

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

### *The Relationship between Knowledge, Attitudes and Practices of Hygiene and Healthy Living with Nutritional Status in Adolescents*

**Kanaya Yori Danamik<sup>1</sup>, Erni Rukmana\*, M. Edwin Fransiari, Latifah Rahman Nurfazriah**

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: rukmanaerni@unimed.ac.id

#### **ABSTRAK**

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi dikarenakan sudah bisa menentukan pola hidup sendiri. Selain dari pola makan, PHBS menjadi salah satu penyebab tak langsung yang berpengaruh pada status gizi. Pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat yang dimiliki remaja dapat menentukan sikap dan praktik PHBS mereka. PHBS yang rendah dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit infeksi yang bisa menurunkan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan, sikap dan praktik PHBS dengan status gizi remaja. Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-November 2023 di SMA Swasta Al-Washliyah 1 Kota Medan dan SMA Yayasan Bandung Kabupaten Deli Serdang. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah siswa kelas X sampai XII yang berusia 14-18 tahun di kedua sekolah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, total subjek adalah 100 siswa dari masing-masing sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara kuesioner berupa karakteristik, pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS. Data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran langsung berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise kemudian ditentukan dengan *z-score* dari indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan menggunakan Uji *Spearman*. Sebanyak 31% remaja memiliki status gizi tidak normal (gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas). Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ( $p=0,005$ ), sikap ( $p=0,001$ ), dan praktik ( $p=0,000$ ) PHBS dengan status gizi remaja. Sebanyak 65,5% remaja dengan sikap PHBS rendah memiliki status gizi tidak normal. Remaja perlu memperhatikan PHBS dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu memperoleh status gizi yang baik.

**Kata kunci**—Pengetahuan, , PHBS, Praktik, Remaja, Status Gizi

#### **ABSTRACT**

*Adolescents are one of the age groups that are vulnerable to experiencing nutritional problems because they can determine their own lifestyle. Apart from diet, clean and healthy behavior is one of the indirect causes that influences nutritional status. Knowledge about clean and healthy living that teenagers have can determine their clean and healthy behavior attitudes and practices. Low clean and healthy behavior can be a risk factor for infectious diseases which can reduce nutritional status. This study aims to examine the relationship between knowledge, attitudes and practices of clean and healthy behavior and the nutritional status of adolescents. This research uses a cross-sectional study. The*

*research was conducted in June-November 2023 at Al-Washliyah 1 Private High School, Medan City and Bandung Foundation High School, Deli Serdang Regency. The selection of research locations was carried out using purposive sampling. The research population was students in grades X to XII aged 14-18 years in both schools. The sampling technique used cluster sampling, the total subjects were 100 students from each school. Data was collected through questionnaire interviews in the form of characteristics, knowledge, attitudes and practices of clean and healthy behavior. Nutritional status data was obtained by directly measuring body weight using a digital scale and height using a microtoise and then determined using a z-score from the body mass index according to age (BMI/U). Data analysis was carried out using the Spearman Test. As many as 31% of teenagers have abnormal nutritional status (undernutrition, overnutrition and obesity). The bivariate test results showed that there was a significant relationship between knowledge ( $p=0.005$ ), attitudes ( $p=0.001$ ), and practice ( $p=0.000$ ) of clean and healthy behavior and adolescent nutritional status. As many as 65.5% of teenagers with low clean and healthy behavior attitudes have abnormal nutritional status. Adolescents need to pay attention to clean and healthy behavior in their daily lives to help obtain good nutritional status.*

**Keywords**—*Knowledge, Clean and Healthy Behavior, Adolescents, Nutritional Status*

## **PENDAHULUAN**

Sebelum memasuki usia dewasa, seseorang akan melewati masa remaja. Remaja merupakan fase dimana terjadi perubahan berbagai hormon yang mempengaruhi perkembangan tubuh terutama perubahan fisik. Mengingat pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sangat signifikan, mereka mempunyai kebutuhan gizi yang lebih banyak dibandingkan pada masa anak-anak (Diananda, 2019).

Banyak permasalahan yang rentan muncul pada masa remaja dikarenakan transisi menuju dewasa. Remaja mulai mencari jati diri, terpapar oleh pengaruh lingkungan, dan memilih gaya hidup. Gaya hidup yang tidak baik dapat menyebabkan masalah gizi remaja. Permasalahan gizi remaja berupa gizi kurang maupun gizi lebih akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit

degeneratif yang akan berdampak pada masa dewasa (Kemenkes RI, 2020).

