

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)  
DAN PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA**

*Actively Participate In Clean And Healthy Life Movements Among Adolescents*

**Yufi Aris Lestari\*, Yulianto\*, Rifka Alviannita D\*\***

\* Program Studi Ners STIKes Dian Husada Mojokerto, email: yufiarislestari@gmail.com

\*\* Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Dian Husada Mojokerto

**ABSTRAK**

Dibutuhkan perilaku asertif pada remaja untuk bersikap tegas, jujur dan tegas serta menghargai hak orang lain tanpa melanggar aturan (Dalameter, 1986, dalam Fabiba dan Maryam, 2010). Sehingga Perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja menjadi tahu, mau, dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta turut serta dengan aktif dalam gerakan hidup bersih dan sehat dikalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku asertif dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini, adalah *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto yang sejumlah 184 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 120 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja yang bersedia menjadi responden. Metode sampling yang digunakan *simple random sampling*. Data ini diambil menggunakan instrument penelitian berupa lembar kuesioner terdiri dari 14 poin soal untuk mengetahui perilaku asertif. Setelah dianalisis menggunakan uji *spearman's Rho* dengan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian didapatkan perilaku asertif responden kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto dalam kategori asertif, Responden kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto sebagian besar PHBS nya cukup. Dari hasil pengujian statistik diperoleh hasil ada hubungan perilaku asertif dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada remaja kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto diperoleh nilai dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar -0,187 dengan tingkat signifikan 0,000 (*p value* <0,05).

Melihat hasil penelitian ini maka upaya yang dilakukan di lingkungan sekitar khususnya di sekolah yaitu lingkungan sekolah (guru) diharapkan memberi dukungan berupa nasehat kepada siswa sehingga mampu meningkatkan perilaku asertif, agar siswa dapat lebih disiplin untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

**Kata Kunci: Perilaku Asertif, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Remaja**

**ABSTRACT**

*In Aseter, 1986, in Fabiba and Maryam, 2010). Clean and healthy behavior is an effort to empower adolescents to know, want and be able to manage clean and healthy lives and actively participate in clean and healthy life movements among adolescents. Aim to understand assertive relationships with healthy and healthy living in class X SMA Taman Siswa Mojokerto City.*

*The design used in this study was Cross Sectional. The population in this study was class X SMA Taman Siswa Mojokerto City which consisted of 184 students. Samples taken were 120 respondents. The sampling method used was simple random sampling. This data was taken using a questionnaire. After being analyzed using the spearman test, Rho with  $\alpha = 0.0$ .*

*The results of the study were obtained from the respondents of class X SMA Taman Siswa Mojokerto City in the assertive category, Respondents in class X SMA Taman Siswa City of Mojokerto had a fairly large PHBS. From the results of the research obtained from the results obtained from an assertive relationship with a healthy and healthy environment in class X SMA Taman Siswa, Mojokerto City obtained a value with coefficient of -0.187 with a significant value of 0.000 (*p value* <0.05).*

*Seeing the results of this study, the efforts made in the surrounding environment specifically in this school are expected to enable students to meet assertive requirements, so that students can be more disciplined to implement a clean and healthy life protection.*

**Keywords:** *Assertive Behavior, Clean and Healthy Life Behavior, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Perilaku asertif adalah sikap tegas untuk mengekspresikan perasaan jujur dan menegaskan hak orang lain tanpa melanggar atau menolak hak orang tersebut (Dalamer, 1986, dalam Fabiba dan Maryam, 2010). Perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya memperdayakan remaja agar tahu, mau, dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta turut serta dengan aktif dalam gerakan hidup bersih dan sehat dikalangan remaja. Remaja adalah suatu masa transisi dari masa anak ke masa dewasa, dimana masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Berdasarkan dari studi pendahuluan awal yang dilakukan oleh peneliti, fenomena yang terjadi di SMA Taman Siswa Kota Mojokerto yaitu sebagian besar siswa siswi kurang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti membuang sampah sembarangan di dalam kelas, merokok di area sekolahan, baju seragam dikeluarkan, mengkonsumsi

jajanan yang tidak sehat dan kurang menjaga kebersihan toilet.

