

## KORELASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI SISWA SDN TELUKJAMBE II

*Correlation of Clean and Healthy Living Behavior With The Nutritional Status of SDN Telukjambe II Students*

**Agiesna, Linda Riski Sefrina, Milliyantri Elvandari**

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

\*)korespondensi : 2210631220023@student.unsika.ac.id

### Article History

Submitted: 18-06-2024

Resived: 02-11-2024

Accepted: 06-12-2024

### ABSTRACT

*School children are responsible for improving the quality of human resources in the future, one of the things that must be considered is clean and healthy living behavior within the school structure. Children must be educated to live a clean and healthy lifestyle from childhood. This study aims to investigate how the nutritional status of grade IV elementary school students at SDN Telukjambe II correlates with Clean and Healthy Living Behavior. This research was conducted using a cross-sectional observational analytical approach. The sample used in this research was 31 students in class IV. The sample was selected using simple random sampling technique. This research uses the Spearman test as statistical analysis. The results of the research show that the majority of class IV students at SDN Telukjambe II have good nutritional status with clean and healthy living behavior included in the good category. However, the results of statistical analysis showed that there was no relationship between the nutritional status of class IV students at SDN Telukjambe II and clean and healthy living behavior. This is indicated by a p-value of 0.411. The conclusion of this research is that there is no relationship between Clean and Healthy Living Behavior and the Nutritional Status of class IV students at SDN Telukjambe II.*

**Keywords :** *Clean and Healthy Lifestyle Behaviors, Nutritional Status, Elementary School Students*

### ABSTRAK

Anak-anak sekolah bertanggung jawab atas peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan, salah satu hal yang harus diperhatikan adalah perilaku hidup bersih dan sehat dalam struktur sekolah. Anak-anak harus dididik untuk menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat sejak kecil. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana status gizi siswa sekolah dasar kelas IV di SDN Telukjambe II berkorelasi dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan analitik observasional *cross-sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas IV berjumlah 31 siswa. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji Spearman sebagai analisis statistik. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa kelas IV SDN Telukjambe II memiliki status gizi baik dengan perilaku hidup bersih sehat termasuk ke dalam kategori baik. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara status gizi siswa kelas IV SDN Telukjambe II dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,411. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi siswa kelas IV SDN Telukjambe II.

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Status Gizi, Siswa Sekolah Dasar

## PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu pendidikan kesehatan yang penting dikenalkan kepada anak sejak dini. Hal tersebut, dibutuhkan sebagai bentuk tanggungjawab individu terhadap kesehatan lingkungan, sosial dan kesehatan masa depan. Orang tua memiliki peran penting untuk mengajarkan pendidikan kesehatan kepada anak sedini mungkin, namun karena anak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu, guru dan sekolah berperan aktif juga pada pendidikan kesehatan (Salman *et al.*, 2021).

Status gizi adalah ukuran kondisi tubuh seseorang yang didasarkan pada keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan zat gizi tubuh. Status gizi, terutama pada anak-anak, harus terus dipantau untuk memastikan kesehatan dan pertumbuhan anak yang optimal (Hamzah *et al.*, 2020). Perubahan status gizi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi penyakit, usia, jenis kelamin dan infeksi. Sedangkan, faktor eksternal meliputi pendidikan, pendapatan, pekerjaan, budaya dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Zulhika *et al.*, 2023).

Status gizi rendah dan status gizi tinggi adalah dua masalah gizi Indonesia saat ini. Anak-anak di sekolah dasar juga mengalami masalah gizi yang signifikan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun menurut IMT/umur di Indonesia adalah 5,2% kurus, 1,9% sangat kurus, 11,1% gemuk, dan 9,5% obesitas. Di Jawa Barat, status gizi anak usia 5-12 tahun menurut IMT/umur adalah sangat kurus 2,5% dan kurus 6,8%.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan dikenal sebagai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Tujuan utama PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan dari kontribusi setiap individu saat menjalankan

kehidupan sehari-harinya (Windarta, 2021).

Orang dewasa bukan satu-satunya yang bertanggung jawab atas PHBS anak sekolah juga berpartisipasi aktif dalam pelaksanaannya. Kesehatan mereka dapat dipengaruhi oleh perilaku hidup yang tidak bersih dan sehat yang mereka terapkan di rumah dan di sekolah. Perilaku hidup yang tidak bersih dan sehat dapat menyebabkan penyakit seperti cacingan, diare, sakit gigi, penyakit kulit, dan sebagainya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kualitas hidup sumber daya manusia yang rendah.

Ketika lingkungan sekolah kotor, tidak hanya dapat berdampak pada kesehatan siswa, tetapi juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswa, menurunkan reputasi sekolah, dan membuat lingkungan sekolah tidak nyaman. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia memiliki program PHBS. Indikatornya termasuk olahraga teratur, tidak merokok dan tidak merokok di sekolah, makan makanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, dan secara teratur mengukur berat badan dan tinggi badan. (Hendrawati *et al.*, 2020).