Status gizi remaja usia 13-15 tahun di Indonesia pada tahun 2018 menyatakan bahwa 1,9% remaja sangat kurus, 6,8% kurus, 11,2% berlebih, dan 4,8% obesitas. Pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% berlebih, dan 4,0% obesitas. (Risikesdas, 2018).

Di Sumatera Utara, remaja usia 13-15 tahun yang mengalami gizi kurang sebanyak 7,3% dan gizi lebih 17,7%. Remaja usia 16-18 tahun yang memiliki gizi kurang sebanyak 5,1% dan gizi lebih 14,9% (Risikesdas, 2018).

Masalah gizi disebabkan oleh multifaktor maka dari itu penanganan masalah gizi perlu melibatkan berbagai sektor yang terlibat. Jika dipandang dari sudut epidemiologi, masalah gizi timbul karena ketidakseimbangan antara pejamu

(kebutuhan zat gizi, metabolisme, dan fisiologi subjek), agen (faktor makanan dan zat gizi), serta lingkungan makanan (bahan, pengelolaan, higienitas, sanitasi, dsb) (Supriasa, 2016). Untuk dapat menjaga faktor lingkungan agar tetap seimbang, remaja diharuskan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Banyak penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara PHBS dengan status gizi remaja. Penelitian oleh Nst (2021) menunjukkan PHBS memiliki hubungan signifikan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren MA Darul Qur'an. Tidak hanya pada remaja, penelitian oleh Arifah (2022) menunjukkan bahwa status gizi balita juga memiliki hubungan yang signifikan dengan PHBS yang dimiliki Ibu. PHBS yang buruk akan berisiko menimbulkan penyakit infeksi yang akan menurunkan status gizi secara langsung. Permasalahan PHBS yang paling sering dialami remaja adalah jarang mencuci dengan sabun baik itu mencuci tangan maupun mencuci piring (Damayanti, 2020).

Praktik PHBS merupakan manifestasi dari pengetahuan remaja terkait PHBS yang akan memengaruhi sikapnya terhadap PHBS. Untuk itu penulis merasa perlu untuk melihat hubungan pengetahuan, sikap dan praktik PHBS dengan status gizi remaja di

SMAS AL- Washliyah 1 Kota Medan dan SMA Yayasan Bandung Kabupaten Deli Serdang.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah studi *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai Agustus 2023. Lokasi penelitian di SMAS Al-Washliyah 1 Kota Medan dan SMA Yayasan Bandung Kabupaten Deli Serdang. Pemilihan tempat penelitian dilakukan secara *purposive* dengan pertimbangan untuk mewakili wilayah urban dan rural, karakteristik dan kondisi sekolah yang sama serta belum adanya penelitian yang serupa di kedua tempat tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-XII yang berusia 14-19 tahun SMAS Al-Washliyah 1 Kota Medan dan SMA Yayasan Bandung Kabupaten Deli Serdang. Total subjek penelitian adalah 100 siswa dari masing-masing sekolah dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*.

Data primer yang dikumpulkan yaitu karakteristik siswa, pengetahuan, sikap, dan praktik pola hidup bersih dan sehat (PHBS). Karakteristik, pengetahuan, sikap dan praktik PHBS diperoleh dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa

yang diisi langsung. Kuesioner ini mempunyai item pertanyaan pengetahuan PHBS sebanyak 15 pertanyaan. Bagian sikap dan perilaku diberi skor pada skala Likert, terdiri dari 10 pertanyaan untuk sikap dan 15 pertanyaan untuk praktik. Pengetahuan, sikap, dan praktik dikategorikan menjadi dua yaitu skor  $\leq$  rata-rata (rendah) dan skor  $>$  rata-rata (baik).

Data antropometri untuk melihat status gizi remaja didapatkan dengan cara menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise. Analisis status gizi dengan menentukan z-score dari indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) menggunakan AnthroPlus WHO. IMT/U dikategorikan menjadi dua yaitu normal (Z-Scores : - 2 SD sampai + 1 SD); dan tidak normal (Z-Scores : - 3 SD sampai < - 2 SD) dan (Z-Scores :  $>$  + 1 SD) (Kemenkes, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan karakteristik jenis kelamin, usia, status gizi remaja, pengetahuan, sikap dan praktik PHBS. Jumlah subjek penelitian ini adalah 100 remaja, dengan jumlah remaja laki-laki yaitu 56%, sedangkan perempuan yaitu 44%.