Berdasarkan hasil Survei yang dilakukan Badan Litbangkes Depkes RI di berbagai Rumah Sakit di DKI Jakarta, selama setahun terakhir untuk masalah sikap asertifitas perawat dalam upaya pemberia pelayanan keperawatan yang dalam hal ini adalah pemberian asuhan keperawatan yang berkualitas hampir 30% masih merasa sulit untuk penerapan sikap asertif pada pasien dengan pertimbangan kondisi pasien yang sebenarnya (Sudibyo, 2010). Kementerian Kesehatan sudah merencanakan tujuannya yaitu meningkatkan persentase PHBS tatanan remaja yang baru mencapai 32,3% pada tahun 2015 dan diharapkan keberhasilannya mencapai 70% di tahun 2019 (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan hasil survey yang lain, anak Indonesia yang menderita penyakit kecacangan angkanya rata-rata berada di kisaran 30% (Depkes, 2018). Jumlah remaja didunia saat ini mencapai 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Data demografi di Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10-19 tahun sekitar 18% populasi. Di Asia Pasifik jumlah

penduduknya merupakan 60% dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10-19 tahun. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 43,5 juta atau sekitar 25% dari jumlah penduduk Indonesia (Sensus penduduk, 2010). Menurut data statistic Indonesia tahun 2016 jumlah remaja pada usia 15-19 tahun di Indonesia sebanyak 14.763.315 jiwa. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Taman Siswa Kota Mojokerto dengan tehnik wawancara dan pengamatan dari 10 Remaja dan ditemukan 8 Remaja mengatakan mempunyai perilaku buruk pada PHBS. Dengan demikian peneliti dapat menerapkan perilaku asertif terhadap remaja tersebut untuk meningkatkan PHBS.

Mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat yang efektif bukanlah suatu hal yang mudah salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan perilaku asertif yaitu dengan tindakan mengekspresikan perasaan dan keyakinan secara terbuka, langsung jujur, dan dengan cara yang sesuai. (Setiono dan Pramadi, 2015). Individu yang memiliki perilaku asertif yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk mengekspresikan emosi, mempertahankan tujuan, dan membangun hubungan interpersonal yang saling menguntungkan (Yong, 2010). individu yang berperilaku

asertif akan mampu menegaskan dirinya, ketegasan inilah yang mendorong individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Akibat dari kemampuan perilaku asertif yang rendah pada remaja akan berdampak pada emosi misalnya remaja tidak dapat mengatakan “tidak bisa” bila diajak orang lain, bersikap tertutup dan pasif. Selain itu individu biasanya juga cemas dalam situasi sosial, mempunyai harga diri yang cenderung rendah serta akan berdampak pada hubungan social remaja yang tidak baik dengan lingkungan yang akan terjadinya berbagai bentuk permasalahan remaja seperti contohnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Kartono, 2014).

Hamound et al (2011) memaparkan bahwa remaja yang memiliki perilaku asertif yaitu kemampuan untuk mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia yang memungkinkan individu untuk bertindak menurut kepentingan individu sendiri. Memiliki sikap dan kecenderungan bekerjasama, dapat berkembang untuk mencapai tujuan yang lebih, serta dapat meningkatkan keyakinan diri dan hargadiri. Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan. Sekolah juga merupakan institusi yang efektif

untuk mewujudkan pendidikan kesehatan, di mana peserta didik dapat diajarkan tentang maksud perilaku hidup bersih dan sehat dan tidak sehat serta konsekuensinya. Selain itu, usia sekolah merupakan masa kecemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai agent of change untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Linda dan Adiwiryo, 2010). Dengan adanya kenyataan dan masalah-masalah pada remaja maka perlu dilakukan sosialisasi dan Pendidikan kesehatan tentang PHBS yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **METODE DAN ANALISA**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non-Eksperimental (penelitian analitik korelasi). Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan perilaku asertif dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja SMA Taman Siswa Kota Mojokerto. Rancangan yang digunakan adalah analitik *Cross Sectional* dimana penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antar variabel bebas yaitu perilaku asertif dengan variabel terikat yaitu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada remaja

yang diukur pada saat bersamaan sehingga terjadi *follow up*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagian siswa kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto pada Februari 2019 dengan populasi sebanyak 184 siswa. Setelah dihitung menggunakan rumus penentuan jumlah sampel dengan simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 120 siswa dan penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu.

Untuk memperoleh informasi dari responden, peneliti menggunakan instrument penelitian berupa lembar kuesioner terdiri dari 14 poin soal untuk mengetahui perilaku asertif yang diterapkan oleh siswa kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto. Uji soal kuesioner dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada 10 siswa yang dipilih secara acak, setelah kuesioner diisi kemudian dilakukan tabulasi dan uji validitas. Dari uji validitas, sebanyak 14 poin soal, semuanya valid. Analisa dalam penelitian ini menggunakan beberapa langkah analisa data diantaranya *editing, cording, scoring* dan *tabulating* dan diuji dengan tehnik analisa *Spearman's Rho* dengan jumlah  $n=120$  diperoleh nilai koefisien  $-0,187$  dan  $p\ value\ 0,000 < \alpha = 0,05$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berarti ada hubungan antara

perilaku asertif dengan PHBS pada siswa kelas X di SMA Taman Siswa Kota Mojokerto. Pihak SMA Taman Siswa telah menyetujui kegiatan penelitian dengan nomor surat 188/Perg./TMa./XII/2018.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabulasi silang pada tabel 1 dari 120 siswa didapatkan sebagian besar responden dengan perilaku asertif yang asertif dan PHBS baik sebanyak 3 siswa, perilaku asertif yang asertif dan

