

Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Status Gizi Dan Status Kesehatan Anak Sekolah Dasar Negeri Angsau 2 Pelaihari

Correlation of Clean and Healthy Lifestyle Behaviors To Nutritional Status And Childre's Health Status in Angsau 2 Pelaihari Elementary School

Norhasanah^{1*}, Rosihan Anwar², Antias Eva Puspa Ningrum³

¹ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No. 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

² Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru, Kalimantan Selatan

³ Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No. 4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*Korespondensi : sanah_nay@yahoo.co.id

Abstract

The state of health is the health situation experienced by a person and the disease is a factor that is associated with the state of health of a person. The health of a person is said to be good if in a person's body is good nutrition and a maximum satisfied. Meanwhile, nutritional status is a state of the body because of food consumption and utilization of nutrients; health status is affected by the balance between intake and expenditure of nutrients for its use by the body. Nutritional needs that have a role in child development largely covers energy, carbohydrates and proteins, vitamins and minerals are known as elements of nutrition that influence growth and development of children. The nutritional needs of children can be met from the intake of food or beverages consumed at home and consumed outside the home, or often referred to as a street food. In addition to the consumption of food as a major factor affecting the health and nutritional status of a person, there are also other factors that can affect the health of children, behavior of living healthy and clean. Clean and healthy lifestyle behaviors, in essence, is the prevention of human behavior of various diseases. This study aims to determine the relationship of clean and healthy lifestyle behaviors to the health and nutritional status of children SDN Angsau 2 Pelaihari. This research used analytic investigation with the design of the cross section. The study population for all students SDN Angsau 2 samples Pelaihari. total sample of 60 respondents with two criteria for inclusion and exclusion. Based on the results of the statistical tests of Spearman correlation showed there was have association between clean and healthy lifestyle behaviors ($p = 0.000$) with children's health status and nutritional status of children SDN Angsau 2 Pelaihari.

Keywords : Clean and Healthy Lifestyle Behaviors, Nutritional Status, Children's Health Status

Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa dan modal pembangunan. Oleh karena itu tingkat kesehatannya perlu dibina dan ditingkatkan. Salah satu upaya kesehatan tersebut adalah dengan perbaikan gizi anak usia sekolah dasar. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Pertumbuhan dan perkembangan fisik erat hubungannya dengan status kesehatan dan gizi anak (1).

Status kesehatan adalah situasi kesehatan yang dialami oleh seseorang dan penyakit yang diderita merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keadaan

kesehatan seseorang (2). Status kesehatan seseorang dikatakan baik jika didalam tubuh seseorang tersebut gizi terpenuhi secara baik dan maksimal, dalam pemenuhan kesehatan maka tidak terlepas dari kegiatan makan seseorang atau pola konsumsi pada makanan serta pemenuhan akan kebutuhan pangan bagi penunjang status kesehatan (3).

Sedangkan, status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi keadaan kesehatan yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara pemasukan zat gizi dan pengeluaran akibat penggunaannya oleh tubuh. Jika tubuh mendapatkan asupan makanan dalam kualitas dan kuantitas yang

terpenuhi, maka orang tersebut akan mendapatkan status gizi yang optimal. Kebutuhan gizi yang berperan dalam tumbuh kembang anak secara garis besar mencakup kebutuhan akan air, kalori, karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Energi, karbohidrat dan protein, diketahui sebagai unsur-unsur gizi yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak (4).

Disamping Konsumsi makanan sebagai faktor utama yang mempengaruhi status kesehatan dan status gizi seseorang, juga terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi status kesehatan anak yaitu Perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada hakikatnya merupakan perilaku pencegahan manusia dari berbagai penyakit. Kesehatan merupakan dambaan dan kebutuhan setiap orang, sehingga prinsip PHBS menjadi salah satu landasan dan program pembangunan kesehatan di Indonesia. Salah satu sasaran penerapan program PHBS adalah pada tatanan rumah tangga dan anak sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak sekolah (5). Adapun beberapa penyakit yang muncul akibat rendahnya PHBS di lingkungan sekolah atau pun di rumah antara lain penyakit cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk, dan lain sebagainya yang pada akhirnya akan mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan dan rendahnya kualitas hidup sumber daya manusia

Berdasarkan data penyakit dari Puskesmas Kecamatan Pelaihari tercatat adanya peningkatan kasus diare dari tahun 2009-2010. Pada bulan November 2009 penderita diare hanya sebesar 8,3% kemudian pada bulan Januari-Maret 2010 meningkat masing-masing sebesar 51,1%, 44,4%, dan 57,8%. Penderita diare terbanyak berasal dari kelompok umur > 5 tahun.

