



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 12, 2026

Revised: June, 04, 2026

Available: June, 05, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

Abstract

Background: Adolescence (ages 10–18) is a crucial period in the formation of healthy habits and behaviors. Unhealthy lifestyle habits among adolescents, particularly in urban areas, pose complex problems.

Purpose: To determine the relationship between students' health knowledge and healthy lifestyle habits.

Method: This study used a quantitative design with a correlational approach and cross-sectional methods. The sample consisted of all students aged 15–19 years with knowledge of healthy lifestyles, selected using random sampling.

Results: Most tenth and eleventh grade students had good health knowledge (42.5%), while the majority had fair health habits (42.5%). Analysis using the Kendall's tau test yielded a p-value of 0.891, indicating no significant relationship between health knowledge and healthy lifestyle habits. A correlation coefficient of -0.021 indicates a very weak and negative relationship.

Conclusion: There is no significant relationship between health knowledge and healthy lifestyle habits, with a negative relationship and a very weak correlation.

Keywords: Adolescents; Health Behavior; Health Knowledge; Healthy Lifestyle Habits; High School Students; Kendall's Tau Test.

PENDAHULUAN

Masa remaja (usia 10–18 tahun) merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan dan perilaku hidup sehat. Tahap ini, remaja mulai membangun pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta kebiasaan terkait merokok dan konsumsi alkohol (Nurwahidah, 2024). Lingkungan keluarga, sekolah, budaya, serta keterampilan sosial dan emosional berperan dalam membentuk kebiasaan tersebut. Pemahaman yang baik tentang pentingnya kesehatan akan mendorong terbentuknya perilaku positif yang berdampak jangka panjang (Magalhães, Picó-Pérez, Esteves, Vieira, Castanho, Amorim, & Sousa, 2021).

Data WHO (*World Health Organization*) menunjukkan sekitar 50% remaja usia 11–18 tahun

belum mengonsumsi buah dan sayur secara cukup, dan 81% tidak memenuhi anjuran aktivitas fisik minimal 60 menit per hari. Selain itu, banyak remaja mengalami kekurangan tidur (<8 jam) akibat gaya hidup modern dan penggunaan gawai berlebihan. Sekitar 33% remaja usia 15 tahun pernah menggunakan rokok elektronik dengan 20% masih aktif, serta lebih dari 50% pernah mengonsumsi alkohol dengan persentase remaja perempuan (59%) sedikit lebih tinggi dibanding laki-laki (56%). Temuan ini menunjukkan tingginya prevalensi perilaku tidak sehat di kalangan remaja.

Masalah perilaku hidup tidak sehat juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2023, hanya 35–45% remaja mengonsumsi

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

lima porsi buah dan sayur per hari dengan angka lebih rendah pada laki-laki (30%). Sekitar 55–65% remaja melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, namun menurun menjadi 45% pada usia 17–24 tahun. Hanya 50–60% remaja tidur cukup 7–9 jam per malam, bahkan lebih rendah pada usia 15–19 tahun (45%) dan remaja perkotaan (40%). Sekitar 20–30% mengalami gangguan tidur, lebih banyak pada perempuan (25–35%) dibanding laki-laki (15–25%). Selain itu, 7.4% remaja usia 10–18 tahun merupakan perokok aktif, dan 25.2% pernah mengonsumsi alkohol dengan tren yang meningkat dari waktu ke waktu.

Data Dinas Kesehatan DIY tahun 2023 menunjukkan 29.3% penduduk usia ≥ 10 tahun di Yogyakarta tidak berolahraga, dan 95.9% mengonsumsi buah serta sayur kurang dari anjuran. Prevalensi siswa perokok di Kota Yogyakarta juga meningkat dengan 249 dari 3,149 anak (7.8%) usia 10–18 tahun tercatat sebagai perokok aktif pada 2024. Kondisi ini mendorong pemerintah untuk meningkatkan sosialisasi bahaya merokok pada 2025, mengingat dampaknya terhadap kesehatan, konsentrasi, dan prestasi akademik remaja.