PHBS cukup sebanyak 55 siswa dan perilaku asertif yang asertif dan PHBS kurang sebanyak 14 siswa. Berdasarkan hasil statistik yang menggunakan *SPSS for windows* release 16.0 dengan tehnik analisa *Spearman's Rho* dengan jumlah  $n=120$  diperoleh nilai koefisien  $-0,187$  dan  $p\ value\ 0,000 < \alpha = 0,05$ . Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berarti ada hubungan antara perilaku asertif dengan PHBS pada siswa kelas X di SMA Taman Siswa Kota Mojokerto.

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Asertif dengan PHBS di SMA Taman Siswa Kota Mojokerto Bulan Februari 2019.

Perilaku Asertif	PHBS			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Asertif	3	55	14	72
Cukup Asertif	11	24	7	42
Kurang Asertif	2	2	2	6
Total	16	81	23	120

Hal ini menunjukkan pola keterkaitan atau hubungan kedua variabel bersifat negatif, yang dapat diartikan apabila semakin tingkat asertivitas siswa, maka perilaku hidup bersih dan sehat semakin baik, sebaliknya apabila tingkat asertivitas siswa mengalami penurunan, maka perilaku hidup bersih dan sehat akan semakin menurun. Dengan demikian dapat diperoleh gambaran bahwa semakin tinggi perilaku asertif yang dimiliki individu, maka semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat yang ditimbulkan oleh individu, bahwa

orang-orang yang memiliki asertivitas yang rendah akan semakin mudah terbawa dalam pengaruh lingkungan sekitar yang negatif atau perilaku menyimpang. Hal ini senada dengan penelitian lain dalam hubungannya dengan sikap asertif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam bersikap asertif akan semakin tidak mudah terbawa dalam penyimpangan perilaku (Levinston, 2004). Sehingga dapat dikatakan Perilaku asertif erat kaitannya dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Dapat disimpulkan bahwa apabila siswa memiliki asertivitas tinggi, maka siswa akan mampu mengkomunikasikan kebutuhan, keinginan, perasaan atau opini kepada orang lain dengan cara langsung dan jujur tanpa bermaksud menyakiti perasaan siapapun. Pada umumnya orang yang asertif dalam kehidupannya sehari-hari, mampu mengenal dirinya sendiri dengan baik, sehingga mampu menentukan pilihan keinginan dan tujuan hidupnya tanpa harus mempengaruhi orang lain. Remaja dengan asertivitas tinggi mampu membela dirinya sendiri maupun orang lain ketika diperlakukan tidak adil, mampu memberikan tanggapan terhadap masalah yang dihadapi yang dapat mempengaruhi hidupnya, dan mampu menyatakan keinginannya secara tegas terhadap orang lain serta mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik dan benar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Koefisien korelasi antara perilaku asertif dengan PHBS pada remaja kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokero adalah -0,187 dengan signifikan  $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ . Artinya ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku asertif

dengan PHBS pada remaja kelas X SMA Taman Siswa Kota Mojokerto.

### Saran

Saran dari hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah SMA Taman Siswa Kota Mojokerto mampu meningkatkan perilaku asertif, agar siswa dapat lebih disiplin untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta dapat dijadikan sebagai acuan atau data dasar untuk melaksanakan penelitian selanjutnya sehingga hasil dari penelitian selanjutnya lebih sempurna.

## KEPUSTAKAAN

- Anindyajati, M., & Karima, M, C. (2010). *Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba Di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba)* . <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=62957&val=4564>
- Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Bazleh, Nikita, Morteza T, Hasan S. (2012). Relationship Between Self-Assertiveness Anger and Social Adjustment Women With Breast Cancer. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Science*.vol.2(3).
- Fadlulloh, F, S. (2014). Hubungan Tingkat Ketergantungan Dalam Pemenuhan Aktifitas Kehidupan Sehari- hari (AKS) Dengan

Harga Diri Penderit Stroke  
Di Poliklinik Syaraf RSUD  
Prof. DR. Margono Soekarjo  
Purwokerto. *Skripsi*.

Giri Wiarto. (2012). *Budaya Hidup  
Sehat*. Surakarta: Goysen  
Publshing

Hapsari, M, R. (2010). *Sumbangan  
Perilaku Asertif Terhadap  
Harga Diri Pada Karyawan*.

Sriyanto, Abdulkarim,A., Zainul, A.,  
Maryani, E (2014). Perilaku  
asertif dan kecenderungan  
kenakalan remaja berdasrkan  
pola asuh dan peran media  
massa, *journal psikologi*,41  
(1),74-88.