

Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan terhadap Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Mahasiswa

Elvira Riska Hanifah^{1*}, Syva Avrillia Putri², Geulis Uthlubil Irma R³, Niken Nur Indahsari⁴, Muhamad Fadli Muzaki⁵, Muhammad Naufal Dzaki⁶, Muhammad Farhan Matalino⁷, Jihan Dwi Pamungkas⁸, Muhammad Ardabili Bai Dowi⁹, Aditya Wahyu Prasetya¹⁰, Satriya Pranata¹¹, Sarinti¹²

¹⁻¹² Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: elviraahanifah08@gmail.com

Abstract. *Introduction: Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is an important indicator in improving health status, particularly among university students as a productive age group. Health knowledge plays a role as a predisposing factor in the formation of healthy behavior. Individuals with a good level of health knowledge tend to have higher awareness and motivation to implement PHBS. Conversely, a lack of knowledge may lead to behaviors that pose health risks. Objective: This study aimed to determine the relationship between the level of health knowledge and clean and healthy living behavior (PHBS) among students at Universitas Muhammadiyah Semarang. Methods: This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 55 students, including students from health-related and non-health-related faculties. Samples were selected using an accidental sampling technique, namely respondents who were encountered and willing to complete the questionnaire at the time of data collection. The research instruments were a health knowledge questionnaire and a PHBS questionnaire. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Spearman test. Results: The results showed that the majority of respondents had good health knowledge (89.1%) and good PHBS (90.9%). The Spearman test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the level of health knowledge and PHBS. Conclusion: It can be concluded that the better the level of students' health knowledge, the better the implementation of clean and healthy living behavior.*

Keywords: Health Behavior; Health Knowledge; Health Promotion; PHBS; Students; University Students.

Abstrak. *Pendahuluan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan indikator penting dalam peningkatan derajat kesehatan, khususnya pada mahasiswa sebagai kelompok usia produktif. Pengetahuan kesehatan berperan sebagai faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku sehat. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung memiliki kesadaran dan motivasi yang lebih tinggi untuk menerapkan PHBS. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan perilaku yang berisiko terhadap Kesehatan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 55 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa Kesehatan dan mahasiswa non Kesehatan. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik accidental sampling yaitu responden yang ditemui dan bersedia mengisi kuesioner pada saat penelitian dilakukan. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan kesehatan dan kuesioner PHBS. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman. Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan kesehatan baik (89,1%) dan PHBS baik (90,9%). Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan PHBS. Kesimpulan: Disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa, maka semakin baik pula penerapan PHBS.*

Kata Kunci: Mahasiswa; Pengetahuan Kesehatan; Perilaku Kesehatan; PHBS; Promosi Kesehatan.

1. LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan inisiatif khusus yang diluncurkan oleh pemerintah Indonesia. Tujuan dari inisiatif ini adalah untuk memperbaiki kualitas kesehatan masyarakat di Indonesia secara menyeluruh. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) didasarkan oleh kemauan, kemampuan dan keinginan seseorang guna membantu diri

sendiri di bidang kesehatan serta berperan aktif di dalam kegiatan kesehatan (Suryani & Syahputra, 2021)

PHBS merupakan wujud nyata untuk memberikan pengalaman pendidikan dan menciptakan situasi yang mendukung bagi seseorang, keluarga, dan kelompok masyarakat untuk memperluas wawasan, sikap, dan perilaku demi menciptakan kehidupan yang sehat dalam rangka menjaga, meningkatkan, dan merawat Kesehatan (Suryani & Syahputra, 2021)

Kesehatan adalah salah satu faktor krusial dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Astuti et al., 2024). Usaha untuk mencapai keadaan kesehatan yang ideal tidak hanya bergantung pada fasilitas kesehatan, tetapi juga pada kesadaran individu untuk mengadopsi pola hidup yang higienis dan sehat. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pola hidup higienis dan sehat mencakup serangkaian aktivitas yang dilakukan dengan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan pribadi dan berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang sehat (Destri Y, 2025). Penerapan pola hidup bersih dan sehat dianggap sebagai salah satu parameter kesuksesan dalam pembangunan kesehatan di Indonesia karena memiliki dampak langsung terhadap penurunan angka penyakit serta peningkatan produktivitas Masyarakat (Harni Lestyoningsih et al., 2024)

Meskipun berbagai program promosi kesehatan telah dilaksanakan, seperti *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)* dan edukasi melalui media kampus, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat, terutama pada kelompok usia muda, masih belum optimal (Destri Y, 2025). Mahasiswa sebagai kelompok intelektual dan calon tenaga profesional kesehatan seharusnya menjadi teladan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Namun, berbagai penelitian menunjukkan masih terdapat mahasiswa yang kurang memperhatikan kebersihan diri, jarang mencuci tangan dengan benar, serta belum menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat secara konsisten.