Kebiasaan hidup tidak sehat pada remaja, khususnya di wilayah perkotaan, menimbulkan permasalahan yang kompleks. Remaja perkotaan cenderung konsumtif terhadap junk food karena kemudahan akses makanan cepat saji, memiliki aktivitas fisik rendah, serta terpapar teknologi dan media sosial yang memengaruhi pola tidur dan kesehatan mental (Boraita, Alsina, Ibort, & Torres, 2022). Gaya hidup ini berdampak saling berkaitan, seperti meningkatnya stres, rendahnya harga diri, serta kecenderungan terlibat dalam konsumsi zat berbahaya seperti tembakau, alkohol, dan obat terlarang (González Moreno & Molero Jurado, 2023). Pembentukan kebiasaan hidup sehat memerlukan fondasi pengetahuan yang kuat. Remaja dengan pengetahuan kesehatan yang baik lebih berpeluang menerapkan perilaku sehat dibandingkan yang berpengetahuan rendah (Febiyanti & Rizana, 2023). Pemahaman tentang manfaat dan risiko kesehatan membantu individu mengenali risiko, melakukan pencegahan dini, serta mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan (Sumi, Nurafriani, & Sugarni, 2024). Pentingnya isu ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor

17 Tahun 2023 Pasal 50 yang menyatakan bahwa peningkatan kesejahteraan remaja dilakukan melalui penyediaan informasi, akses pendidikan, dan layanan kesehatan sesuai kebutuhan remaja. Kebijakan ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam mendukung pembentukan generasi muda yang sehat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Kamis, 16 Oktober 2024 di SMA N 2 Yogyakarta yang beralamat di Jl. Bener No.30, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55243, ditemukan masalah yang memperkuat pentingnya penelitian ini. Studi pendahuluan dilakukan mulai pukul 14.00-15.00 WIB menggunakan survei daring melalui Google Form yang melibatkan 35 siswa. Hasil menunjukkan bahwa 30 siswa (85.7%) memiliki kebiasaan hidup sehat yang kurang baik, mencakup pola makan, aktivitas fisik, serta kualitas tidur dan istirahat.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap lima siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelima siswa tersebut sering mengonsumsi junk food, bahkan salah satunya memesan makanan cepat saji melalui aplikasi online setiap hari. Kelima siswa juga mengaku sering mengonsumsi minuman manis dan berperisa. Keberadaan kantin di sekolah semakin memperburuk pola makan mereka, karena siswa menyatakan bahwa kantin tersebut menawarkan banyak jajanan tidak sehat yang tinggi kandungan tepung, minyak, dan gula. Selain itu dalam wawancara tersebut, siswa-siswa ini mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang membuat mereka kurang memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut.

Melalui konteks aktivitas fisik, siswa cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Sementara itu, terkait kualitas tidur, kelima siswa melaporkan bahwa pola tidur mereka berubah sejak masuk sekolah menengah atas. Mereka mengalami kurang tidur akibat banyaknya kegiatan dan tugas sekolah yang diperparah oleh penggunaan ponsel yang tidak dibatasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa menghadapi permasalahan serupa dengan fenomena remaja perkotaan pada umumnya.

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Studi kuantitatif ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja SMA N 2 Yogyakarta. Pendekatan cross-sectional dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel bebas dan terikat dilakukan secara bersamaan selama pengambilan data.

