengenai PHBS, maka semakin baik pula perilaku bersih dan sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menjadi faktor penghambat dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

Pengetahuan yang memadai dapat membentuk kesadaran, minat, dan evaluasi terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, yang pada akhirnya mendorong siswa untuk mengadopsi perilaku hidup sehat secara mandiri. Dalam konteks pendidikan kesehatan, sekolah memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam membentuk pola pikir dan perilaku siswa melalui penyuluhan, pembiasaan, serta penyediaan fasilitas penunjang PHBS.

Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah, tenaga pendidik, dan instansi terkait meningkatkan intensitas dan kualitas edukasi kesehatan di sekolah secara berkesinambungan. Intervensi berbasis kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler, maupun kampanye PHBS secara periodik perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan menumbuhkan kebiasaan positif sejak dini. Harapannya, dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan, perilaku PHBS dapat diterapkan secara konsisten, tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga di rumah dan masyarakat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 12 memiliki pengetahuan yang tinggi tentang PHBS (76,7%) dan menunjukkan perilaku PHBS yang baik (73,3%), maka disarankan siswa semakin termotivasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang PHBS melalui sumber belajar yang tersedia, serta mulai membiasakan diri dengan perilaku sehat seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan kelas, dan tidak jajan sembarangan. Instansi terkait seperti dinas kesehatan dan puskesmas setempat diharapkan dapat berkolaborasi dengan pihak sekolah dalam memberikan edukasi dan fasilitas penunjang untuk penerapan PHBS secara optimal di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulina, F., & Astutik, R. (2019). Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 12–19.
- Cahyaningrum. (2018). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Perilaku PHBS di Sekolah.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Dinatha, L. M., Maharwati, A. D., & Sari, R. (2023). Faktor lingkungan dan pola hidup pada anak sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Fauziah, N., Hakim, R., & Syahrul, S. (2020). Faktor Lingkungan Fisik dalam Penerapan PHBS di Sekolah. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 12(1), 45–53.
- Grove, S. K., Burns, N., & Gray, J. (2014). *The Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence* (7th ed.). St. Louis: Saunders Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Buku Saku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mulyandi, dkk. (n.d.). Implementasi Program PHBS di Lingkungan Sekolah.
- Ningsih. (2014). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Teori Perubahan Perilaku dalam Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, D. (2020). Monitoring dan Evaluasi PHBS di Sekolah. *Jurnal Administrasi Kesehatan*, 2(3), 88–95.
- Pengertian Kesehatan Masyarakat. (2006). *Tatanan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Indikator PHBS di Sekolah*
- Rangkuti, dkk. (2021). PHBS dan Strategi Peningkatan Kesehatan Remaja Sekolah.
- Saputra, A., & Wulandari, I. (2022). Pengaruh Peer Group terhadap PHBS Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 31–39.
- Sondakh, N., Pangemanan, J., & Tawas, N. (2015). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 45–52.
- Yulianti. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 50–57.
- Wahyuni, S., & Rahayu, D. (2020). Peran UKS dalam Meningkatkan PHBS di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 22–29.
- Wawan, A. (2011). *Teori pengetahuan dan perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.