Pengetahuan kesehatan memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku sehat. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung memiliki kesadaran dan motivasi yang lebih tinggi untuk menerapkan PHBS. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan (Herawati W & Asyifiradayati R, 2025). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Herawati (2025), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ $r = 0,169$. Walaupun hubungan tersebut tergolong sangat lemah, namun tetap menunjukkan arah yang positif. Artinya, semakin tinggi pengetahuan siswa, maka kecenderungan mereka untuk berperilaku sehat juga meningkat (Herawati W & Asyifiradayati R, 2025)

Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus) sebagai bagian dari institusi pendidikan tinggi di bidang kesehatan diharapkan memiliki pengetahuan dan perilaku hidup sehat yang baik. Namun, belum diketahui sejauh mana hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan mahasiswa dengan penerapan PHBS di lingkungan kampus. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa Unimus. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan program promosi kesehatan kampus dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan di kalangan mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada mahasiswa didasarkan pada beberapa teori perilaku kesehatan. Teori Knowledge Attitude Practice (KAP) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan dasar utama dalam pembentukan sikap dan perilaku, sehingga individu yang memiliki pengetahuan kesehatan yang baik cenderung menunjukkan perilaku hidup sehat yang lebih baik (Syulisya Rafika, 2024)

Selain itu, teori perilaku kesehatan Lawrence Green (PRECEDE–PROCEED Model) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong, di mana pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi yang berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Dalam konteks PHBS, pengetahuan kesehatan memberikan dasar kognitif bagi mahasiswa untuk memahami manfaat, tujuan, dan dampak dari perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga mendorong penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Sahid M Hidayat et al., 2025)

Teori lain yang mendukung adalah Health Belief Model (HBM) yang menyatakan bahwa pengetahuan kesehatan memengaruhi persepsi individu terhadap risiko dan manfaat suatu perilaku kesehatan, sehingga meningkatkan kesadaran dan motivasi untuk berperilaku sehat. Dengan demikian, secara teoritis dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan kesehatan yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan (Harjana Putu Anom, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang usia 18–25 tahun. Sampel berjumlah 55 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode accidental sampling, yaitu responden yang ditemui dan bersedia mengisi kuesioner pada saat penelitian dilakukan. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat pengetahuan kesehatan dan kuesioner PHBS. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji Spearman untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi karakteristik, frekuensi, dan presentase yang disajikan meliputi jenis kelamin, fakultas, usia, Tingkat pengetahuan Kesehatan, dan PHBS.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Fakultas, Usia, Tingkat Pengetahuan Kesehatan dan PHBS (n=55).

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki Laki	11	20%
Perempuan	44	80%
Fakultas		
Fikkes	42	76,4%
Non Fikkes	13	23,6%
Usia		
18 Tahun	33	60%
19 Tahun	18	32,7%
20 Tahun	4	7,3%
Pengetahuan Kesehatan		
Kurang	1	1,8%
Cukup	5	9,1%
Baik	49	89,1%
PHBS		
Kurang	1	1,8%
Cukup	4	7,3%
Baik	50	90,9%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa responden umumnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 responden dengan presentase (80%), untuk fakultas mayoritas fakultas fikkes sebanyak 42 responden dengan presentase (76,4%), untuk responden umumnya berusia

18 tahun dengan presentase (60%), dengan Tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 49 responden (89%) dan perilaku PHBS baik dengan 50 responden (90.9%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat yang dilakukan Adalah untuk menghubungkan masing – masing variable independent dengan variable dependen. Pada penelitian ini variable pengetahuan Kesehatan yaitu variable independent dihubungkan dengan variable dependen yaitu tentang PHBS yang disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Hubungan Tingkat pengetahuan mahasiswa dengan perilaku PHBS (n=55)

Pengetahuan Kesehatan	Peningkatan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PBHS)						Total	%	P value
	Kurang	%	Cukup	%	Baik	%			
Kurang	1	1.8%	0	0%	0	0%	1	1.8%	0,001
Cukup	0%	0%	4	7.3%	1	2%	5	9.3%	
Baik	0%	0%	0	0%	49	89.1%	49	89.1%	
Total	1	1.8%	4	7.3%	50	90.9%	55	100%	

Dari tabel 6 diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan baik dengan PHBS baik sebanyak 49 responden (89.1%) hasil uji spearman didapatkan hasil p value 0,001 yang artinya p value < 0,005, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan Peningkatan PHBS pada mahasiswa UNIMUS 2025.