Populasi dari penelitian ini adalah jumlah keseluruhan siswa yang masih aktif bersekolah di SMA N 2 Yogyakarta sebanyak 647 siswa. Teknik yang digunakan di dalam penelitian ini adalah random sampling karena setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk di pilih. Kriteria inklusi meliputi remaja yang berusia 15-19 tahun yang merupakan siswa SMA, Status siswa aktif yang terdaftar di SMA N 2 Yogyakarta, dan Siswa yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan mengisi kuesioner. Sementara kriteria eksklusi meliputi siswa yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, Siswa yang berusia di bawah 15 tahun atau di atas 19 tahun, remaja dengan disabilitas fisik/kognitif, siswa yang tidak mengembalikan kuesioner dengan lengkap, dan siswa yang tinggal di asrama.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan kesehatan, sedangkan variabel terikat nya yaitu kebiasaan hidup sehat. Beberapa variabel pengganggu yang berpotensi mempengaruhi kesehatan hidup diantaranya tekanan teman sebaya, dinamika keluarga, dukungan komunitas dan sekolah. Pengendalian dilakukan secara terbatas melalui pemilihan responden yang memiliki pengetahuan kesehatan

dengan usia 15-16 tahun.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner daring (Google form) yang terdiri dari lembar kuisioner tingkat pengetahuan kesehatan dengan jumlah 34 butir pertanyaan diukur dengan skala likret, dengan nilai benar = 1 dan salah = 0, jadi nilai minimumnya 34 terdiri dari pertanyaan favorabel dan unfavorabel. Selain itu kuisioner kebiasaan hidup sehat dengan 25 butir pertanyaan diukur dengan skala likret

Peneliti memodifikasi pernyataan yang memiliki validitas yang baik dengan menggunakan validitas (person product momen). Uji reabilitas pada instrumen pengetahuan kesehatan adalah 0,86 dan uji validitas dengan hasil r hitung $> r$ tabel 0,238 maka instrumen pengetahuan penelitian dinyatakan reliable.

Pengumpulan data dilakukan secara online melalui Google Forms. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta untuk menyetujui informed consent. Responden mengisi kuesioner secara mandiri dalam waktu yang fleksibel.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22. Analisis univariat untuk karakteristik demografi responden di SMA N 2 Yogyakarta akan menganalisis variabel dimulai dari kelas (kelas 10 dan kelas 11), jenis kelamin perempuan atau laki-laki, usia 15-18 tahun, tempat tinggal. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adakah hubungan dari tingkat pengetahuan dengan kebiasaan hidup sehat Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 5076/KEP-UNISA/I/2026. Prinsip etika penelitian yang diterapkan meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan data, perlindungan dari ketidaknyamanan.

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

HASIL**Tabel 1. Data Distribusi Karakteristik Responden (N=95)**

Variabel	Hasil	p-value	Korelasi
Umur (n/%)			
15-17	57/60.0		
18-19	38/40.0		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	38/40.0		
Perempuan	57/60.0		
Kelas (n/%)			
X	67/70.5		
XI	28/29.5		
Tingkat Pengetahuan Kesehatan (n/%)		0.819	-0,021
Buruk	28/29.5		
Sedang	27/28.4		
Baik	40/42.1		
Kebiasaan Hidup Sehat (n/%)			
Rendah	33/34.7		
Sedang	40/42.1		
Tinggi	22/23.2		

Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas merupakan remaja awal 15-17 tahun sebanyak 57 (60%) dengan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 57 (60%), dan merupakan siswa kelas X sebanyak 67 (70.5%). Selain itu, tabel juga menunjukkan mayoritas tingkat pengetahuan siswa dalam kategori baik sebanyak 40 (29.5%) dengan kebiasaan hidup sehat siswa mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 40 (42.1%). Berdasarkan uji korelasi Kendall's tau_b menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.021 dengan nilai signifikansi 0.819 ($p > 0.05$). Nilai korelasi yang sangat mendekati nol ini mengindikasikan hubungan negatif yang sangat lemah, bahkan hampir tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat. Secara statistik, hubungan ini tidak signifikan karena nilai p (0.819) jauh lebih besar dari 0.05. Sehingga, dapat dipahami bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan hidup sehat pada 95 responden yang diteliti.

