

Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi pada Remaja Puteri

Sugirah Nour Rahman^{1*}, Hezron Alhim Dos Santos², Hasra Ryska³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Masalah gizi pada remaja puteri berdampak pada kesehatan jangka panjang. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) penting untuk mencapai status gizi optimal yang mendukung pertumbuhan fisik dan Kesehatan remaja puteri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara PHBS dan status gizi pada remaja puteri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* melibatkan 86 remaja puteri yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria inklusi remaja putri berusia 12-15 tahun dan sudah mengalami menstruasi. Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dikategorikan sebagai gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas, sementara PHBS dikategorikan sebagai baik, cukup, dan kurang. Data dianalisis menggunakan uji univariat dan bivariat dengan menggunakan uji uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 17% remaja puteri dengan status gizi baik menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik, sedangkan 21% remaja puteri dengan status gizi cukup menunjukkan perilaku hidup sehat yang cukup. Sementara itu, remaja puteri dengan perilaku hidup sehat kurang menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi pada kategori gizi kurang 7% dan Obesitas 8%. Uji statistik diperoleh nilai $p = 0,009$ yang menunjukkan hubungan signifikan antara PHBS dan status gizi. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan PHBS untuk meningkatkan status gizi dan mencegah masalah gizi lebih pada remaja puteri.

Kata kunci: Status_gizi, Remaja, PHBS, Kesehatan

The relationship between Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and Nutritional Status in Adolescent Girls

Abstract

Nutritional issues among adolescent girls have significant implications for long-term health. The practice of Clean and Healthy Lifestyle Behaviors (PHBS) is crucial for achieving optimal nutritional status, which supports the physical development and overall health of adolescent girls. This study aims to examine the relationship between PHBS and nutritional status among adolescent girls in Junior High School. A quantitative approach with a cross-sectional design was used, involving 86 adolescent girls selected through purposive sampling, with inclusion criteria being girls aged 12-15 years who had already experienced menstruation. Nutritional status was assessed using the Body Mass Index (BMI) indicator, categorized as undernutrition, normal nutrition, overweight, and obesity, while PHBS was categorized as good, sufficient, and poor. Data were analyzed using univariate and bivariate tests, with Spearman's rank correlation employed for the bivariate analysis. The results revealed that 17% of adolescent girls with normal nutritional status demonstrated good PHBS, while 21% of those with sufficient nutritional status exhibited adequate PHBS. Conversely, adolescent girls with poor PHBS showed higher prevalence rates in the undernutrition 7% and obesity 8% categories. Statistical analysis revealed a p -value of 0.009, indicating a significant relationship between PHBS and nutritional status. These findings underscore the importance of implementing PHBS to improve nutritional status and prevent malnutrition issues among adolescent girls.

Keywords: Nutrition_Status, Adolescents, PHBS, Health.

Korespondensi : Sugirah Nour Rahman ; Jl Prof Soemnatri Brodjonegoro No 1 , Bandar Lampung; Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Pendahuluan

Kesehatan anak sekolah dan remaja menentukan kualitas sumber daya manusia bangsa masa depan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai strategi utama pencegahan risiko seperti malnutrisi, infeksi, dan gaya hidup tidak sehat. Kondisi status gizi yang tidak optimal pada usia remaja dapat berpengaruh terhadap perkembangan fisik, kognitif dan kesehatan jangka panjang.¹ Remaja puteri sebagai kelompok yang sedang mengalami masa pertumbuhan pesat, membutuhkan perhatian khusus terkait pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang.² Namun, sejumlah masalah gizi seperti obesitas, gizi kurang, dan gizi lebih masih banyak ditemukan pada kelompok ini.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan praktik sadar berbasis pengetahuan untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial melalui kebiasaan harian seperti sanitasi, gizi seimbang, dan olahraga. Masa remaja pada perempuan merupakan fase transisi yang sangat penting, yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang mendalam.³

Masalah Gizi pada remaja puteri menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan di masa depan, seperti risiko penyakit jantung, diabetes, dan gangguan metabolisme lainnya pada gizi lebih. Di sisi lain, gizi kurang juga masih menjadi masalah yang tidak bisa diabaikan, terutama di daerah-daerah tertentu dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi dan pendidikan kesehatan yang memadai. Remaja rentan terhadap masalah gizi yang meliputi gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro.⁴