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013 (6) menunjukkan bahwa masih terdapat anak usia sekolah dasar yang prevalensi status gizinya (IMT/U) dengan kategori kurus memberikan gambaran yang fluktuatif dari 18,4% (2007) menurun menjadi 17,9% (2010) kemudian meningkat lagi menjadi 19,6% (tahun 2013) salah satunya yang berada di wilayah provinsi Kalimantan Selatan yaitu sekitar 9,5%.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi timbulnya masalah gizi tersebut diantaranya adalah konsumsi makanan yang kurang serta adanya penyakit infeksi yang merupakan dua faktor penyebab langsung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Sekolah Dasar Negeri Angsau 2 pelaihari, dengan mengukur status gizi berdasarkan IMT/U dengan jumlah sampel 60 orang ternyata bahwa responden yang status gizi sangat kurus (20,0%) responden yang status gizi kurus yaitu (58,3%), responden status gizi normal (21,7%). Siswa-siswi SDN Angsau 2 Pelaihari ini ketika istirahat biasa jajan dengan membeli kepada penjual makanan tersebut yang berada di lingkungan sekolah tanpa memperhatikan kebersihan, keamanan dan kandungan gizi dari makanan tersebut sehingga rentan terganggu kesehatannya bahkan, sebagian dari siswa siswi SDN Angsau 2 pelaihari ini pernah mengalami diare, batuk dan demam. Berdasarkan pertimbangan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola konsumsi makanan jajanan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi dan status kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Angsau 2 Pelaihari.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *Cross Sectional*, penelitian ini bersifat observasional analitik.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Angsau 2 Pelaihari, waktu penelitian dari bulan Agustus-September 2015.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi dan status kesehatan sedangkan variabel bebas dalam penelitian perilaku hidup bersih dan sehat.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner identitas, kuesioner PHBS, kuesioner status kesehatan.

Teknik analisis data menggunakan uji *Spearman Correlation* dengan tingkat kesalahan (α) = 0,05.

Hasil Penelitian

A. Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Status Gizi Anak SDN Angsau 2 Pelaihari

Tabel 1. Distribusi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Status Gizi Anak SDN Angsau 2 Pelaihari

Perilaku hidup bersih dan sehat	Status gizi						Total	
	Sangat kurus		Kurus		Normal			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	12	20,0	15	25,0	0	0	27	45,0
Sedang	0	0	20	33,3	3	5,0	23	38,3
Baik	0	0	0	0	10	16,7	10	16,7
Jumlah	11	20,0	35	58,3	17	21,7	60	100

Hasil Uji *Spearman's Rho* nilai $p = 0,000$
($p \leq \alpha = 0,05$) H_0 = ditolak

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari total responden sebanyak 60 responden, yang mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori rendah sebanyak 27 responden, 15 responden mempunyai status gizi kurus, sedangkan dari 10 responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori baik, semuanya memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman's* antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari Tahun 2015 diperoleh $\alpha \leq 0,05$ ($P = 0,000$) dengan nilai korelasi ($r = 0,703$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bernilai positif dengan koefisien korelasi kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari.

B. Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Terhadap Status Kesehatan Anak SDN Angsau 2 Pelaihari

Tabel 2. Distribusi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Status Kesehatan Anak SDN Angsau 2 Pelaihari

Perilaku hidup bersih dan sehat	Status kesehatan						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	27	45,0	0	0	0	0	27	45,0
Sedang	1	1,6	22	36,7	0	0	23	38,3
Baik	0	0	0	0	10	16,7	10	16,7
Jumlah	28	46,7	22	36,6	10	16,7	60	100

Hasil Uji *Spearman's Rho* nilai $p = 0,000$ ($p \leq \alpha = 0,05$)
 H_0 = ditolak

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari total responden sebanyak 60 orang, yang memiliki perilaku hidup bersih dan

sehat dalam kategori rendah dan memiliki status kesehatan rendah sebanyak 27 responden, sedangkan sedangkan dari 10 responden yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori baik, semuanya memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman's* antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status kesehatan pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari Tahun 2015 diperoleh $\alpha \leq 0,05$ ($p = 0,000$) dengan nilai korelasi ($r = 0,679$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bernilai positif dengan koefisien korelasi kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status kesehatan pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari .

Pembahasan

A. Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Status Gizi Anak SDN Angsau 2 Pelaihari

Berdasarkan hasil uji statistik antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari diperoleh $\alpha \leq 0,05$ ($P = 0,000$) dengan nilai korelasi ($r = 0,703$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bernilai positif dengan koefisien korelasi kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari.

Perilaku hidup bersih dan sehat mempengaruhi status gizi anak sekolah dasar, penelitian ini serupa dengan Jayanti (13) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara PHBS dengan status gizi ($p=0.015$ dan $r=0.325$). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan searah dan berbanding lurus, yakni semakin baik PHBS maka status gizi akan semakin baik pula, dan begitu pula sebaliknya.