**Tabel 1.** Karakteristik usia dan status gizi remaja

Variabel	n	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	56	56
Perempuan	44	44
<b>Usia</b>		
Usia remaja tengah (14-16 tahun)	67	67
Usia remaja akhir (17-19 tahun)	33	33
<b>Status gizi</b>		
Normal (-2 SD s.d +1 SD)	69	69
Tidak normal (-3 SD s.d <- 2 SD dan $>$ +1 SD)	31	31
<b>Pengetahuan PHBS</b>		
Baik ( $>$ 83,60)	56	56
Rendah ( $\leq$ 83,60)	44	44
<b>Sikap PHBS</b>		
Baik ( $>$ 90,35)	71	71
Rendah ( $\leq$ 90,35)	29	29
<b>Praktik PHBS</b>		
Baik ( $>$ 74,36)	69	69
Rendah ( $\leq$ 74,36)	31	31

Subjek penelitian ini Sebagian besar mempunyai usia remaja tengah (14-16 tahun) yaitu 67%. Status gizi remaja menunjukkan status gizi normal sebesar 69%. Sebagian remaja juga mempunyai status gizi tidak normal atau malnutrisi (gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas) yaitu 31%. Status gizi pada remaja sangat penting diperhatikan karena akan memengaruhi kondisi status gizi pada saat dewasa. Status gizi remaja laki-laki akan berdampak pada produktivitas di usia produktif. Penelitian oleh Bakri menunjukkan bahwa status gizi berhubungan dengan produktivitas kerja ( $p=0,014$ ). Status gizi pada remaja perempuan akan berdampak pada saat persiapan menjadi seorang ibu. Pengetahuan, sikap, dan praktik remaja mayoritas dalam kategori baik.

Responden mayoritas memiliki pengetahuan PHBS yang baik (56%). Pengetahuan baik paling banyak dimiliki remaja pada pemberantasan jentik nyamuk. Pengetahuan yang paling tidak baik mayoritas terdapat pada bagian cuci tangan pakai sabun. Pengetahuan tentang pentingnya cuci tangan pakai sabun juga mempengaruhi praktik cuci tangan mereka. Beberapa remaja yang jarang mencuci tangan pakai sabun memiliki pengetahuan bahwa cuci tangan cukup dengan air saja

Sikap remaja mayoritas dalam kategori baik (71%). Penelitian oleh Rudyarti (2019) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan PHBS berkorelasi positif dengan sikap remaja terhadap PHBS. Artinya, jika pengetahuan yang dimiliki tinggi, maka sikap terhadap kebersihan juga tinggi.

Pengetahuan remaja terhadap pemberantasan jentik nyamuk mayoritas baik, tetapi sikap dan praktik mereka kurang memperhatikan hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak serta merta dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sikap paling baik yang dimiliki remaja adalah makan buah dan sayur. Sikap yang paling tidak baik berkaitan dengan cuci tangan pakai sabun.

Dari hasil wawancara kuesioner, diketahui bahwa praktik remaja subjek mayoritas baik (69%), tetapi menimbang

berat badan adalah kriteria yang jarang dilakukan oleh remaja.

Tabel 2 menunjukkan hubungan antar variabel yaitu hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS dengan status gizi pada remaja.

**Tabel 2.** Hubungan antar variabel pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS dengan status gizi

Variabel		Status Gizi				p
		Gizi Normal		Gizi Tidak normal		
		n	(%)	n	(%)	
<b>Pengetahuan PHBS</b>						
Baik	(>	41	73,2	15	26,8	0,005
83,60						
Rendah	(≤	20	45,4	24	45,5	
83,60)						
<b>Sikap PHBS</b>						
Baik	(>	51	71,8	20	28,2	0,001
90,35)						
Rendah	(≤	10	34,5	19	65,5	
90,35)						
<b>Praktik PHBS</b>						
Baik		51	73,9	18	26,1	0,000
(>74,36)						
Rendah	(≤	61	61	39	39	
74,36)						

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan, sikap, dan praktik PHBS dengan status gizi pada remaja. Pengetahuan merupakan faktor utama dalam membentuk sikap dan perilaku remaja. Proses belajar akan mengarahkan kepada sikap dan perilaku tertentu (Boramare, 2017). Senada dengan penelitian oleh Damayanti (2020) yang menunjukkan bahwa sikap dan perilaku PHBS memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja.