Masalah gizi pada remaja puteri, baik yang berhubungan dengan obesitas maupun kekurangan gizi, dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku PHBS yang baik, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat berkontribusi pada tercapainya status gizi yang optimal dan mengurangi risiko masalah kesehatan terkait gizi.⁵

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%, dan di Provinsi Riau terdapat 7,8% remaja

dengan status gizi kurus dan sangat kurus, overweight 12,9%, dan obesitas 3,5%.⁶ Data ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan yang cukup besar dalam status gizi remaja puteri, yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup mereka saat ini dan di masa depan. Kebersihan yang terjaga dapat mengurangi risiko penyakit yang memengaruhi penyerapan gizi dan memperbaiki kesehatan anak secara keseluruhan, mendukung tumbuh kembang yang optimal.⁷

Upaya penanggulangan dan pencegahan masalah gizi kurang tidak hanya berfokus pada perbaikan pola makan, tetapi juga perlu melibatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pola asuh yang baik, kesehatan lingkungan, serta ketersediaan air bersih. Pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori tetapi rendah gizi serta kurangnya aktivitas fisik yang disertai dengan kebiasaan kebersihan yang kurang terjaga, menjadi faktor penyebab utama munculnya masalah gizi pada remaja.^{8,9} Remaja rentan terhadap penyakit akibat sanitasi buruk, sehingga edukasi PHBS meningkatkan kesadaran dan kemandirian dalam pengambilan keputusan sehat. Menjaga kebersihan dan menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten dapat secara signifikan mengurangi risiko penyakit.¹⁰ Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada, penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi pada remaja puteri.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Status Gizi pada remaja puteri di SMPN 24 Makassar. Purposive sampling digunakan untuk memilih 86 siswa perempuan yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu remaja putri berusia 12-15 tahun dan sudah mengalami menstruasi. Pengumpulan Data PHBS diperoleh melalui kuesioner yang mengukur kebiasaan PHBS meliputi kebersihan diri, kebiasaan cuci tangan dengan sabun, mencuci peralatan makan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, penggunaan air bersih, kesehatan reproduksi, aktivitas fisik dan olahraga. PHBS disusun dalam tiga kategori yaitu baik, cukup dan

kurang. Pengumpulan Data Status Gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan mengukur berat badan dan Tinggi Badan. Kategori yang digunakan adalah gizi kurang, gizi normal, gizi lebih dan Obesitas. Hubungan antara PHBS dan Status Gizi dianalisis menggunakan uji korelasi *rank spearman* untuk menguji hubungan antara kedua variabel.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Kategori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Remaja Puteri

Kategori PHBS	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Baik	35	41
Cukup	30	35
Kurang	21	24
Total	86	100

Sumber: Data primer

Tabel 1 menunjukkan distribusi kategori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada remaja puteri. Sebanyak 41% responden menunjukkan perilaku PHBS yang baik, 35% cukup, dan 24% kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja memiliki perilaku PHBS yang baik atau cukup.

Tabel 2. Distribusi Kategori Status Gizi Remaja Puteri

Kategori Gizi	Status	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Gizi Kurang	22	26	
Gizi Normal	38	44	
Gizi Lebih	15	17	
Obesitas	11	13	
Total		86	100

Sumber: Data primer

Tabel 2 menunjukkan distribusi status gizi remaja puteri. Sebanyak 44% responden memiliki status gizi normal, 26% gizi kurang, 17% gizi lebih, dan 13% obesitas. Status gizi normal menjadi kategori terbesar di antara remaja puteri yang diteliti.