Penting untuk menerapkan kebiasaan hidup yang bersih dan sehat sejak dini agar mereka dapat dibawa dan diterapkan hingga dewasa. Namun, anak sekolah masih membutuhkan bantuan untuk menerapkan kebiasaan dan perilaku hidup bersih dan sehat, jadi orang tua, teman, dan orang-orang di sekitarnya perlu membantu. Maka dari itu, anak sekolah dapat berfungsi sebagai katalisator untuk mengembangkan dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat baik di sekolah maupun di keluarga dan masyarakat secara keseluruhan (Anggraeni *et al.*, 2022).

Siswa SDN Telukjambe II telah mendapatkan materi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat namun, saat ini siswa belum menerapkan sepenuhnya. Hal tersebut

dibuktikan dengan kantin yang kotor dan becek, kamar mandi yang kotor dan tidak menyediakan alat kebersihan yang memadai serta sampah yang menumpuk pada tempat pembuangan sampah. Berdasarkan data dan latar belakang tersebut mengenai masalah gizi di Indonesia pada anak sekolah dasar, maka penulis bertujuan untuk mengetahui korelasi perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi pada siswa SDN Telukjambe II.

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Studi ini memanfaatkan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi dari penelitian ini adalah SDN Telukjambe II, Kabupaten Karawang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 April 2024.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SDN Telukjambe II kelas IV berjumlah 33 siswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas IV berjumlah 31 siswa. Sampel tersebut dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling* karena peneliti sudah memiliki target individu yang sesuai dengan penelitian. Sampel diambil dari kelas IV karena pada tingkat kelas ini mereka sudah bisa diberikan arahan dan mudah diajak kerja sama. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Perhitungan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan yang diinginkan sebesar 5% (0,05). Sehingga didapatkan jumlah minimal sampel 30 orang.

### Jenis dan cara pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil langsung. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang diadopsi dari penelitian Messakh *et al.* (2019). Kemudian, hasil kuesioner tersebut digunakan untuk menggambarkan PHBS siswa, dikategorikan baik bila presentasi jawaban benar 76-100%, dikategorikan cukup bila presentasi benar 56-75%, dan dikategorikan kurang apabila presentasi benar kurang dari 56%. Selain itu, alat yang digunakan pada

penelitian ini adalah stature meter dan timbangan digital untuk mengukur tinggi badan dan berat badan siswa.

### Pengolahan dan analisis data

Setelah mendapatkan seluruh data yang dibutuhkan, data diolah menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 25*. Kemudian, data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *spearman*.

## HASIL

Karakteristik pada penelitian ini tersaji dalam Tabel 1. Siswa dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak (54,8%) dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki (45,2%). Serta, mayoritas usia pada siswa adalah 10 tahun (77,4%) dan sisanya berusia 9 tahun (22,6%).

Berdasarkan Tabel 2, data status gizi siswa yang dihitung menggunakan perbandingan IMT dengan usia. Diketahui bahwa lebih dari setengah siswa memiliki status gizi normal (74,2%), sebanyak 1 orang (3,2%) yang memiliki status gizi kurang, 2 orang (6,5%) memiliki status gizi lebih dan 5 orang (16,1%) memiliki status gizi obesitas. Sementara itu, sebanyak 29 orang (93,55%) memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang tergolong kategori baik, dan 2 orang (6,45%) memiliki perilaku hidup bersih dan sehat tergolong kategori sedang.

Berdasarkan Tabel 3 menyatakan bahwa, 2 siswa (6,5%) dengan status gizi normal dengan perilaku hidup bersih sehat termasuk dalam kategori sedang, 1 siswa (3,2%) dengan status gizi kurus termasuk dalam kategori baik. Sementara itu, 21 siswa (67,7%) dengan status gizi normal dengan perilaku hidup bersih sehat termasuk dalam kategori baik, 2 siswa (6,4%) dengan status gizi lebih dengan perilaku hidup bersih sehat termasuk dalam kategori baik dan 5 siswa (16,2%) dengan status gizi obesitas dengan perilaku hidup bersih sehat termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman's* antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi pada anak kelas IV SDN Telukjambe II

diperoleh  $p$  value  $0,411 > \alpha$   $0,05$  yang berarti tidak terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi anak kelas IV SDN Telukjambe II.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (74,2%) dan mayoritas siswa memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang baik (Tabel 2). Analisis statistik menunjukkan, siswa dengan status gizi normal memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang baik. Sementara itu siswa yang termasuk ke kategori perilaku hidup bersih dan sehat sedang memiliki status gizi normal (Tabel 3).

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman's* pada tabel 5, didapatkan bahwa  $p$  value adalah 0,411. Maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV SDN Telukjambe II. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pramadewi *et al.*, (2019), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi pada siswa SD Negeri 5 Sanur Denpasar. Namun, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anggoro *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup sehat dengan status gizi anak kelas IV SD Muhammadiyah Mertosan Bantul DIY.

Tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dan status gizi karena perilaku hidup bersih dan sehat tidak berhubungan langsung dengan status gizi. Konsumsi makanan dan penyakit infeksi mempengaruhi status gizi, dan pola makan yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi masalah gizi. Selain itu, keamanan dan ketersediaan makanan di rumah tangga juga dapat mempengaruhi pola makan anak (Linah *et al.*, 2023).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah kumpulan tindakan yang dilakukan untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan menciptakan lingkungan yang sehat. Ini terutama berlaku di lingkungan sekolah karena siswa dari usia lima hingga dua belas tahun lebih rentan terhadap perilaku ini.