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas 40 responden (42.1%) memiliki pengetahuan kesehatan kategori baik, sedangkan 29 responden (29.5%) termasuk kategori buruk, dan 27 responden (28.4%) memiliki pengetahuan dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan proporsi pengetahuan yang relatif baik, namun masih ada sekitar 57.9% siswa dengan tingkat pengetahuan yang perlu ditingkatkan agar lebih optimal dalam penerapan kebiasaan hidup sehat mereka memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat pemahaman informasi kesehatan yang lebih tinggi akan mendukung perilaku pencegahan risiko dan adopsi gaya hidup sehat sepanjang hidup (Mare & Manungkalit, 2025).

Responden yang lebih tua cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik karena pengalaman dan paparan informasi yang lebih banyak dibandingkan remaja lebih muda. Bertambahnya usia, remaja lebih mampu memahami, mengevaluasi, dan mengasimilasi informasi kompleks, termasuk terkait kesehatan, sehingga pengetahuan mereka cenderung lebih matang dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari (Atik & Susilowati, 2021).

Tingkat kelas juga mencerminkan tingkat paparan pendidikan formal. Siswa kelas sepuluh mayoritas 67 responden (70.5%) dibanding kelas sebelas minoritas 28 responden (29.5%), dan kelas awal SMA seringkali baru menerima pendidikan tentang dasar-dasar kesehatan sebagaimana diatur dalam kurikulum. Semakin tinggi kelas, biasanya paparan lebih banyak materi dan pengalaman praktik yang berkaitan dengan kesehatan sehingga meningkatkan pengetahuan (Azizah, 2022).

Jenis kelamin berperan dalam perhatian terhadap kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan sering kali lebih responsif terhadap edukasi kesehatan dibanding laki-laki, karena perbedaan sosial dan peranan gender dalam konteks pengasuhan serta interaksi informasi. Penelitian ini menunjukkan populasi responden mayoritas perempuan 57 responden (60%) dibanding laki-laki minoritas 38 responden (40%) yang dapat berkontribusi pada angka pengetahuan kategori baik yang lebih tinggi. Preferensi pengambilan informasi

kesehatan oleh perempuan kemungkinan turut mendorong skor pengetahuan keseluruhan menjadi lebih baik, menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan dipengaruhi oleh faktor gender. Hal ini sejalan dengan (Alaydasari, 2024).

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa 42.1% peserta memiliki pengetahuan kesehatan yang baik, 29.5% memiliki pengetahuan kesehatan kategori buruk, dan 28.4% memiliki pengetahuan dalam kategori sedang. Karakteristik seperti usia, jenis kelamin, dan kelas mendukung temuan ini karena berkaitan dengan tingkat paparan pendidikan dan respons terhadap edukasi kesehatan. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penguatan pendidikan kesehatan di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja secara menyeluruh sehingga menjadi landasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, mayoritas memiliki kebiasaan hidup sehat dalam kategori sedang yaitu 40 (42.1%). Sebanyak 33 responden (34.7%) berada pada kategori rendah, sedangkan hanya 22 responden (23.2%) yang termasuk kategori tinggi. Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja belum sepenuhnya menerapkan perilaku hidup sehat secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Suatu perilaku akan menjadi kebiasaan jika dilakukan secara berulang dalam lingkungan yang konsisten dan didukung oleh penguatan positif (Wibowo, Irfan, Atin, Romadhon, & Salfadilah, 2025).

Rutinitas harian yang tidak teratur, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya pengawasan dan dukungan lingkungan dapat menghambat terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang stabil, sehingga perilaku sehat mereka cenderung berada pada tingkat sedang atau rendah. Lingkungan pertemanan memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku kesehatan remaja karena pada fase ini individu cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dan menjadikan kelompoknya sebagai sumber referensi perilaku (Lailiyah, Femilia, & Grahani, 2025). Remaja sering menyesuaikan kebiasaan mereka, termasuk dalam hal kebersihan diri, pola makan, maupun aktivitas fisik, agar selaras dengan norma kelompok. Selain itu, Kebiasaan keluarga berperan penting dalam membentuk pola makan, istirahat, dan aktivitas fisik