Tabel 3. Hubungan antara PHBS dan Status Gizi

Kategori PHBS	Status Gizi								P-value	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	1	1	1	1					0.00	
	2	4	5	7	5	6	3	3		
Cukup			1	2			1	1	0.9	
	4	5	8	1	7	8	1	1		

Kurang	6	7	5	6	3	3	7	8	
TOTAL	2	2	3	4	1	1	1	1	
	2	6	8	4	5	7	1	3	

Sumber: Data primer

Tabel 3 menunjukkan hubungan antara PHBS dan status gizi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai P-value sebesar 0,009. Remaja dengan PHBS yang baik cenderung memiliki status gizi normal atau lebih, sementara mereka yang memiliki PHBS kurang lebih sering mengalami status gizi kurang atau obesitas.

Pembahasan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam penelitian ini merujuk pada serangkaian kebiasaan yang dilakukan oleh remaja puteri dalam kebersihan diri, kebiasaan cuci tangan dengan sabun, mencuci peralatan makan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, penggunaan air bersih, kesehatan reproduksi, aktivitas fisik dan olahraga. PHBS membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan sejak remaja hingga dewasa, sehingga berdampak positif pada status gizi dan kesehatan tubuh secara umum.¹¹ Status gizi merujuk pada keadaan tubuh seseorang yang diukur berdasarkan kebutuhan gizi yang tercapai, yang bisa dikategorikan dalam beberapa kategori seperti gizi normal, gizi kurang, gizi lebih, atau obesitas. Hubungan antara keduanya sangat erat karena perilaku hidup sehat yang baik berperan dalam menjaga status gizi yang optimal.

Kesadaran terhadap pentingnya kebersihan diri dan gaya hidup sehat mempengaruhi pemeliharaan status gizi yang baik. Remaja yang memahami dan menjalankan PHBS secara konsisten menunjukkan kualitas kesehatan dan status gizi yang lebih baik dibandingkan yang tidak.¹² Pada remaja, masa ini merupakan periode yang krusial dalam perkembangan fisik dan psikologis mereka, sehingga pola hidup yang diterapkan pada usia ini dapat mempengaruhi status kesehatan mereka dalam jangka panjang. PHBS yang baik, seperti yang terlihat pada sebagian besar responden dalam penelitian ini, memberikan dampak positif terhadap status gizi remaja. Remaja yang mempraktikkan PHBS yang baik biasanya memiliki kebiasaan makan yang seimbang, dengan asupan yang memadai dari berbagai kelompok makanan, serta menjalani aktivitas fisik yang cukup, yang membantu

dalam mengatur berat badan dan memperbaiki metabolisme tubuh.¹³

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi remaja yang terdistribusi dalam kategori gizi normal (44%), gizi kurang (26%), gizi lebih (17%), dan obesitas (13%) menunjukkan adanya kecenderungan masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian. Gizi kurang dan obesitas adalah dua kondisi yang sering terjadi akibat perubahan kebiasaan makan dan kurangnya aktivitas fisik yang cukup, yang merupakan bagian dari PHBS.

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara PHBS dan status gizi, dengan nilai P-value sebesar 0,009. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat yang baik berhubungan positif dengan status gizi yang lebih baik. Remaja dengan perilaku PHBS yang baik lebih cenderung memiliki status gizi yang normal atau lebih, sedangkan remaja dengan perilaku PHBS yang kurang lebih sering mengalami gizi kurang atau obesitas. Pada penelitian serupa juga sebagian besar remaja dengan status gizi kurang juga memiliki perilaku hidup sehat yang kurang optimal, menyarankan perlunya peningkatan edukasi dan informasi melalui media untuk membentuk PHBS yang baik.^{14,15}

Secara ilmiah hubungan antara PHBS dan status gizi pada remaja dapat dijelaskan dengan prinsip dasar asupan gizi dan fisiologi tubuh.¹⁶ Metabolisme tubuh yang sehat dan keseimbangan energi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi dan pembakaran kalori melalui aktivitas fisik.¹⁷ Remaja yang menerapkan PHBS yang baik mengatur pola makan dan aktivitas fisiknya dengan cara yang mendukung metabolisme tubuh untuk bekerja dengan efisien, menjaga berat badan dalam batas yang sehat, serta mengurangi risiko gangguan metabolismik. Sebaliknya, remaja yang mengabaikan PHBS cenderung memiliki metabolisme yang terganggu, yang dapat mengarah pada ketidakseimbangan gizi, baik dalam bentuk gizi kurang atau obesitas, karena ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan pembakarannya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan kualitas sumber daya manusia, termasuk status gizi. Kesehatan merupakan kebutuhan dasar yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu,

