

Determinan Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja Di Sekolah Menengah

Harlina*

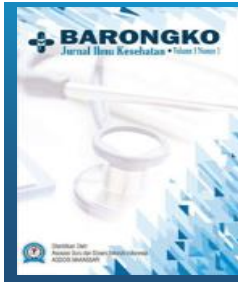
* Program Studi Kebidanan, STIKes Gunung Sari Makassar

*Correspondent Author: Harlina, e-mail: harlina86@gmail.com

ABSTRACT

Healthy lifestyle behaviors in adolescents are important factors in maintaining health and preventing various health problems in adulthood. Adolescence is a transitional period that is vulnerable to the formation of risky behaviors, so it is necessary to understand the factors that influence healthy lifestyle behaviors. This study aims to determine the determinants of healthy lifestyle behaviors in adolescents in secondary schools. This study used a quantitative method with an analytical design and a cross-sectional approach. The research sample consisted of secondary school students at School X. Data were collected using questionnaires and analyzed using statistical tests. The results showed that knowledge, attitudes, family support, and school environment were significantly associated with healthy lifestyle behaviors among adolescents ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that healthy lifestyle behaviors among adolescents are influenced by various individual and environmental factors, thus requiring comprehensive health promotion efforts in the school environment.

Keywords: Healthy Lifestyle Behaviors, Adolescents, Determinants, Secondary School



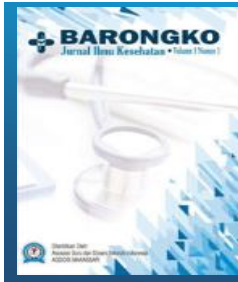
Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

ABSTRAK

Perilaku hidup sehat pada remaja merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan di masa dewasa. Masa remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap pembentukan perilaku berisiko, sehingga diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku hidup sehat pada remaja di sekolah menengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah siswa sekolah menengah di Sekolah X. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah berhubungan signifikan dengan perilaku hidup sehat pada remaja ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah perilaku hidup sehat pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan, sehingga diperlukan upaya promosi kesehatan yang komprehensif di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Sehat, Remaja, Determinan, Sekolah Menengah



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

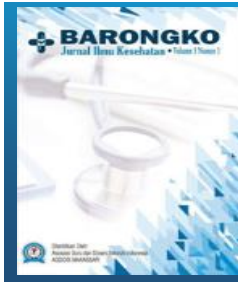
Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, remaja mulai membentuk pola perilaku yang dapat berdampak terhadap kesehatan jangka panjang. Perilaku hidup sehat yang diterapkan sejak remaja berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, serta gangguan kesehatan mental.

Perilaku hidup sehat mencakup berbagai aspek, antara lain pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, kebiasaan menjaga kebersihan diri, istirahat yang cukup, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat pada remaja masih belum optimal. Banyak remaja yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta terpapar perilaku berisiko akibat pengaruh lingkungan dan pergaulan.

Perilaku hidup sehat pada remaja tidak terbentuk secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai determinan. Faktor individu seperti pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku. Selain itu, faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, peran sekolah, serta pengaruh teman sebaya turut menentukan perilaku hidup sehat remaja.

Sekolah sebagai lingkungan tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), pendidikan kesehatan, serta kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dapat mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Namun, efektivitas upaya tersebut sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor determinan yang saling berkaitan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui determinan perilaku hidup sehat pada remaja di sekolah menengah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi dan promosi kesehatan yang lebih efektif bagi remaja.



II. METODE PENELITIAN

a. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross sectional, yaitu untuk mengetahui hubungan antara berbagai determinan dengan perilaku hidup sehat pada remaja dalam satu waktu pengukuran.

b. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah X. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April sampai dengan Juni tahun 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

c. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah menengah di Sekolah X. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik simple random sampling.

d. Kriteria inklusi:

- 1) Siswa aktif di sekolah menengah
- 2) Berusia 13–18 tahun
- 3) Bersedia menjadi responden

e. Kriteria eksklusi:

- 1) Siswa yang tidak hadir saat pengumpulan data
- 2) Siswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap

f. Variabel Penelitian

- 1) Variabel dependen: Perilaku hidup sehat
- 2) Variabel independen:
 - Pengetahuan tentang kesehatan
 - Sikap terhadap perilaku hidup sehat
 - Dukungan keluarga
 - Lingkungan sekolah

g. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari pertanyaan mengenai karakteristik responden, pengetahuan kesehatan, sikap, dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat dikategorikan menjadi baik dan kurang baik.

h. Analisis Data

Data dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel dan bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara determinan dengan perilaku hidup sehat. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

i. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi persetujuan responden (*informed consent*), kerahasiaan identitas responden, dan anonimitas data.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1) Karakteristik Responden