Karena dalam indikator PHBS menurut Depkes (7) upaya PHBS yang dapat dilakukan pada usia anak-anak salah satunya adalah makan makanan yang bergizi seimbang (sumber karbohidrat, protein, sayur dan buah), penimbangan berat badan secara teratur dan jajan di kantin yang sehat. Dalam penelitian ini bahwa sebagian besar siswa-siswi SDN Angsau 2 Negeri Pelaihari jarang mengkonsumsi makan makanan dengan menu gizi seimbang, seperti sayur dan buah. Selain itu juga sebagian besar siswa-

siswi SDN Angsau 2 tidak terbiasa jajan di kantin yang sehat.

B. Hubungan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Status Kesehatan Anak Sekolah Dasar Negeri 2 Pelaihari

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman's* antara prilaku hidup bersih dan sehat terhadap status kesehatan pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari diperoleh $\alpha \leq 0,05$ ($P = 0,000$) dengan nilai korelasi ($r = 0,679$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bernilai positif dengan koefisien korelasi kuat antara prilaku hidup bersih dan sehat terhadap status kesehatan pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari.

Status kesehatan adalah keadaan kesehatan pada waktu tertentu (8). Status kesehatan dapat dicerminkan oleh variabel morbiditas dan status gizi. Morbiditas meliputi prevalensi penyakit menular dan tidak menular. Derajat kesehatan atau status kesehatan adalah tingkat kesehatan perorangan, kelompok atau masyarakat yang diukur dengan angka kematian, umur harapan hidup, status gizi dan angka kesakitan (morbiditas). Kesehatan merupakan masalah yang kompleks hingga tidak mungkin diukur semua faktor yang mempengaruhinya, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena itu diperlukan suatu alat yang dapat memberikan indikasi untuk menggambarkan kesehatan. Alat tersebut adalah indikator kesehatan yang dapat digunakan untuk mengukur status kesehatan, monitor kemajuan keadaan kesehatan dan merupakan alat bantu dalam mengadakan evaluasi program kesehatan (9).

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas makhluk hidup yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung yang dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berhubungan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta lingkungan (10). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan

kesehatan masyarakatnya. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sehat di rumah tangga oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara, dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak. Rumah tangga sehat berarti mampu menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatan setiap anggota rumah tangga dari gangguan ancaman penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat (9).

PHBS anak Sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktekkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat sangat berdampak terhadap status kesehatan, apabila perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori baik maka derajat status kesehatannya dalam kategori tinggi. Begitu sebaliknya, banyak penyakit yang di timbulkan apabila perilaku hidup bersih dan sehat termasuk dalam kategori rendah yaitu seperti penyakit infeksi yang sering di derita usia anak sekolah di Indonesia adalah diare, gastroenteritis infeksi saluran napas bagian atas akut, demam thypoid dll. Selain itu menurut Blum 1981 dalam Lindawaty (11) faktor yang mempengaruhi status kesehatan secara langsung adalah lingkungan, perilaku, keturunan dan pelayanan kesehatan. Hal ini di sebabkan karena sebagai besar siswa-siswi belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, menggosok gigi secara teratur, jajan dikantin yang sehat, sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan serta makan makanan yang beraneka ragam sehingga anak sekolah dasar rentan terganggu status kesehatannya.

Kesimpulan

1. Ada hubungan yang bernilai positif dengan koefisien korelasi kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi pada anak SDN Angsau 2 Pelaihari.
2. Ada hubungan yang bernilai positif dengan koefisien korelasi kuat antara perilaku hidup bersih dan sehat terhadap

status kesehatan pada anak SDN Angsau
2 Pelaihari

Daftar Pustaka

1. Judarwanto W. 2006. Alergi Makanan dan Gangguan Perilaku Anak. *Gizi Medik Indonesia*, 6 (13).
2. Astawan dan Wahyuni. 1988. *Gizi dan kesehatan Manula*. Palembang : Universitas Sriwijaya Prees.
3. Khomsan, A. 2009. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
4. Atmarita, Fallah. 2004. Analisis situasi gizi dan kesehatan masyarakat. Dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII "Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi. Jakarta 17-19 Mei 2004. Jakarta : LIPI.
5. Inayati I, Widayati, Jatmiko S. 2013. *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Dusun Kedung Jangan Purwosari Kecamatan Mijen Kota Semarang*. KTI. Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Semarang.
6. Kemenkes RI. 2013. Hasil RISKESDAS 2013. Kementerian Kesehatan RI. Available from: www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf [Accessed 25 Mei 2016].
7. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Indonesia Health*. Depkes RI : Jakarta.
8. Smet B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta : PT Grasindo.
9. Depkes. 2007 Kesehatan Pangan Dan Gizi. Jakarta : Depkes.
10. Notoatmodjo, S. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
11. Lindawaty. 2010. *Partikulat (PM₁₀) Udara Rumah Tinggal Yang Mempengaruhi Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Balita (Penelitian Di Kecamatan Mampang Prapatan, Jakarta Selatan Tahun 2009-2010)*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Ilmu Kesehatan Masyarakat. Depok.