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

remaja karena keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak (Safitri, Irdhillah, Deskia, Naufaldy, Rahayu, Kusumawicitra, & Mulyana, 2024). Pola hidup yang diterapkan orang tua, seperti kebiasaan menyediakan makanan bergizi, mengatur jam tidur, dan membiasakan aktivitas fisik, akan menjadi contoh yang diinternalisasi oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Fasilitas sekolah turut mempengaruhi perilaku hidup sehat siswa karena lingkungan fisik yang mendukung dapat mempermudah penerapan kebiasaan sehat (Anggraini, Anggraeni, Rosaline, & Nabila, 2025). Ketersediaan sarana cuci tangan, toilet yang bersih, kantin sehat, serta fasilitas olahraga akan mendorong siswa untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara rutin di sekolah. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat menjadi hambatan dalam pembentukan kebiasaan tersebut, meskipun siswa telah memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya perilaku hidup sehat (Nurwahidah, 2024).

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan nilai korelasi $r = -0.021$ dengan $p\text{-value} = 0.819 > 0.05$. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja. Meskipun terdapat responden dengan pengetahuan baik, kebiasaan hidup sehat mereka sebagian besar hanya berada pada kategori cukup, bahkan pada kelompok pengetahuan buruk masih ditemukan siswa dengan kebiasaan hidup sehat kategori baik. Meskipun sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang baik, hal tersebut tidak selalu diikuti oleh penerapan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kusnadi, 2021). Pengetahuan berperan sebagai dasar pembentukan sikap dan perilaku, namun praktik hidup sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti sikap, motivasi, dukungan sosial, dan lingkungan (Wirawan, Mildawati, & Suryono, 2022).

Gaya hidup remaja yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, media sosial, dan tren modern turut membentuk kebiasaan hidup sehari-hari. Kebiasaan sedentari seperti penggunaan gawai berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik dan mengganggu pola tidur. Berdasarkan teori perilaku kesehatan, gaya hidup dipandang sebagai hasil

interaksi antara pilihan individu dan pengaruh sosial-budaya, sehingga perubahan gaya hidup sangat menentukan kualitas perilaku hidup sehat seseorang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang juga menemukan bahwa pengetahuan tentang pola makan sehat tidak berhubungan secara signifikan dengan kebiasaan makan sehat pada remaja. Kesamaan temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku (Pradiningtias & Ismawati, 2023).

Sehingga berdasarkan hal tersebut, tingkat pengetahuan kesehatan belum tentu berbanding lurus dengan kebiasaan hidup sehat yang dijalankan. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam promosi kesehatan remaja, tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga melalui pembentukan sikap, motivasi, serta lingkungan sekolah yang mendukung praktik hidup sehat.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian lainnya yang menggunakan pendekatan komparatif antara remaja pedesaan dan perkotaan dan menemukan perbedaan kebiasaan hidup sehat (Boraita et al., 2022). Perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan tujuan dan pendekatan penelitian, penelitian tersebut bersifat komparatif geografis, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja perkotaan, meskipun keduanya sama-sama menekankan pentingnya faktor lingkungan terhadap perilaku kesehatan remaja.

Penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku PHBS ($p = 0.011$) (Febiyanti & Rizana, 2023). Meskipun sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik, perilaku PHBS yang ditunjukkan masih berada pada kategori cukup. Responden didominasi oleh siswa berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan berperan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Perbedaan dengan penelitian penulis terletak pada ruang lingkup variabel, penelitian ini menitikberatkan pada indikator PHBS di lingkungan sekolah, sedangkan penelitian penulis mencakup aspek gaya

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

hidup yang lebih luas seperti aktivitas fisik, gizi, dan pola tidur. Namun demikian, kedua penelitian memiliki kesamaan dalam penggunaan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang serta fokus pada hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat pada remaja.

Penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dan kebiasaan hidup sehat ($p < 0.05$), remaja dengan pengetahuan yang baik cenderung menerapkan pola makan sehat, aktif berolahraga, dan menghindari perilaku berisiko. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis terletak pada fokus literasi kesehatan, sedangkan penelitian penulis menekankan pengetahuan umum kebiasaan hidup sehat. Meskipun demikian, keduanya sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan meneliti hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada remaja.

Ketiga jurnal yang dikaji belum secara komprehensif meneliti hubungan korelasional antara tingkat pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat yang mencakup aktivitas fisik, gizi, pola tidur, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji aspek-aspek tersebut secara menyeluruh.

Pada masa remaja, kebiasaan hidup sehat cenderung belum stabil karena keterbatasan regulasi diri dan kuatnya pengaruh emosi serta lingkungan sosial (Tabelak, Damayanti, & Mage, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat remaja belum optimal tanpa intervensi terstruktur (Siswati, Widiyanto, Olfah, Setyowati, & Paramashanti, 2023). Intervensi behavior change communication (BCC) terbukti meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat remaja melalui dukungan lingkungan sekolah.

Perbedaan tingkat kelas dan tekanan akademik juga memengaruhi pola hidup sehat. Beban belajar yang tinggi mendorong siswa mengabaikan istirahat, aktivitas fisik, dan pola makan sehat (Wiranto & Yunanto, 2024). Temuan ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan akademik berkontribusi terhadap gaya hidup kurang sehat (Dawisal, Darmawan, & Haskas, 2023). Lingkungan sekolah yang kompetitif, seperti di SMA Negeri 2 Yogyakarta, berpotensi memperkuat kecenderungan tersebut.

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

Remaja cenderung menyesuaikan perilaku dengan norma kelompok sebaya sebagai bagian dari proses pencarian identitas, sehingga kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan pola tidur sering dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan (Rahmadani, 2025). Selain itu, lingkungan rumah dan sekolah turut berperan dalam membentuk gaya hidup sehat melalui ketersediaan fasilitas, akses makanan sehat, kebersihan serta dukungan sosial (Gebrillia, 2025). Remaja perkotaan memiliki risiko lebih tinggi menjalani pola hidup tidak sehat akibat akses mudah terhadap makanan cepat saji dan gaya hidup sedentari (Rifqi, Puspikawati, Salisa, & Zaman, 2025).

Perkembangan teknologi juga memengaruhi gaya hidup remaja. Penggunaan gawai berlebihan berkaitan dengan penurunan kualitas tidur dan meningkatnya perilaku sedentari (Nazia, Suharmanto, & Wijaya, 2024). Tingkat pengetahuan kesehatan tidak selalu berbanding lurus dengan kebiasaan hidup sehat. Hasil ini menunjukkan perlunya promosi kesehatan yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap, motivasi, serta dukungan lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 95 responden kelas X dan XI, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kesehatan dalam kategori baik (42.5%) dan kebiasaan hidup sehat dalam kategori cukup (42.5%). Hasil uji Kendall's tau menunjukkan p-value sebesar 0.891 yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dan kebiasaan hidup sehat. Koefisien korelasi sebesar -0.021 menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan berarah negatif.

DAFTAR PUSTAKA

Alaydasari, Z. A. (2024). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Sma Negeri 2 Banguntapan* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

