

## **Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Remaja dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan**

**Finny Tumiwa**

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

### Abstrak

Lingkungan sekolah yang terdiri dari sumber daya manusia yang memberikan kesempatan yang unik bagi siswa (remaja) untuk mengambil keputusan mengenai kesehatan dan kesejahteraan mereka dalam area kritis yang akan berpengaruh terhadap pola kehidupan mereka selanjutnya, dimana kehidupan siswa pada zaman sekarang ini memang sangat sibuk, sehingga banyak dari mereka yang mengabaikan pola dan perilaku hidup sehat yang secara tidak langsung akan menurunkan derajat kesehatan mereka dan seperti yang diketahui bahwa kesehatan seseorang akan mempengaruhi banyak hal bukan hanya kesehatan fisik saja namun juga berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, dimana hal tersebut merupakan salah satu faktor yang berpengaruh untuk masa depan mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja dengan prestasi belajar siswa, yang dilakukan di Kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan. Penelitian dilakukan pada tanggal 24 Mei – 8 Juni 2012. Data diperoleh melalui kuesioner menggunakan skala *Likert*. Penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sangat berperan penting terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

Kata Kunci: PHBS, Prestasi Belajar.

### Abstract

*School environment consist the human resources and provide an unique opportunity for students (teens) to take decisions regarding their health and well-being in a critical area that would affect the pattern of the student lives, most students ( teenager) have their own busy life, many of them who's ignore the healthy lifestyle and patterns it will indirectly reduce their health status and as it is known that a person's health will affect many things of their life not only on the physical health but also effect on student achievement, it is an important factor to influence the teenager bright future. This research aimed to know the relationship between student's health behavior and learning achievement. This research was done at grade 2 of SMP Kristen Kawangkoan. This research was done from Mei 24 to Juni 8, 2012. The data were collected using Likert scale questionnaires. This research using Chi Square test. From the result, we can see that clean and healthy behavior have an important effect to develop the learning achievement from the student.*

Keywords: PHBS, Learning Achievement

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan suatu bagian dari siklus tumbuh kembang sejak saat konsepsi sampai dewasa, dan merupakan suatu periode transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Dalam masa ini seseorang akan menghadapi beberapa transisi yaitu berupa transisi emosional, transisi dalam sosialisasi, transisi dalam agama, transisi dalam hubungan kerja dan transisi dalam moralitas. Selain itu, Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang merupakan pilar bangsa pada masa mendatang. Adapun, data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Di Indonesia kelompok umur 10-19 tahun adalah terdiri dari 50,9 % remaja laki-laki dan 49,1 % remaja perempuan (Soetjningsih, 2004). Berdasarkan data Depkes RI tahun 2006, remaja Indonesia (usia 10-19 tahun) berjumlah sekitar 43 juta jiwa atau 19,61 % dari jumlah penduduk. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia yang berusia 5 – 14 tahun adalah 44,8 juta jiwa. Melihat semakin meningkatnya jumlah remaja setiap tahun, semakin besar pula harapan bangsa untuk mewujudkan generasi muda yang berkualitas, berperilaku hidup bersih dan sehat serta berakhlak mulia agar bisa menjadi panutan yang baik bagi orang lain dan bisa meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan hidup individu dan masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau masyarakat dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan di masyarakat (Depkes, 2007). PHBS adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang yang mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2003). Menurut hasil survey data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS,

2007), terdapat 48,2% penduduk Indonesia yang tidak melakukan perilaku hidup bersih dan sehat serta aktifitas fisik yang teratur. Hal ini berdampak negatif bagi aktivitas masyarakat sehari-hari. Misalnya di lingkungan sekolah, siswa yang tidak melakukan perilaku hidup bersih dan sehat akan merasa malas, sakit, tidak bersemangat dan tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar yang membuat kegiatan belajar siswa menjadi tidak maksimal sehingga prestasi belajarnya pun tidak memuaskan. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar karena perilaku siswa yang tidak bersih dan sehat, antara lain: hal-hal sederhana seperti kebiasaan mencuci tangan, mandi dan menggosok gigi serta kebiasaan-kebiasaan lain seperti merokok dan minum minuman keras, aktivitas fisik yang tidak teratur/kurang berolahraga, serta pola makan yang tidak seimbang. Melihat gaya hidup modern yang terjadi di bidang internasional maupun nasional, dapat pula digambarkan perilaku hidup sehat siswa saat ini melalui berbagai hasil survey penelitian, antara lain:

