

Fenomenologi: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja di Lingkungan Padat Penduduk

Phenomenology: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among Adolescents in Densely Populated Environments

¹Nurharlinah, ²Karyatin, ³Ari Athiutama

^{1,2}STIKes Sumber Waras, Jakarta, Indonesia

³Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

E-mail: linnurharlina@gmail.com

Submisi: 29 Desember 2025; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan upaya penting dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup remaja. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman remaja terkait PHBS di lingkungan padat penduduk. Metode penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap 15 remaja berusia 15 – 18 tahun. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan Colaizzi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku PHBS dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, keluarga, lingkungan, dan dukungan komunitas. Remaja menghadapi tantangan berupa fasilitas terbatas, kepadatan hunian, dan pola hidup yang tidak konsisten. Penelitian ini menekankan pentingnya peran perawat komunitas dan intervensi berbasis komunitas untuk mendorong PHBS secara berkelanjutan.

Kata kunci: PHBS, Perilaku hidup bersih dan sehat, Remaja.

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior is essential for disease prevention and improving adolescents' quality of life. This study aims to explore adolescents' experiences in implementing PHBS in densely populated areas. A qualitative phenomenological approach was used, with in-depth interviews of 15 adolescents aged 15 – 18. Data were analyzed using Colaizzi's approach. Findings indicate that PHBS is influenced by knowledge, family, environmental factors, and community support. Adolescents face challenges such as limited facilities, crowded housing, and inconsistent lifestyles. This study highlights the importance of community nurses and community-based interventions to promote sustainable PHBS.

Keywords: Clean and healthy living behavior, Adolescents.

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan serangkaian tindakan preventif dan promotif yang dilakukan secara sadar oleh individu untuk mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS mencakup praktik-praktik seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan, konsumsi makanan sehat, serta aktivitas fisik teratur (Kemenkes RI, 2020). Remaja sebagai kelompok usia transisi memiliki kebutuhan unik dalam pembentukan perilaku hidup sehat karena pada fase ini mereka mulai menentukan kebiasaan yang berpotensi berlangsung hingga dewasa (González Moreno &

Molero Jurado, 2024). Dalam konteks keperawatan komunitas, perawat tidak hanya berperan dalam perawatan individu sakit, tetapi juga sebagai agen perubahan dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit di masyarakat (Stanhope & Lancaster, 2020; American Nurses Association, 2007). Perawat komunitas memiliki kompetensi untuk mengidentifikasi kebutuhan kesehatan pada tingkat populasi, merancang intervensi berbasis komunitas, serta bekerja sama dengan berbagai pemangku kepentingan untuk meningkatkan kebiasaan sehat di lingkungan sosial.

Remaja yang tinggal di lingkungan padat penduduk sering menghadapi

tantangan khusus dalam menerapkan PHBS. Kepadatan hunian dan keterbatasan fasilitas sanitasi dapat menghambat praktik kebersihan pribadi, seperti akses air bersih yang tidak stabil atau sanitasi lingkungan yang minimal (Rahmawati & Putra, 2021). Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi praktik PHBS tetapi juga berkontribusi pada terjadinya penyakit infeksi umum pada populasi remaja. Penelitian kuantitatif lain menunjukkan bahwa pendidikan karakter dan pengetahuan tentang kesehatan berkaitan dengan peningkatan tindakan PHBS pada remaja (Yani et al., 2025). Studi ini menggambarkan bagaimana faktor-faktor lokal seperti kearifan budaya dan pendidikan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku PHBS di kalangan remaja. Namun, pemahaman mendalam tentang pengalaman subyektif remaja dalam mengimplementasikan PHBS di lingkungan dengan tantangan sosial ekonomi seperti daerah padat penduduk belum banyak dikaji melalui pendekatan kualitatif.

Pendekatan fenomenologi sangat tepat untuk menjelaskan bagaimana remaja memaknai dan mengalami praktik PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka di

lingkungan padat penduduk. Dengan memahami pengalaman langsung remaja, perawat komunitas dapat merancang intervensi yang sensitif terhadap konteks sosial, budaya, dan lingkungan mereka. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman remaja terkait pelaksanaan PHBS di lingkungan padat penduduk serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain fenomenologi kualitatif. Penelitian dilaksanakan di lokasi lingkungan padat penduduk di Kecamatan Ilir Barat Dua Kota Palembang. Partisipan sebanyak 15 orang remaja berusia 15 – 18 tahun. Pengumpulan data dilakukan selama bulan November 2025 dengan melakukan wawancara mendalam semi-struktural dan observasi partisipatif praktik PHBS (cuci tangan, kebersihan lingkungan, pola makan sehat, aktivitas fisik). Analisis data dengan pendekatan Colaizzi: membaca transkrip, menandai pernyataan signifikan, mengelompokkan makna ke tema atau subtema, dan menyusun deskripsi fenomenologis.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Penelitian

