

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA REMAJA PUTRI USIA 13-15 TAHUN DI SMP 1 MEURAH MULIA KABUPATEN ACEH UTARA

Muzilla Putri, Muslim Amin

¹ Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

Surel Koresponden: muzilla23@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja putri usia 13–15 tahun. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara pada tanggal 28 November 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif serta uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori cukup (36,36%) dan kurang (30,30%). Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dimana sebagian besar responden berada pada kategori baik (69,70%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang PHBS..

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Remaja Putri, Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of health education on improving knowledge of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among adolescent girls aged 13–15 years. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research was conducted at SMP Negeri 1 Meurah Mulia, Aceh Utara Regency, on November 28, 2024, with a total sample of 33 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using questionnaires and analyzed descriptively and through statistical tests. The results showed that before the intervention, most respondents had a moderate level of knowledge (36.36%) and low knowledge (30.30%). After the health education intervention, there was a significant improvement, with the majority of respondents categorized as having good knowledge (69.70%). Statistical analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that health education had a significant effect on improving adolescent girls' knowledge of PHBS..

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Young Women, Health Education

PENDAHULUAN

Masa remaja, terutama usia 13–15 tahun, merupakan masa penting dalam pembentukan suatu kebiasaan kesehatan yang akan berdampak panjang terhadap kualitas hidup. Remaja putri menghadapi tantangan unik terkait kesehatan, seperti perubahan fisik akibat menstruasi, yang menuntut pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pengetahuan yang baik mengenai PHBS, seperti menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, dapat mencegah risiko infeksi dan meningkatkan kesehatan secara



keseluruhan (Damanik et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan PHBS dengan perilaku sehat pada remaja putri. Fauziah dkk. (2021) melaporkan bahwa remaja dengan pengetahuan rendah tentang kebersihan cenderung memiliki perilaku yang kurang mendukung kesehatan, dengan p-value sebesar 0,006. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan adalah fondasi penting dalam membentuk kebiasaan yang baik.

Penelitian di SMP N 1 Gamping oleh Handayani (2020) juga mendukung temuan ini, dimana sebagian besar responden memiliki akses informasi dari gawai memiliki perilaku kebersihan yang lebih baik selama menstruasi. Selain personal hygiene, praktik PHBS seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, dan kebiasaan sanitasi lainnya juga berkontribusi pada kesehatan reproduksi. Menurut Agra dkk. (2019), remaja yang memahami pentingnya kebersihan reproduksi lebih mampu mencegah risiko infeksi reproduksi dibandingkan mereka yang tidak memahami hal ini.

Namun tantangannya masih tetap ada, terutama di kalangan remaja yang kurang mendapat edukasi kesehatan di sekolah atau dukungan dari keluarga. Damanik dkk. (2023) mencatat bahwa sebanyak 65,5% remaja dengan praktik PHBS rendah memiliki status gizi yang tidak normal, seperti malnutrisi atau obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik hidup sehat tidak

hanya berdampak pada kebersihan tetapi juga kesehatan holistik, termasuk status gizi. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam membentuk perilaku sehat. Fauziah dkk. (2021) Menekankan bahwa keberadaan kakak perempuan, peran orang tua, dan lingkungan sosial remaja dapat mempengaruhi kebiasaan mereka dalam menerapkan PHBS. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan harus melibatkan keluarga sebagai mitra strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan mempraktikkan PHBS remaja. Dalam menghadapi tantangan ini, pendekatan berbasis sekolah yang melibatkan penyuluhan kesehatan dan promosi PHBS sangatlah penting. Hal ini sejalan dengan rekomendasi penelitian Handayani (2020), yang menyarankan peningkatan akses kesehatan melalui media massa dan edukasi formal untuk membentuk kebiasaan sehat pada remaja putri. METODE Penelitian ini dilaksanakan di beberapa sekolah menengah pertama (SMP) yang terletak di Kabupaten Aceh Utara. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya jumlah remaja putri usia 13-15 tahun di kota tersebut serta pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada kelompok usia ini.