1. Kasus merokok. Menurut Riskesdas tahun 2007 dan 2010, usia tertinggi pada remaja yang mulai merokok adalah usia 14-19 tahun (33,1 % pada tahun 2007 dan 43,3% pada tahun 2010). Berdasarkan data Komisi Nasional Perlindungan Anak menunjukkan selama tahun 2008 hingga 2012 jumlah perokok antara usia 10 hingga 14 tahun mencapai 1,2 juta orang.
2. Kasus minuman keras. Menurut penelitian Yayasan Cinta Anak Bangsa (YCAB) tahun 2002, kelompok usia tertinggi pada remaja yang mengkonsumsi minuman keras pertama kalinya adalah 12-17 tahun. Berdasarkan penelitian Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2008, menunjukkan bahwa peminum alkohol saat ini pada

penduduk umur 10 tahun keatas telah meningkat 3%.

3. Kebiasaan berolahraga. Menurut Deputi pemberdayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga (2008), hasil survey yang dilakukan di kalangan pelajar menunjukkan kurang dari 20% pelajar yang melakukan aktifitas fisik secara teratur sedangkan 80% pelajar kurang melakukan olahraga secara teratur.
4. Makanan dengan gizi seimbang. Survey data dari kesehatan nasional dan survey pengujian ilmu gizi (NHNES) tahun 2011, menyatakan bahwa konsumsi energi manusia dari umur 11 sampai 51 tahun bervariasi, dari kalori yang rendah (sekitar 1329) sampai kalori yang tinggi (1958 kalori). Pada remaja, kudapan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori remaja setiap hari. Kudapan ini sering mengandung lemak, gula dan natrium yang tinggi sehingga dapat meningkatkan resiko kegemukan, karies gigi, diabetes dan penyakit lain. Oleh karena itu, remaja harus didorong untuk lebih memilih makanan yang lebih sehat daripada kudapan.
5. Kebiasaan mencuci tangan. Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) tahun 2010, menunjukkan kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir hanya dilakukan oleh 24,5% remaja di Indonesia.

Bagi seorang siswa, keadaan sakit kadang dijadikan alasan untuk tidak hadir ke ruang belajar. Kondisi tidak sehat menjadi alasan tidak dapat menjalani aktifitas hidup sehari-hari khususnya kegiatan belajar secara maksimal. Setiap proses belajar diperlukan kondisi fisik dan mental yang sehat, agar setiap tugas yang diberikan dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Kondisi para siswa juga dapat menentukan prestasi belajar mereka. Sebagai Negara yang sedang berkembang,

Indonesia menyadari sumber daya manusia (SDM) merupakan kekuatan utama dalam pembangunan. Oleh karena itu, kualitas SDM harus ditingkatkan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari agar prestasi belajar menjadi lebih maksimal. Dari pembahasan tersebut, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa.

Adapun alasan dipilihnya siswa SMP kelas 2 karena banyaknya jumlah siswa mulai dari kelas 1 sampai kelas 3 yang tidak bisa diteliti mengingat waktu, dana, dan tenaga yang terbatas, sehingga peneliti membatasi penelitian dengan hanya meneliti siswa kelas 2. Selain itu, alasan dipilihnya SMP karena siswa SMP masih rawan penyakit serta memiliki kriteria hidup yang berisiko (Direktur Bina Kesehatan Anak Kementerian Kesehatan, Kirana Pritasari, 2012). Menurut Kirana, remaja memiliki perilaku hidup yang berisiko karena karakteristik remaja yang ingin tahu, suka meniru, suka bereksperimentasi dan bereksplorasi sehingga perlu diberi pendidikan kesehatan yang membuat mereka paham akan risiko dari pilihan hidup yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di tempat penelitian dan hasil survey penelitian, didapatkan 7,7% perilaku merokok (siswa laki-laki), 17,3% mengkonsumsi miras (siswa laki-laki), 11,5% jarang berolahraga (siswa laki-laki dan perempuan), 19,2% jarang mandi, menggosok gigi dan berpakaian bersih, 9,6% jarang mengkonsumsi makanan yang bergizi karena keterbatasan ekonomi dan ada juga yang malas mengkonsumsi makanan bergizi dan lebih memilih cemilan atau makanan siap saji. Parahnya, ada 70% siswa yang mengabaikan kebiasaan mencuci tangan. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru maupun hasil observasi absensi rata-rata ada 2-4 siswa yang tidak hadir setiap hari

karena sakit. Hal ini kemungkinan dilatarbelakangi oleh perilaku hidup yang tidak bersih dan sehat sehingga menyebabkan hasil belajar siswa menjadi tidak maksimal. Melihat fenomena tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui sejauh mana peranan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap prestasi belajar siswa kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan.

### Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2012 dan bertempat di SMP Kristen Kawangkoan, Kec. Kawangkoan, Kab. Minahasa.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas 2 SMP Kristen Kawangkoan tahun ajaran 2012-2013 sedangkan variabel terikat hasil belajar siswa kelas 2 SMP Kristen Kawangkoan tahun ajaran 2012-2013. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa-siswi kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan yang berjumlah 60 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 52 siswa. Data didapatkan dengan cara kuesioner tipe Likhert yang diisi oleh responden. Untuk melihat apakah ada hubungan yang bermakna antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa digunakan uji *Chi Square*.

### Hasil dan Pembahasan

Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan

Perilaku	Prestasi			Total	P
	Kurang	Cukup	Baik		
Kurang Baik	4	3	3	10	0,00
Cukup Baik	5	3	1	9	
Baik	8	6	19	33	
Total	17	12	23	90	

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa 19 responden memiliki perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta prestasi belajar yang baik, 1 responden memiliki PHBS yang cukup namun memiliki prestasi yang baik, 3 responden memiliki PHBS yang kurang namun memiliki prestasi yang baik, 6 responden memiliki prestasi cukup

namun PHBS baik, 3 responden memiliki prestasi cukup dan PHBS yang cukup, 3 responden memiliki prestasi cukup dan PHBS kurang, 8 responden memiliki prestasi yang kurang namun, memiliki PHBS yang baik, 5 responden memiliki prestasi yang kurang, namun memiliki PHBS yang cukup, serta 4 responden

memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang serta prestasi belajar yang kurang. Dari tabel uji statistik *Chi-square* di atas kita bisa melihat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa ada hubungan dengan nilai  $p = 0,042$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya, ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan

Hal di atas sejalan dengan pendapat Departemen Kesehatan RI tahun 2007 yang mengatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau masyarakat (termasuk siswa) dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan di masyarakat (termasuk kegiatan di sekolah) .

Salah satu ciri prestasi belajar menurut Sudjana (1990), siswa akan mencapai hasil belajar yang bermakna bagi dirinya, seperti akan menambah daya ingat, membentuk perilaku, bermanfaat untuk mempelajari aspek lain, kemauan dan kemampuan untuk belajar sendiri dan mengembangkan kreativitasnya. Diharapkan faktor keagamaan, etika dan moral di SMP Kristen Kawangkoan dapat menjadi faktor pendukung dalam mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi dan pembentukan SDM yang baik untuk diri sendiri maupun bagi pengembangan dan kemajuan Bangsa dan Negara Indonesia.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja dengan prestasi belajar

siswa kelas 2 di SMP Kristen Kawangkoan 2012 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan prestasi belajar siswa. Dengan kata lain, semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat siswa, semakin baik pula prestasi belajar siswa di SMP Kristen Kawangkoan.

## Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Pihak sekolah:
  - a. Lebih sering mengadakan penyuluhan atau seminar tentang perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa, khususnya mengenai kebersihan diri, kebiasaan makan, aktivitas fisik maupun kebiasann merokok dan mengkonsumsi minuman keras,
  - b. Lebih banyak menyediakan media cetak (buku) di perpustakaan untuk menambah informasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa,
  - c. Mengaktifkan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai salah satu sarana pemberian informasi kesehatan, dan
  - d. Mengadakan koordinasi dengan orang tua dalam memberikan informasi kesehatan dan kebersihan kepada siswa.
2. Tenaga keperawatan perlu mengembangkan pengetahuan mereka tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Bukan hanya sekedar tahu, tapi harus dicontohkan kepada masyarakat, agar bisa menjadi teladan dan panutan bagi masyarakat sehingga masyarakat terdorong untuk melakukan perilaku

hidup bersih dan sehat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

3. Para peneliti lain dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan bagi penelitian-penelitian mereka, khususnya yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat maupun tentang prestasi belajar.

### **Daftar Pustaka**

Departemen Kesehatan RI, 2007. *Rumah Tangga Sehat Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*.

Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Penerbit Rineka Cipta. Jakarta

Notoadmodjo, 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.