Tema	Subtema	Kutipan Wawancara
Pengetahuan PHBS	Pemahaman PHBS	<i>"Saya tahu penting cuci tangan sebelum makan, tapi kadang lupa karena terburu-buru."</i> (R4)
Lingkungan	Fasilitas terbatas	<i>"Air bersih kadang tidak lancar, jadi sulit menjaga kebersihan."</i> (R7)
Keluarga	Kebiasaan Keluarga	<i>"Di rumah, orang tua selalu mengingatkan saya cuci tangan dan menjaga kebersihan kamar."</i> (R2)
Dukungan Komunitas	Program Edukasi Kesehatan	<i>"Perawat dari posyandu sering datang ke RT kami dan memberi penyuluhan cara hidup sehat."</i> (R10)
Tantangan	Kepadatan Hunian	<i>"Kami tinggal di rumah yang sempit, sulit menjaga jarak dan kebersihan lingkungan."</i> (R5)
Tantangan	Pola	<i>"Kadang saya malas olahraga atau tidak sarapan karena terburu-buru ke sekolah."</i> (R9)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku PHBS pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan, lingkungan, kebiasaan keluarga, dan dukungan komunitas. Hambatan utama yang ditemukan adalah fasilitas terbatas dan kepadatan hunian,

yang selaras dengan temuan Rahmawati & Putra (2021). Studi internasional juga menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dan peran perawat dalam meningkatkan perilaku hidup sehat remaja (González Moreno & Molero

Jurado, 2024; Stanhope & Lancaster, 2020). Peran perawat komunitas terbukti efektif melalui edukasi, konseling, dan program kelompok remaja, yang membantu membangun kebiasaan PHBS secara konsisten. Intervensi berbasis komunitas yang melibatkan keluarga dan lingkungan sekitar memberikan dukungan sosial berkelanjutan, meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja. Selain faktor pengetahuan dan dukungan komunitas, bukti dari studi internasional menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan terstruktur dapat meningkatkan perilaku kesehatan promotif pada remaja secara signifikan. Penelitian kuasi-eksperimental di Turki melaporkan bahwa pendidikan promosi kesehatan terstruktur yang diberikan kepada siswa sekolah menengah secara signifikan meningkatkan *health literacy* dan perilaku promotif kesehatan setelah intervensi (Fatma Özlem Öztürk et al., 2023). Temuan ini mendukung peran perawat dan tenaga kesehatan komunitas dalam merancang program edukasi yang sistematis untuk remaja, yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memperkuat pemahaman, sikap, dan keterampilan remaja dalam melakukan tindakan PHBS sehari-hari.

Lebih lanjut, tinjauan literatur skoping internasional menunjukkan bahwa faktor multidimensional—seperti pendidikan kesehatan, dukungan sosial, dan konteks psikososial—memengaruhi adopsi perilaku promotif kesehatan pada remaja. Kajian tersebut menekankan bahwa program promosi kesehatan yang efektif harus mempertimbangkan faktor-faktor ini serta menggunakan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan perilaku kesehatan promotif, termasuk PHBS (Health-Promoting Behaviors Scoping Review, 2024). Temuan ini memperkuat kesimpulan penelitian bahwa intervensi perawat yang holistik—meliputi edukasi, dukungan sosial, dan pembinaan perilaku—dapat memberikan dampak

positif dalam meningkatkan praktik PHBS secara konsisten di lingkungan padat penduduk.

Kesimpulan dan Saran

Perilaku PHBS remaja dipengaruhi oleh pengetahuan, lingkungan, kebiasaan keluarga, dan dukungan komunitas. Adapun hambatan utama: fasilitas terbatas, kepadatan hunian, pola hidup tidak konsisten. Perawat komunitas berperan strategis dalam edukasi dan pendampingan remaja agar PHBS berkelanjutan, hendaknya dapat dikembangkan program edukasi PHBS di komunitas pada penduduk dengan melibatkan keluarga dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan penilaian efektivitas intervensi PHBS berbasis komunitas.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada STIKes Sumber waras yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian. Terima kasih juga kami haturkan kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan informasi terkait penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya khususnya di area keperawatan komunitas.

Referensi

- American Nurses Association (2022) *Public health nursing: Scope and standards of practice*. Washington, DC: American Nurses Association.
- González Moreno, A. and Molero Jurado, M. d. M. (2024) 'Healthy lifestyle in adolescence: Associations with stress, self-esteem and the roles of school violence', *Healthcare*, 12(1), p. 63. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010063>
- Health-Promoting Behaviors Scoping Review (2024) 'Health-promoting behaviors among adolescents: A

- scoping review of influencing factors and interventions’, *International Journal of Nursing Studies*, 148, p. 105521.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.105521>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) *Pedoman PHBS untuk remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nursalam (2019) *Konsep dan penerapan keperawatan komunitas*. 6th edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Öztürk, F. Ö., Yilmaz, F. and Arslan, S. (2023) ‘The effect of structured health promotion education on adolescents’ health literacy and health-promoting behaviors: A quasi-experimental study’, *Journal of Pediatric Nursing*, 71, pp. 68–76.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.004>
- Rahmawati, L. and Putra, A. (2021) ‘Pengaruh lingkungan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat remaja di perkotaan padat penduduk’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), pp. 123–132.
- Seputro, H. (2021) ‘Perilaku hidup bersih dan sehat remaja di perkotaan’, *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 12(1), pp. 45–53.
- Stanhope, M. and Lancaster, J. (2020) *Community & public health nursing*. 10th edn. St. Louis, MO: Elsevier Health Sciences.
- Yani, A., Afrianto, I., Syukran, M. *et al.* (2025) ‘Adolescent behavior in implementing clean and healthy living practices through local wisdom-based character education’, *Journal of Public Health and Pharmacy*.