Subjek penelitian ini adalah remaja putri berusia 13-15 tahun yang terdaftar sebagai siswa di SMP 1 Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara. Kuesioner yang disusun untuk mengukur pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dengan terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kuesioner ini terdiri dari beberapa bagian, termasuk pertanyaan mengenai kebiasaan mencuci tangan, pola makan sehat, kebersihan lingkungan, serta kesadaran akan pentingnya PHBS. Wawancara mendalam dilakukan kepada sejumlah siswa yang mewakili kelompok remaja putri, Peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap perilaku remaja putri dalam aktivitas sehari-hari di sekolah, seperti kebiasaan mencuci tangan, pola makan selama istirahat, dan kebersihan di sekitar lingkungan sekolah. Pengumpulan data sekunder dilakukan melalui studi literatur terkait perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan remaja, serta dokumen-dokumen terkait kesehatan remaja yang ada di Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Utara dan pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas).

Data sekunder ini digunakan untuk membandingkan temuan penelitian dengan data yang telah ada di wilayah yang sama.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan PHBS pada remaja putri usia 13–15 tahun di SMP Negeri 1 Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara pada tanggal 28 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 13–15 tahun yang berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden tentang PHBS sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, dilakukan observasi untuk mendukung data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar berada pada usia 14 tahun sebanyak 12 orang (36,36%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 11 orang (33,33%), dan usia 15 tahun sebanyak 10 orang (30,30%), yang menunjukkan bahwa responden berada pada fase remaja awal hingga pertengahan yang merupakan masa penting dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden berada pada kelas VIII sebanyak 12 orang (36,36%), diikuti kelas IX sebanyak 11 orang (33,33%), dan kelas VII sebanyak 10 orang (30,30%), sehingga dapat dikatakan bahwa responden masih berada dalam lingkungan pendidikan yang mendukung penerimaan informasi kesehatan. Sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan responden tentang PHBS sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 12 orang (36,36%), diikuti kategori baik sebanyak 11 orang (33,33%), dan kategori kurang sebanyak 10 orang (30,30%), yang menunjukkan bahwa pengetahuan responden masih berada pada tingkat sedang.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan yang signifikan dimana sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 23 orang (69,70%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 8 orang (24,24%) dan kategori kurang menjadi 2 orang (6,06%), yang menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang PHBS dan dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

HASIL PENYULUHAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
13 Tahun	11	33,33
14 Tahun	12	36,36
15 Tahun	10	30,30
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 1, Distribusi Responden Berdasarkan Umur Menunjukkan Bahwa Sebagian Besar Responden Berada Pada Usia 14 Tahun Yaitu Sebanyak 12 Orang (36,36%), Diikuti Usia 13 Tahun Sebanyak 11 Orang (33,33%), Dan Usia 15 Tahun Sebanyak 10 Orang (30,30%). Hal Ini Menunjukkan Bahwa Responden Penelitian Didominasi Oleh Remaja Putri Pada Usia Pertengahan Remaja Yang Merupakan Fase Penting Dalam Pembentukan Perilaku Hidup Sehat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
VII	10	30,30
VIII	12	36,36
IX	11	33,33
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 2, Tingkat Kelas Sebagian Besar Responden Berada Pada Kelas VIII Sebanyak 12 Orang (36,36%), Kemudian Kelas IX Sebanyak 11 Orang (33,33%), Dan Kelas VII Sebanyak 10 Orang (30,30%). Hal Ini Menunjukkan Bahwa Mayoritas Responden Masih Aktif Dalam Jenjang Pendidikan Menengah Pertama, Sehingga Memiliki Peluang Yang Baik Dalam Menerima Edukasi Terkait Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)