- Anggraini, N. V., Anggraeni, D. T., Rosaline, M. D., & Nabila, R. S. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 9 Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3), 1024–1034.
- Atik, N. S., & Susilowati, E. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku kesehatan reproduksi remaja pada siswa smk kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(2), 45-52.
- Azizah, N. (2022). Metode Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Remaja Putri Dalam Melakukan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari): Literature Review.
- Boraita, R. J., Alsina, D. A., Ibort, E. G., & Torres, J. M. D. (2022). Quality of life related to health and habits: Differences between adolescents in rural and urban environments. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 96(3), 196-202.
- Dawisal, F., Darmawan, S., & Haskas, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Hidupbersih Dan Sehat (Phbs) Masyarakat Di Desa Lebani Selama Pandemi Covid-19. *JIMPk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 7-13.
- Febiyanti, M. C. A., & Rizana, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMA Patriot Kota Bekasi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3438–3451.
- Gebrillia, R. G. (2025). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kualitas Hidup Masyarakat. *Jurnal Kesehatan dan Sains Medis*, 1(1), 1-8.
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. D. M. (2023). Healthy lifestyle in adolescence: Associations with stress, self-esteem and the roles of school violence. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 1, p. 63). MDPI.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Lailiyah, A. F., Femilia, R. E., & Grahani, F. O. (2025). Dampak Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Keputusan Gaya Hidup Remaja. In *Journal Of Gender Equality and Social Inclusion (Gesi)* (Vol. 1, Number 1).
- Magalhães, R., Picó-Pérez, M., Esteves, M., Vieira, R., Castanho, T. C., Amorim, L., & Sousa, N. (2021). Habitual coffee drinkers display a distinct pattern of brain functional connectivity. *Molecular psychiatry*, 26(11), 6589-6598.
- Mare, A. C. B., & Manungkalit, M. (2025). Intervensi Pendidikan Kesehatan Oleh Perawat Dalam Pencegahan Stroke Pada Populasi Risiko Tinggi: Sebuah Literature Review. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(2), 183-193.
- Nazia, M. Z., Suharmanto, S., & Wijaya, S. M. (2024). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja. *Journal of Language and Health*, 5(3).
- Nurwahidah, A. I. (2024). Pengaruh Ketersediaan Sarana Cuci Tangan Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Siswa SDN. *Medical: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 16-32.
- Pradiningtyas, F., & Ismawati, R. (2023). Hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 3(1), 267-272.
- Rahmadani, P. L. (2025). *Penyesuaian Sosial Siswa Ditinjau Dari Regulasi Diri Dan Interaksi Teman Sebaya* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Rifqi, M. A., Puspikawati, S. I., Salisa, W., & Zaman, M. N. U. (2025). Sweet Sweetened Beverages Intake and Sedentary Behavior Drive Overweight Trends: A Study of Urban and Rural Adolescents in East Java, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 9(1), 34–44.

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>

Analisis hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat pada remaja

- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44-56.
- Siswati, T., Widiyanto, S. Y. D., Olfah, Y., Setyowati, S., & Paramashanti, B. A. (2023). The impact of behavior change communication on healthy living movement-related knowledge and behavior among adolescents: A mixed-methods study. *Public Health of Indonesia*, 9(1), 21–30.
- Sumi, S. S., Y, Y., Nurafriani, & Sugarni, M. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Menciptakan Generasi Peduli Kesehatan pada Anak di SD Negeri 1 Laangke. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 6(1), 190–195. <https://doi.org/10.35870/jpni.v6i1.1186>
- Tabelak, V., Damayanti, Y., & Mage, M. Y. C. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Kematangan Karier Pada Peserta Didik Kelas XI-XII SMAKr Pandhega Jaya Kupang. *Wacana Psikokultural*, 1(2), 49–58.
- Wibowo, Y. R., Irfan, I., Atin, S., Romadhon, K., & Salfadilah, F. (2025). Pembentukan Perilaku Positif Siswa melalui Pembelajaran IPS Berbasis Behaviorisme Reinforcement di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 716–724.
- Wiranto, H., & Yunanto, T. A. R. (2024). Eksplorasi Pengalaman Academic Burnout pada Siswa SMK X, Apakah Terjadi?: Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 283-292.
- Wirawan, R., Mildawati, T., & Suryono, B. (2022). Determinan Pengambilan Keputusan Investasi Berdasarkan Norma Subjektif, Kontrol Perilaku, Dan Perilaku Heuristik. *Ekuitas (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 6(1), 43–57.

Anisa Nabela Putri*, Zubaida Rohmawati, Yuli Isnaeni

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Anisa Nabela Putri. *Email: anisanabelaputri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i6.2841>