

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS IV DAN V TAHUN AJARAN 2016/2017 SD NEGERI KEMBARAN CANDIMULYO KABUPATEN MAGELANG JAWA TENGAH

CORRELATION BETWEEN HYGIENIC AND HEALTHY LIVING BEHAVIORS WITH NUTRITIONAL STATUS OF FOURTH AND FIFTH GRADE STUDENTS ACADEMIC YEAR 2016/2017 OF SD NEGERI KEMBARAN CANDIMULYO MAGELANG DISTRICT CENTRAL

Oleh: Ria Fitri Rochaeni, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Ria_fitrir@yahoo.com

Abstrak

Pendidikan dan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan status gizi sudah diberikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani kelas IV dan V di SD Negeri Kembaran, namun terbatasnya waktu sehingga tidak maksimal dalam pemberian materi. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang yang berjumlah 34 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian menunjukkan korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,613 > r_{tabel(0,05)(33)} (0,296)$. Maka hipotesisnya berbunyi, **H_a**: diterima dan **H_o**: ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang.

Kata kunci : *Hubungan, status gizi, perilaku hidup bersih dan sehat*

Abstract

Education and knowledge about good hygienic and healthy living behaviours and nutritional status have been given in physical education learning of fourth and fifth grade students of SD Negeri Kembaran, but the lack of time so as it is not optimal in the provision of the materials. The objective of the research that has to be achieved is to determine the correlation between hygienic and healthy living behaviours with nutritional status of fourth and fifth grade students of SD Negeri Kembaran Candimulyo District Magelang Regency. This research was correlation with survey method. The research subjects used were fourth and fifth grade students of SD Negeri Kembaran Candimulyo District Magelang Regency of 34 students. The data were analysed by using product moment correlation with significance level 5%. The results of the research show the product moment correlation indicating the r count for $0.613 > r_{table} (0.05) (33) (0,296)$. Therefore, the hypothesis says, **H_a**: is accepted and **H_o**: is declined, it can be concluded that there is a positive and significant correlation between the hygienic and healthy living behaviours and nutritional status of fourth and fifth grade students of SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang.

Keywords : *correlation, nutritional status, hygienic and healthy living behaviour*

PENDAHULUAN

Pembelajaran penjas yang ada di SD Negeri Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang ini sudah dilakukan dengan baik. Namun pendidikan dan pengetahuan tentang gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat masih jarang diberikan. Pengadaan tempat sampah yang organik dan anorganik sudah mengajarkan anak untuk hidup bersih dan sehat. Pembelajaran dilakukan melalui praktek maupun teori perlu diberikan agar fungsi dan tujuan dari perilaku hidup bersih dan sehat dapat ditanamkan dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pembelajaran jasmani siswa dapat mengerti tentang gizi yang baik bagi tubuh, sehingga siswa dapat mengetahui makanan yang baik bagi tubuh dan yang tidak baik bagi tubuh. Kebanyakan orang tua siswa bekerja sebagai buruh, pegawai swasta, wiraswasta, dan petani, dengan penghasilan yang cukup bahkan ada yang kurang untuk kebutuhan sehari-hari. Apabila pendapatan kurang akan berpengaruh juga terhadap makanan yang dikonsumsi sehari-hari karena hanya makan seadanya tanpa memperhatikan nilai gizi di dalamnya. Waktu orang tua bekerja dari pagi sampai sore, dan saat anak pulang sekolah kebanyakan anak di rumah bersama neneknya. Ada juga siswa yang hanya di asuh oleh kakek dan neneknya karena orang tua bekerja di luar kota dan luar negeri, sehingga perhatian dari orang tua kurang bagi anaknya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 2), gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi,

penjenyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. Pemberian kebutuhan gizi yang baik akan membantu proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Apabila anak sehat dan pertumbuhannya normal maka anak akan semangat dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Menurut Hardinsyah dan Martianto (Linda Dwi Jayanti, Yekti Hartati Effendi, dan Dadang Sukandar, 2011: 192), status gizi merupakan salah satu petunjuk untuk menilai kualitas sumber daya manusia, dan perilaku konsumsi pangan seseorang akan menentukan status gizi orang tersebut.

Gizi adalah zat penting dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh, agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan normal sehingga dapat menghasilkan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Usia anak sekolah dasar merupakan usia dimana tumbuh kembang yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang baik agar pertumbuhan dan perkembangan badannya seimbang. Siswa kelas IV dan V SD Negeri Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang ada yang memiliki postur tubuh yang berbeda-beda, ada beberapa siswa yang terlihat memiliki postur tubuh yang kecil namun juga ada yang terlihat besar. Waktu siswa saat di sekolah hanya seperempat dari waktu siswa dirumah bersama keluarga. Asupan gizi dan perilaku siswa di rumah tidak dapat dipantau oleh guru. Pengawasan dari orang tua sangat diperlukan dalam pemberian makanan bagi anak. Pada