b. Indikator Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting dalam membentuk kebiasaan sehat mereka.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat	Sebelum	Sebelum	Sesudah	Sesudah
Pengetahuan	Pendidikan	Pendidikan	Pendidikan	Pendidikan
	(f)	(%)	(f)	(%)
Baik	11	33,33	23	69,70
Cukup	12	36,36	8	24,24
Kurang	10	30,30	2	6,06
Total	33	100	33	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 12 orang (36,36%), diikuti kategori baik sebanyak 11 orang (33,33%), dan kategori kurang sebanyak 10 orang (30,30%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat pengetahuan remaja putri tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masih tergolong sedang.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja putri usia 13–15 tahun di SMP Negeri 1 Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup dan kurang. Namun, setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan yang jelas dimana mayoritas responden berada pada kategori baik. Hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa peningkatan tersebut bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak dari intervensi penyuluhan yang diberikan. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai PHBS, sehingga kegiatan edukasi kesehatan sangat dianjurkan untuk dilakukan secara rutin guna membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini.

REFERENSI

1. Dinas Kesehatan Aceh Utara (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Aceh Utara . Ajzen, I. (1991). Teori Perilaku Terencana . Perilaku Organisasi dan Proses Pengambilan Keputusan Manusia, 50(2), 179- 211.
2. Damanik, KY, dkk. (2023). Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik, dan Masyarakat. Fauziah, N., dkk. (2021). Jurnal Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan. Handayani, D. (2018). "Peran Orang Tua dalam Menanamkan Perilaku Hidup Sehat pada Anak". Jurnal Kesehatan Masyarakat , 14(1), 23-31.
3. Handayani, R. (2018). "Fasilitas Sanitasi dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Hidup Bersih pada Remaja". Jurnal Kesehatan Masyarakat , 16(2), 79-85.
4. Handayani, S. (2020). Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu. Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat . Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

5. Lestari, E., dkk. (2020). Kesehatan Remaja: Teori dan Praktik . Yogyakarta: Penerbitan mendalam. Lestari, E., dkk. (2020). Kesehatan Remaja: Teori dan Praktik . Yogyakarta: Penerbitan mendalam.
6. Lestari, E., dkk. (2020). Kesehatan Remaja: Teori dan Praktik . Yogyakarta: Penerbitan Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku . Jakarta: Rineka Cipta.
7. Nurhayati, S. (2021). "Pengaruh Kebersihan Pribadi terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri". Jurnal Psikologi dan Kesehatan , 10(1), 24-32.
8. Nurhayati, T. (2021). "Kebersihan Menstruasi dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri". Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja , 8(1), 30-40.
9. Putri, DA, dkk. (2021). "Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Lingkungan terhadap Penerapan PHBS pada Remaja". Jurnal Kesehatan Masyarakat , 15(3), 123-130.
10. Rahmawati, D. (2022). "Edukasi Menstruasi dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Kesehatan pada Remaja Putri". Jurnal Pendidikan Kesehatan , 11(1), 44-52.
11. Rahmawati, D. (2022). "Efektivitas Intervensi Sosial dalam Peningkatan Perilaku Hidup Bersih di Komunitas Remaja". Jurnal Pendidikan Kesehatan , 12(1), 45-52.
12. Rahmawati, D. (2022). "Efektivitas Program PHBS di Sekolah Menengah Pertama terhadap Perilaku Remaja". Jurnal Pendidikan Kesehatan , 12(1), 45-52.
13. Rahmawati, D. (2022). "Efektivitas Program PHBS di Sekolah Menengah Pertama terhadap Perilaku Remaja". Jurnal Pendidikan Kesehatan , 12(1), 45-52.
14. Sari, N., & Wulandari, T. (2019). "Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Remaja Putri". Jurnal Kesehatan Masyarakat , 14(2), 50-58.
15. Sari, N., & Wulandari, T. (2019). "Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Pencegahan Penyakit pada Remaja". Jurnal Kesehatan Masyarakat , 14(2), 50-58.