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden
Karakteristik Frekuensi (n) Persentase (%)

Usia		
13–15 tahun	28	40,0
16–18 tahun	42	60,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	47,1
Perempuan	37	52,9
Total	70	100

2) Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Perilaku Hidup Sehat

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	18	25,7
Cukup	27	38,6
Baik	25	35,7
Total	70	100

3) Sikap Remaja terhadap Perilaku Hidup Sehat

Tabel 3.
Distribusi Sikap Remaja

Sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	26	37,1
Positif	44	62,9
Total	70	100

4) Dukungan Keluarga

Tabel 4.
Distribusi Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang mendukung	29	41,4
Mendukung	41	58,6
Total	70	100

5) Lingkungan Sekolah

Tabel 5.
Distribusi Lingkungan Sekolah

Lingkungan Sekolah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang mendukung	24	34,3
Mendukung	46	65,7
Total	70	100

6) Perilaku Hidup Sehat Remaja

Tabel 6.

Distribusi Perilaku Hidup Sehat

Perilaku Hidup Sehat Frekuensi (n) Persentase (%)

Kurang baik	31	44,3
Baik	39	55,7
Total	70	100

7) Hubungan Determinan dengan Perilaku Hidup Sehat

Tabel 7.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat

Pengetahuan Kurang Baik Baik Total p-value

Kurang	14	4	18
Cukup	11	16	27
Baik	6	19	25
Total	31	39	70 0,002

Tabel 8.

Hubungan Sikap dengan Perilaku Hidup Sehat

Sikap Kurang Baik Baik Total p-value

Negatif	17	9	26
Positif	14	30	44
Total	31	39	70 0,004

Tabel 9.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Hidup Sehat

Dukungan Keluarga Kurang Baik Baik Total p-value

Kurang mendukung	18	11	29
Mendukung	13	28	41
Total	31	39	70 0,003

Tabel 10.

Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Hidup Sehat

Lingkungan Sekolah	Kurang	Baik	Total	p-value
Kurang mendukung	16	8	24	
Mendukung	15	31	46	
Total	31	39	70	0,001

Keterangan: Uji Chi-Square, $p < 0,05$

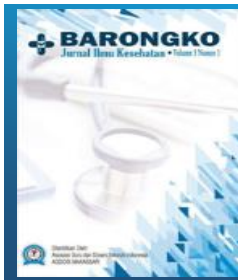
b. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu determinan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada remaja. Remaja dengan pengetahuan yang baik mengenai kesehatan cenderung memahami manfaat dan risiko dari suatu perilaku, sehingga lebih terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku.

Sikap remaja terhadap kesehatan juga berperan penting dalam menentukan perilaku hidup sehat. Sikap positif terhadap kesehatan akan mendorong remaja untuk melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan, dan menghindari perilaku berisiko. Sebaliknya, sikap yang kurang mendukung dapat menjadi hambatan dalam penerapan perilaku hidup sehat.

Dukungan keluarga merupakan faktor lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat remaja. Keluarga berperan sebagai sumber informasi, teladan, dan pengawasan bagi remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung lebih mudah menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan sekolah juga memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat remaja. Sekolah yang menyediakan fasilitas olahraga, menerapkan kebijakan kantin sehat, serta aktif dalam kegiatan UKS dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang kondusif berhubungan dengan perilaku hidup sehat yang lebih baik pada remaja.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan perilaku hidup sehat pada remaja harus dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan. Program promosi kesehatan di sekolah perlu diperkuat agar dapat membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan pada remaja.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Perilaku hidup sehat pada remaja di sekolah menengah dipengaruhi oleh berbagai determinan, yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku hidup sehat pada remaja.

b. Saran

1) Bagi Sekolah

Diharapkan dapat meningkatkan program promosi kesehatan dan memperkuat pelaksanaan UKS.

2) Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan dan teladan perilaku hidup sehat bagi remaja.

3) Bagi Remaja

Remaja diharapkan lebih aktif menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal atau pendekatan kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Fitriani, S. (2017). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

3. Hidayat, A. A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pelaksanaan UKS*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
6. Machfoedz, I. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Fitramaya.
7. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Notoatmodjo, S. (2019). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2016). *Health Promotion in Nursing Practice*. Boston: Pearson.
10. Santrock, J. W. (2017). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
11. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health Psychology*. New Jersey: Wiley.
12. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
13. Sulistyawati, A. (2016). *Promosi Kesehatan di Sekolah*. Jakarta: Salemba Medika.
14. UNICEF. (2019). *Adolescent Health and Well-being*. New York: UNICEF.
15. Wawan, A., & Dewi, M. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
16. World Health Organization. (2018). *Global School Health Initiative*. Geneva: WHO.
17. World Health Organization. (2019). *Adolescent Health*. Geneva: WHO.