dasarnya perilaku hidup bersih dan sehat seorang anak akan meniru orang tua atau lingkungan dimana anak tinggal. Kesehatan anak dapat dilihat melalui kehidupan di lingkungan anak tinggal. Sehingga perlu adanya penanaman akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta pola makan yang teratur sejak dini.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan wujud realita kehidupan manusia dengan menerapkan prinsip-prinsip proses belajar, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat ini akan terjadi karena adanya proses belajar yang setiap hari anak dapatkan, baik lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, maupun lingkungan masyarakat. Dengan dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkesinambungan seorang siswa sudah dapat memperoleh manfaat yang sangat besar selain terciptanya kondisi badan yang sangat mendukung proses pembelajaran juga siswa akan memiliki perilaku yang sangat teratur dan terarah.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes, 2011: 7). Sedangkan menurut Atikah Proverawati (2012: 2) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga.

Berdasarkan informasi dari guru penjaskes data status gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV dan V SD Negeri Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang belum pernah ada. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan setiap semester juga tidak pernah mengukur tinggi badan dan berat badan siswa untuk melihat status gizi siswanya. Dari latar belakang masalah tersebut di atas peneliti merasa tertarik dan perlu untuk mengetahui tentang “Hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Menurut Gay (1982) yang dikutip oleh Sukardi (2013: 166), penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2016 di Sekolah Dasar Negeri Kembaran Candimulyo Magelang.

Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD N Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang, kelas IV berjumlah 23 anak dan kelas V berjumlah 12 anak.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data.

1. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk angket tertutup yang digunakan sebagai alat pengukuran data tentang perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV dan V SD N Kembaran Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang.
2. Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U)

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dengan tes dianalisis dengan teknik analisis korelasi product moment. Uji yang digunakan adalah uji korelasi pearson one-tailed. Jika probabilitas atau signifikansi kurang dari 0,05 maka korelasinya signifikan. Analisis koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keeratan atau kekuatan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sebagai variabel X dan Status Gizi sebagai variabel Y dengan menggunakan Pearson Product Moment.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Perilaku Hidup Sehat

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel perilaku hidup bersih dan sehat secara keseluruhan dari 34 anak

diperoleh nilai maksimum = 105, nilai minimum = 166, rata-rata (*mean*) = 131,32, *median* = 134,5, *modus* sebesar = 135; *standart deviasi* = 15,29.

| Kategori | Frekuensi | (%) |
|---------------|-----------|-------|
| Baik Sekali | 3 | 8,82 |
| Baik | 7 | 20,59 |
| Cukup | 14 | 41,18 |
| Kurang | 7 | 20,59 |
| Kurang Sekali | 3 | 8,82 |
| Jumlah | 35 | 100 |

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang sebagian besar berkategori cukup dengan persentase sebesar 41,18 %, berkategori baik sebesar 20,59 %, berkategori kurang sebesar 20,59 %, berkategori sangat baik 8,82 % dan berkategori sangat kurang sebesar 8,82%.

2. Status Gizi

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel Status Gizi Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 11,89, nilai minimum = 18,61, rata-rata (*mean*) = 15,19, *median* = 15,28, *modus* sebesar = 14,13; *standart deviasi* = 1,7.

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Sangat Kurus | 3 | 8,8 |
| Kurus | 5 | 14,7 |
| Normal | 26 | 76,5 |
| Gemuk | 0 | 0 |
| Obesitas | 0 | 0 |
| Jumlah | 35 | 100 |

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang sebagian besar berkategori normal dengan persentase sebesar 76,5 %, berkategori kurus sebesar 14,7 %, berkategori sangat kurus sebesar 8,8 %. dan tidak ada yang berkategori gemuk dan obesitas.

Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,613 > r_{tabel(0,05)(99)} (0,296)$. Maka dengan demikian hipotesisnya berbunyi, **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang.

Hasil perhitungan yang diperoleh nilai r_{hitung} ($0,613$) $> r_{tabel}$ ($0,296$) adalah positif yang artinya hubungan tersebut adalah searah, diartikan semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat seseorang maka dapat menunjang status gizi seseorang menjadi lebih baik. Berdasarkan nilai r_{hitung} ($0,613$) dapat diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) variabel $0,375$. Nilai Koefisien determinan di kali 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,375 \times 100 = 37,5$ %, sisanya sebesar 69,2 % dipengaruhi faktor lain.