Hasil ini berbeda dengan penelitian oleh Putri (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara PHBS dengan status gizi remaja. Hal ini senada dengan hasil penelitian Shrestha A, *et.al.* (2020) yang menyatakan bahwa faktor kekurangan gizi tidak berkaitan dengan faktor kebersihan.

Hasil evaluasi dari intervensi *Water, Sanitation and Hygiene* (WASH) dan gizi menunjukkan bahwa intervensi gizi lebih memberikan efek signifikan terhadap penurunan kasus stunting atau kurus pada anak, sedangkan intervensi WASH yang diberikan secara gabungan maupun terpisah tidak memberikan efek sedemikian rupa.

PHBS erat kaitannya dengan kejadian penyakit infeksi yang mana akan mempengaruhi status gizi secara langsung. Ketika infeksi, tubuh memerlukan banyak zat gizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sedangkan nafsu makan kian menurun saat terjadi infeksi (Kemenkes, 2014). Status gizi merupakan salah satu indikator mencapai derajat kesehatan yang optimal. Orang dengan status gizi baik cenderung tidak mudah terkena penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif, begitu juga sebaliknya (Par'i, 2017).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Sebanyak 31 remaja memiliki status gizi tidak normal (31%). Sebagian besar remaja memiliki pengetahuan PHBS baik (56%), sikap PHBS Baik (71%) serta praktik PHBS yang baik (69%). Terdapat hubungan pengetahuan ( $p=0,005$ ), sikap ( $p=0,001$ ), dan praktik PHBS ( $p=0,000$ ) dengan status gizi remaja. Remaja dengan status gizi tidak normal memerlukan perhatian khusus pada PHBS baik peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktiknya.

## **ACKNOWLEDGEMENT**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Medan, remaja SMAS Al-Washliyah 1 Kota Medan dan SMA Yayasan Bandung Kabupaten Deli Serdang yang telah bersedia menjadi responden, serta rekan-rekan penulis yang telah membantu melaksanakan penelitian dan menyelesaikan artikel ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifah, K.N. (2022). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Ibu dengan Status Gizi Balita di Puskesmas Srandakan Bantul Tahun 2022. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri; Yogyakarta.
- Bakri, A.S., Suharni A. Fachrin, Y, Ikhrum H. S, & Septiyanti. (2021).

- Hubungan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. Angkasa Pura I (PERSERO) Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 2(6), 1043–1049. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i6.313>
- Buramare, Y.M., Yudiernawati, A., & Nurmaningsari, T. (2017). *Pengetahuan Anak-Anak Jalanan (Usia Sekolah) Berhubungan Dengan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. *Jurnal Nursing News Vol.2, No. 2*.
- Damayanti, A.Y. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren*. *Darussalam Nutrition Journal*, November 2020, 4(2):143-150.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal Istighna, 1(1), 116-133*  
<https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.q21>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2018) *Laporan Nasional Riskesdas. 44(8), 181-222*
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Gizi Tak Seimbang Saat Remaja Berisiko Tingkatkan PTM*. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200128/3632871/gizi-tak-seimbang-saat-remaja-berisiko-tingkatkan-penyakit-tidak-menular/>
- Nst, W.R. (2021). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi santri MA Darul Qur'an tahun 2021. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan; Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
- Par'i, H.M., Wiyono S., Harjatmo TP. (2017). *Bahan Ajar Gizi:Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Putri, M.S. (2018). *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Assalamah, Kecamatan Cipayung, Kota Depok*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Shrestha, A., Schindler, C., Odermatt, P et. al. (2020). Nutritional and Health Status of Children 15 months after integrated school garden, nutrition, and water, sanitation, and hygiene interventions: a cluster-randomised controlled trial in Nepal. *BMC Public Health* 20, 158 (2020).  
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-8027-z>

Supariasa, I.D., Bakri,B., & Fajar,I.

(2016). *Penilaian Status Gizi*.  
Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran  
EGC.

Rudyarti, E. (2019). Tingkat  
Pengetahuan Perilaku Hidup  
Bersih Sehat (PHBS) Terhadap  
Sikap Kebersihan Diri pada  
Remaja di Yayasan Lentera  
Harapan Karawang. *Jurnal Ilmiah  
Kesehatan Institut Medika  
drg.Suherman. Vol (1).No.1*