Pembahasan

Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 44 responden (80%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 11 orang (20%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh komposisi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang, khususnya pada program studi di bidang kesehatan yang umumnya memiliki proporsi mahasiswa perempuan lebih tinggi. Secara teoritis, jenis kelamin dapat memengaruhi perilaku kesehatan, di mana perempuan cenderung memiliki tingkat kepedulian dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap kesehatan diri dan lingkungan dibandingkan laki-laki. Perempuan umumnya lebih teliti dalam menjaga kebersihan diri, lebih patuh terhadap anjuran kesehatan, serta lebih responsif terhadap informasi kesehatan. Hal ini dapat berdampak pada penerapan PHBS yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan cenderung menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat yang lebih baik karena faktor psikososial, peran gender, serta kebiasaan sejak usia dini dalam menjaga kebersihan dan Kesehatan (Sihite H & Siregar N, 2022).

Karakteristik Responden berdasarkan Fakultas

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berasal dari Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (FIKKES), yaitu sebanyak 42 responden (76,4%), sedangkan responden dari fakultas non-FIKKES berjumlah 13 orang (23,6%). Tingginya jumlah responden dari FIKKES berkontribusi terhadap tingginya tingkat pengetahuan kesehatan dan penerapan PHBS dalam penelitian ini. Mahasiswa FIKKES secara kurikulum mendapatkan pembelajaran yang berkaitan langsung dengan promosi kesehatan, pencegahan penyakit, dan perilaku hidup sehat. Paparan materi tersebut secara berkelanjutan dapat meningkatkan pemahaman, sikap, serta praktik PHBS dalam kehidupan sehari-hari (Hasibuan et al., 2024)

Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 33 responden (60%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 18 responden (32,7%) dan usia 20 tahun sebanyak 4 responden (7,3%). Dominasi responden pada usia 18 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tahap awal masa perkuliahan. Usia remaja akhir dan dewasa awal merupakan fase transisi yang penting dalam pembentukan kebiasaan dan gaya hidup, termasuk perilaku Kesehatan (Anggraeni, 2023). Pada fase ini, individu mulai memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan terkait kesehatan, namun masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pendidikan. Tingginya penerapan PHBS pada kelompok usia ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kesadaran yang cukup baik dalam menjaga kesehatan sejak dini.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang memiliki tingkat pengetahuan kesehatan yang baik, yaitu sebanyak 49 responden (89,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa, khususnya yang berada di lingkungan perguruan tinggi kesehatan, telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep kesehatan, pencegahan penyakit, serta pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Tingginya tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, paparan materi kesehatan di perkuliahan, serta akses informasi kesehatan yang luas melalui media digital (Hasibuan et al., 2024).

Mayoritas responden berasal dari Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (FIKKES), yang secara kurikulum memang mendapatkan pembelajaran terkait promosi dan pencegahan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dan paparan informasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Semakin sering individu terpapar informasi kesehatan, maka semakin baik pula tingkat pengetahuan

yang dimiliki (Hasibuan et al., 2024). Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berada di lingkungan akademik kesehatan, tidak semua mahasiswa memiliki pemahaman yang optimal. Perbedaan minat belajar, kebiasaan mencari informasi, serta pengalaman individu dapat menjadi faktor yang memengaruhi variasi tingkat pengetahuan tersebut.

Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kategori baik, yaitu sebanyak 50 responden (90,9%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, menerapkan pola makan sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara cukup dalam kehidupan sehari-hari (Karlina & Fitriani, 2022). Tingginya penerapan PHBS pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kesadaran pribadi, dukungan lingkungan kampus, serta ketersediaan fasilitas pendukung seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan lingkungan kampus yang relatif kondusif. Menurut teori Green dan Kreuter, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi, pendukung, dan pendorong, di mana lingkungan yang mendukung menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku sehat (Bachrun E, 2025).