Pembahasan

Status gizi adalah keadaan yang

diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh yang dapat diukur secara klinis, antropometri atau laboratorium. Pengaruh kekurangan gizi antara lain akan mengakibatkan tubuh dapat lelah, kurang bergairah, mudah mengantuk, sering sakit dan daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, sehingga mudah terkena infeksi dan kurang konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu. Selain itu, jaringan-jaringan otot kurang dapat berkembang dan menurunkan tingkat kecerdasan. Seseorang anak sehat pada status gizi baik akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula, berat dan tinggi badannya akan selalu bertambah.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai hal yang berhubungan dengan tubuh. Masalah gizi disebabkan banyak faktor yang saling terkait, salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat seseorang merupakan salah aru pembiasaan hidup yang menjadai dasar terciptanya status gizi yang baik. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang baik dapat memberikan dampak positif untuk kesehatan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik dari segi kesehatan, status gizi dan pemanfaatan sarana kesehatan lingkungan. Karena pada dasarnya sehat adalah kebutuhan dasar bagi setiap

manusia atau individu yang akan berpengaruh terhadap segala aktivitas sehari-hari. Perilaku hidup yang bersih dan sehat perlu diterapkan oleh semua orang untuk menjaga perilaku terhadap kesehatan mamapu terjaga dengan baik. perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak kecil, hal tersebut tentu sangatlah penting melihat perilaku anak yang selama ini masih ada anak yang tidak mampu menjaga perilaku hidup bersih dan sehatnya dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas di peroleh perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang sebagian besar berkategori cukup dengan persentase sebesar 41,18 %. Dalam hal ini perilaku hidup bersih dan sehat mencerminkan sikap dan tindakan anak terhadap kesehatan dirinya. Dengan hasil tersebut sebagian besar siswa mempunyai perilaku yang cukup baik dalam kesehatan, akan tetapi siswa seusia kelas IV dan V masih banyak mendapatkan pengawasan dari orang tua dan guru, sehingga perilaku yang mereka lakukan kadang atas perintah dari orang tua dan guru. Akan tetapi meskipun demikian menjadi indikasi yang baik untuk menciptakan kesadaran terhadap perilaku hidup bersih dan sehat kedepannya. Beberapa anak masih banyak yang kurang dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat setiap harinya. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat akan sangat mendukung status gizi anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui perilaku hidup bersih

dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang sebagian besar berkategori normal dengan persentase sebesar 76,5 %, berkategori kurus sebesar 14,7 %, berkategori sangat kurus sebesar 8,8 %. dan tidak ada yang berkategori gemuk dan obesitas. Dan tidak ada yang berkategori gemuk dan obesitas. Hasil tersebut dapat diartikan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo banyak yang mempunyai status gizi normal. Meskipun dalam penelitian sebagian besar siswa mempunyai status gizi normal, hal tersebut arus selalu mendapat pengawasan dari orang tua dan guru, untuk selalu mengawasi perilaku hidup bersih dan sehat agar menjaga status gizi anak. Hasil status gizi berbanding lurus dengan hasil perilaku hidup bersih dan sehat anak.

Berdasarkan hasil pada uji korelasi *product moment* menunjukkan nilai $r_{hitung} (0,613) > r_{tabel(0,05)(33)} (0,296)$. Maka dapat diartikan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang. Dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat khususnya di sekolah oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk anak untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah, serta anak juga akan mamapu menjada pola

makan dan minum agar tetap seimbang, sehingga kesadaran dan pengawan dalam hal perilaku hidup bersih dan sehat anak akan mempengaruhi status gizi anak.

Hubungan tersebut merupakan hubungan yang positif, yang artinya semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat seseorang akan berpengaruh baik terhadap status gizinya. Hal tersebut berkaitan dengan pola hidup yang dijalaniya setiap hari. Apabila perilaku hidup sehat baik gizi yang dibutuhkan dapat tercukupi setiap harinya, maka kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat tercukupi dan mampu menjaga status gizinya dengan baik (normal). Seperti yang telah diuraikan sebelumnya peran orang tua dan guru akan sangat penting untuk memantau siswa kelas IV dan V dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil perhitungan koefisien determinan (r^2) diperoleh 0,375. Nilai Koefisien determinan di kali 100, merupakan suatu alat untuk mengukur besarnya persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan hasil perhitungan koefisien determinan (R^2) diperoleh perilaku hidup bersih dan sehat memberikan sumbangan sebesar 37,5 % terhadap status gizi siswa Sekolah Dasar Sokowaten Baru, sedangkan sisanya sebesar 62,5 % dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan hasil tersebut tentu saja perilaku hidup bersih dan sehat bukan menjadi faktor satu-satunya yang mendukung status gizi anak. Variabel lain yang dapat berpengaruh menunjang status gizi seseorang seperti: status ekonomi, aktivitas fisik dan olahraga, yang mana dalam penelitian ini tidak dijabarkan lebih

lanjut dikarenakan hanya terfokus pada variabel perilaku hidup bersih dan sehat dan status gizi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} (0,613) > $r_{tabel(0,05)(33)}$ (0,296). Maka dengan demikian hipotesisnya berbunyi, **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi siswa kelas IV Dan V SD Negeri Kembaran Candimulyo Magelang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi orang tua dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan status gizi anak dengan memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi.
2. Bagi orang tua dan guru agar selalu memantau perilaku hidup bersih dan sehat anaknya agar mampu menunjang status gizi anaknya.
3. Bagi siswa yang masuk mempunyai masih mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori kurang dan kurang sekali, untuk selalu menjaga pola hidupnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi status gizi dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati & Eni Rahmawati. (2012). *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Kemenkes. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.