Untuk menerapkan PHBS di sekolah, siswa, guru, dan orang-orang di lingkungan sekolah harus bekerja sama satu sama lain (Nurmahmudah *et al.*, 2018). Perilaku hidup yang bersih dan sehat termasuk menjaga kebersihan lingkungan dan diri sendiri, serta membuang sampah pada tempatnya (Julianti & Nasirun, 2018).

Orang tua, teman, guru sekolah, dan fasilitas penunjang umumnya mendorong penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Supaya PHBS di sekolah dapat dilaksanakan, guru harus memberikan arahan dan contoh tentang bagaimana menjaga kebersihan lingkungan sekolah dengan membuat kegiatan membersihkan ruangan kelas, membuang sampah yang berserakan di tempatnya, dan selalu sarapan seimbang setiap pagi. Tempat sampah juga harus dilengkapi dengan penutup agar sampah tidak berserakan dan bau tidak sedap tidak tercium (Simbolon & Simorangkir, 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) termasuk mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun, membersihkan jamban, membuang sampah di tempat sampah, menghilangkan jentik nyamuk, berolahraga, tidak merokok, dan mengukur berat badan dan tinggi badan. Menjaga kebersihan dapat membantu mengurangi risiko penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan siswa. Siswa juga dapat meningkatkan prestasi dan konsentrasi belajar mereka dalam lingkungan yang bersih (Sitanggung & Khomsan, 2023).

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang relatif sedikit, sehingga dapat mengurangi generalisasi dari hasil penelitian. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya siswa yang hadir pada hari penelitian dilaksanakan serta peneliti juga tidak mendapatkan kesempatan untuk melakukan pengambilan data pada hari lain.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi siswa kelas IV SDN Telukjambe II.

**SARAN**

Saran dari penelitian ini adalah penelitian berikutnya lebih baik menggunakan variabel yang berhubungan langsung dengan status gizi. Sehingga dapat dilihat lebih jelas variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi. Serta diharapkan lebih banyak penerapan perilaku hidup bersih dan sehat khususnya di lingkungan sekolah.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Saya ucapkan terima kasih sebanyak – banyaknya kepada kepala sekolah dan bapak/ibu guru yang telah membantu kami dalam pengambilan data penelitian. Serta terima kasih kepada Program Studi Gizi, Fikes Unsika, berkat dukungannya kami dapat menjalankan penelitian dengan lancar.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni Rini, dkk, (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Murid Sekolah Dasar. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65-75. <http://dx.doi.org/10.17977/um075v2i12022p65-75>.
- Dody Izhar. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Pola Asuh Makan Terhadap Status Gizi Anak Di Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi* 1(2). <https://doi.org/10.22437/jkmj.v1i1.6531>.
- Hamzah, Hasrul, & Hafid Aslindah. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 70–75.
- Hendrawati, S., Rosidin, U., & Astiani, S. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa/Siswi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN). *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 295–307. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i1.454>.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia* 3(2). <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>.
- Linah, S., Sartika, R., & Diel, M. (2023). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) dengan Kejadian Diare pada Balita di Puskesmas Sukadiri Kabupaten Tangerang Tahun 2023. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 21-30. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.582>.
- Norhasanah, Anwar Rosihan, & Ningrum Antias Eva Puspa. (2016). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Status Gizi Dan Status Kesehatan Anak Sekolah Dasar Negeri Angsau 2 Pelaihari. *Jurkessia*, VII(3), 49–53.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Pramadewi Ni Made Istriana, Kayanaya A.A Gde Raka, & Agusjaya Dr.Ir.I Komang. (2019). Hubungan Pengetahuan, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dan Asupan Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswa Sd Negeri 5 Sanur Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science* , 13(2), 1–10.
- Simbolon, P., & Simorangkir, L. (2018). Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1), 16-25. <https://doi.org/10.14710/jkli.17.1.16-25>
- Sitanggang, T. R., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Konsumsi Pangan dan Status Gizi Baduta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 182–189. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3>

.182-189.  
Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini

di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36>.

## LAMPIRAN

Tabel 1.  
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n = 31	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	45,2
Perempuan	17	54,8
<b>Usia</b>		
9 Tahun	7	22,6
10 Tahun	24	77,4

Tabel 2.  
Status Gizi dan Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Variabel	n = 31	(%)
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Kurang	1	3,2
Gizi Baik	23	74,2
Gizi Lebih	2	6,5
Obesitas	5	16,1
<b>PHBS</b>		
Sedang	2	6,45
Baik	29	93,55

Tabel 3.  
Distribusi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Status Gizi Responden di SDN Telukjambe II.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Status Gizi								Total	Nilai p	
	Kurus		Normal		Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sedang	0	0	2	6,5	0	0	0	0	2	6,5	0,411
Baik	1	3,2	21	67,7	2	6,4	5	16,2	29	93,5	