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang menunjukkan PHBS dalam kategori cukup dan kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan lama, gaya hidup tidak sehat, kurangnya motivasi, atau keterbatasan waktu akibat aktivitas akademik yang padat. Oleh karena itu, upaya pembinaan PHBS perlu dilakukan secara berkelanjutan agar perilaku sehat dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan dengan PHBS

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0,907 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan searah, di mana semakin baik pengetahuan kesehatan mahasiswa, maka semakin baik pula penerapan PHBS. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputra (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan kesehatan memiliki hubungan yang signifikan dengan penerapan PHBS. Pengetahuan menjadi dasar kognitif yang mendorong individu untuk memahami manfaat dan dampak dari perilaku kesehatan, sehingga membentuk sikap positif dan perilaku yang konsisten.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam pembentukan perilaku. Mahasiswa dengan pengetahuan kesehatan yang baik cenderung lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Karlina & Fitriani, 2022). Namun, perlu diingat bahwa pengetahuan yang baik saja belum tentu cukup apabila tidak didukung oleh sikap, motivasi, serta lingkungan yang kondusif. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan perlu diimbangi dengan penguatan faktor pendukung dan pendorong di lingkungan kampus.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan kesehatan dalam kategori baik, yaitu sebesar 89,1%. Selain itu, mayoritas mahasiswa juga telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kategori baik dengan persentase sebesar 90,9%. Hasil analisis menggunakan uji Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan kekuatan hubungan sangat kuat dan bersifat searah.

Saran

Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan yang dimiliki serta menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat menjadi kebiasaan dan budaya hidup sehat. Pihak institusi pendidikan, khususnya Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS), disarankan untuk terus meningkatkan program promosi kesehatan kampus melalui edukasi rutin, penyediaan sarana pendukung PHBS, serta penerapan kebijakan kampus yang mendukung terciptanya lingkungan yang sehat. Selain itu, tenaga pendidik dan tenaga kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan menjadi teladan terkait penerapan PHBS, baik melalui kegiatan akademik maupun non-akademik, guna meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain seperti sikap, motivasi, dan dukungan lingkungan, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi PHBS.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, L. (2023). Hubungan perilaku dan gaya hidup dengan kejadian/fase menarch pada anak usia remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(2), 24–37. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i2.123>
- Astuti, W. D., Jaya, L. J., & Wasir, R. (2024). Strategi dan tantangan SDM kesehatan di masa depan: Menghadapi perubahan global dan lokal. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(6S). <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i6s.1217>
- Bachrun, E. (2025). *Model promosi kesehatan dan pemberdayaan pada perilaku pencegahan faktor risiko*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dawisal, F., Darmawan, S., & Haskas, Y. (2023). Hubungan pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat di Desa Lebani selama pandemi Covid-19. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3). <https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i3.602>
- Destri, Y. (2025). *Pengembangan media promosi kesehatan*. Deepublish.
- Harjana, P. A. (2023). *Perilaku kesehatan: Kumpulan teori dan penerapan*. Deepublish.
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, J. N., Harahap, N. R. Y., & Nurhayati. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 305–318. <https://doi.org/10.58230/27454312.1515>
- Herawati, W., & Asyifiradayati, R. (2025). Relationship between level of knowledge and clean and healthy living behavior (PHBS) among students at SMA N 3 Salatiga. *Jurnal Kesehatan Gigi*. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKG/article/view/2939>
- Herawati, W., & Asyifiradayati, R. (2025). Relationship between level of knowledge and clean and healthy living behavior (PHBS) among students at SMA N 3 Salatiga. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*. <https://doi.org/10.35451/dvhye224>
- Hidayat, S. M., Febrian, & Sutikno. (2025). *Epidemiologi perilaku kesehatan*. Deepublish.
- Karlina, E., & Fitriani, E. (2022). Perilaku sehat mahasiswa (studi kasus Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 5(4). <https://doi.org/10.24036/perspektif.v5i4.696>
- Lestyoningsih, I. H., Ula, S. D., & Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara. (2024). Partisipasi masyarakat dalam pengabdian masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya peningkatan kesehatan lingkungan. *Tekso: Jurnal Pengabdian Teknik, Ekonomi dan Sosial*, 1(1), 27–43. <https://doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v1i2/5745>

- Rafika, S. (2024). *Dasar-dasar dan teori promosi kesehatan*. Deepublish.
- Sihite, H., & Siregar, N. (2022). *Kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga*. Deepublish.
- Suryani, D., & Syahputra, O. (2021). Hubungan pengetahuan, sikap, sarana dan jenis kelamin dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Asrama Riau, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan dan Pengelolaan Lingkungan*, 2(1). <https://doi.org/10.12928/jkpl.v2i1.4157>
- Widyastuti, K., & Hilal, N. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) rumah tangga di Desa Banjarsari Kulon Kabupaten Banyumas tahun 2017. *Buletin Keslingmas*, 37(2). <https://doi.org/10.31983/keslingmas.v37i2.3864>