penerapan PHBS perlu dilakukan oleh setiap individu terutama remaja puteri. Penerapan PHBS yang konsisten akan berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kualitas kesehatan remaja puteri serta mendukung perkembangan fisik dan emosional yang optimal.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Status Gizi pada remaja puteri di SMPN 24 Makassar. Remaja dengan perilaku PHBS yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, yaitu gizi normal atau lebih. Sebaliknya, mereka yang memiliki perilaku PHBS yang kurang lebih sering mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun obesitas. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong perilaku hidup sehat di kalangan remaja melalui edukasi dan program intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan status gizi mereka.

Daftar Pustaka

- Moore Heslin A, Mcnulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. Vol. 82, Proceedings of the Nutrition Society. Cambridge University Press; 2023. p. 142–56.
- Agarwal S, Srivastava R, Jindal M, Rastogi P. Study of Adolescent Stage and Its Impacts on Adolescents. European Journal of Molecular and Clinical Medicine [Internet]. 2020;7(6):1369–75. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/362646945>
- Atiqah Azzah Sulhan N, Hafidzah Ardaniah N, Syarif Rahmadi M. Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi. 2024;1.
- Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. Vol. 42, Food and Nutrition Bulletin. SAGE Publications Inc.; 2021. p. 4–8.
- Amalia S, Marliyati SA, Dewi M, Utami D. The Association of Clean and Healthy Living Behavior along with Hemoglobin and Serum Ferritin Levels among Adolescent Girls. Amerta Nutrition. 2023;7(1):54–62.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2023.

- Sugirah Nour Rahman, Hezron Alhim Dos Santos, Hasra Ryska | Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi pada Remaja Puteri
7. Shrestha A, Six J, Dahal D, Marks S, Meierhofer R. Association of nutrition, water, sanitation and hygiene practices with children's nutritional status, intestinal parasitic infections and diarrhoea in rural Nepal: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2020 Aug 15;20(1).
 8. Hafiza D, Utami A, Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*. 2020;2(1):332–42.
 9. Nur Kasyifa I, Zen Rahfiludin M, Suroto. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*. 2018;2(2):133–42.
 10. Tanjung N, Auliani R, Rusli M, Siregar R, Taher M. Peran Kesehatan Lingkungan dalam Pencegahan Penyakit Menular pada Remaja di Jakarta: Integrasi Ilmu Lingkungan, Epidemiologi, dan Kebijakan Kesehatan. *Jurnal Multidisiplin West Science*. 2023;02(09):790–8.
 11. Lestari A, Kinanti AD, Sugati G, Utami PB, Wulandari S, Aminah S. PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI DESA REJOSARI KECAMATAN PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*. 2019;6(1).
 12. Berlianna HB, Salam AY, Isnawati IA. Hubungan Spiritualitas Dan Self-Awareness Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Santri Putridi Pondok Pesantren Irsyaduddinayah. *Health Research Journal*. 2025;3(1).
 13. Oddo VM, Roshita A, Rah JH. Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: A literature review. *Public Health Nutr*. 2018 Jan 1;22(1):15–27.
 14. Rahmawati H, Yuli Fatmawati T, Efni N, Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi S. Status Gizi dan Perilaku Sehat Pada Remaja. Seminar Kesehatan Nasional [Internet]. 2023;2. Available from: <https://prosiding.stikba.ac.id/>
 15. Febrina Sulistiawati C, Dewi Sukma Septiani B, Hidayat R, Arsyia Vidianinggar Wijanarko M, Selatan S. The Association of Clean and Healthy Lifestyle Behaviors and Nutrient Intake With The Nutritional Status of Adolescents. *Jurnal Kesehatan*. 2025;8(3):270–9.
 16. Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, et al. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. Vol. 1393, *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2017. p. 21–33.
 17. Groffik D, Fromel K, Ziembra M, Mitas J. Trends In Physical Activity In Adolescents Participating And Not Participating In Organized Teamor Individual Physical Activity. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2023;30(3):536–42.