

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI SISWA SD 265 LAPPABOSSE

Clean And Healthy Living Behavior, Consumption Of Vegetables And Fruit With The Nutritional Status Of Elementary School Students 265 Lappabosse

Sirajuddin¹, Agustian Ipa¹, Suriani Rauf¹, Andi Putri Wija Astari²

¹Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

²Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar

andiputriwijaastari@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 085256304095

ABSTRACT

CHLB can affect health. Healthy food intake and paying attention to the type and amount of vegetables and fruits that are sufficient can maintain a healthy body. Nutritional status is a picture of the degree of health of school-age children. Intake factors are also infectious diseases being the direct cause, which affects nutritional status. This study was conducted to determine the relationship between clean and healthy living behavior and vegetable and fruit consumption with the nutritional status of SD 265 Lappabosse students. This research is a quantitative research. The sample was randomly sampled, namely 52 students of grades IV, V, and VI of SD 265 Lappabosse. Data on CHLB were obtained using questionnaires. Data on vegetable and fruit consumption by conducting a recall interview 2x24 hours. Nutritional status data was obtained by collecting anthropometric data and students' dates of birth. The relationship between CHLB and consumption of vegetables and fruits with nutritional status using the chi square test on the SPSS application. The results of the analysis showed a picture of good CHLB as many as 43 people (82.7%) and less CHLB as many as 9 people (17.3%). The level of good vegetable and fruit consumption was 15 people (28.8%) and less vegetable and fruit consumption was 37 people (71.2%). Nutritional status with less nutrition category as many as 2 people (3.8%), good nutrition as many as 50 people (96.2%). The results of the analysis showed that there was a relationship between CHLB with nutritional status marked by value results ($p = 0.027$), and there was no relationship between vegetable and fruit consumption with nutritional status marked by value results ($p = 1.000$). It is recommended for further researchers to add other variables that can affect nutritional status. For students who have normal nutritional status in order to maintain balanced nutritional consumption.

Keywords : *Clean and healthy living behavior, consumption of vegetables and fruits, nutritional status*

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat mempengaruhi kesehatan. Asupan makanan yang sehat dan memperhatikan jenis serta jumlah sayur dan buah yang cukup dapat menjaga kesehatan tubuh. Status gizi menjadi gambaran terhadap derajat kesehatan anak usia sekolah. Faktor asupan

juga penyakit infeksi menjadi penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat serta konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel dipilih secara *random sampling* yaitu siswa kelas IV, V, dan VI SD 265 Lappabosse berjumlah 52 orang. Data PHBS didapatkan menggunakan kuesioner. Data konsumsi sayur dan buah dengan melakukan wawancara *recall 2x24* jam. Data status gizi diperoleh dengan mengumpulkan data antropometri dan tanggal lahir siswa. Hubungan PHBS dan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi menggunakan uji *chi square* pada aplikasi SPSS. Hasil analisis menunjukkan gambaran PHBS yang baik sebanyak 43 orang (82,7%) dan PHBS yang kurang adalah sebanyak 9 orang (17,3%). Tingkat konsumsi sayur dan buah yang baik sebanyak 15 orang (28,8%) dan konsumsi sayur dan buah yang kurang sebanyak 37 orang (71,2%). Status gizi dengan kategori gizi kurang sebanyak 2 orang (3,8%), gizi baik sebanyak 50 orang (96,2%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara PHBS dengan status gizi ditandai dengan hasil nilai ($\rho=0,027$), dan tidak ada hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi ditandai dengan hasil nilai ($\rho=1,000$). Disarankan bagi Peneliti selanjutnya untuk menambah variabel lain yang mampu mempengaruhi status gizi. Bagi siswa yang memiliki status gizi yang normal agar tetap menjaga konsumsi gizi seimbang.

Kata Kunci : PHBS, konsumsi sayur dan buah, status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan faktor penting mempengaruhi derajat kesehatan. Status kesehatan menjadi gambaran dari kesesuaian asupan konsumsi makanan dengan kebutuhan zat gizi dalam tubuh seseorang (Candra, 2020). Kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk faktor perilaku. PHBS mempengaruhi status kesehatan seseorang melalui wawasan, sikap, dan perilaku memelihara kebersihan diri serta lingkungan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Nurmahmudah dkk., 2018).

Secara langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. Kebutuhan makanan seseorang dibagi menjadi dua yaitu zat gizi makro dan mikro yang masing-masing terdiri dari karbohidrat, protein, lemak dan vitamin serta mineral. Asupan makanan baik dengan mengonsumsi sayur dan buah sesuai kebutuhan juga berperan penting dalam memelihara kesehatan. (Septikasari, 2018).

RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia anak usia 5-12 tahun dengan status gizi berdasarkan IMT/U prevalensi sangat kurus dan kurus masing-masing 2,4% dan 6,8%. Di Indonesia kondisi kelebihan berat badan anak masih tergolong tinggi sebanyak 20% yaitu gemuk dan sangat gemuk masing-masing 10,8% dan 9,2%. Selain itu, di Propinsi Sulawesi Selatan prevalensi sangat kurus 3%, kurus 8,6%, normal 74,0%, gemuk 7,8%, dan

obesitas 6,5%. Sedangkan di Kabupaten Bone prevalensi sangat kurus sebanyak 2,79%, kurus 11,28%, normal 74,47%, gemuk 7,15%, dan obesitas 4,32% (Kemenkes, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan tingkat konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu penduduk usia >5 tahun di Sulawesi Selatan yaitu tidak mengonsumsi sebanyak 11,8%, 1-2 porsi 68,8%, 3-4 porsi 14,8%, dan konsumsi ≥ 5 porsi sebanyak 4,6%. Proporsi konsumsi sayur/buah untuk kelompok umur yaitu 5-9 tahun tidak mengonsumsi sebanyak 17,0%, 1-2 porsi 67,1%, 3-4 porsi 12,8%, dan konsumsi ≥ 5 porsi sebanyak 3,1%. Proporsi untuk usia 10-14 tahun tidak mengonsumsi sebanyak 15,3%, 1-2 porsi 67,4%, 3-4 porsi 14,1%, dan konsumsi ≥ 5 porsi sebanyak 3,2%. Proporsi kurang makan sayur/buah Provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 95,4%, menurut kelompok umur 5-9 tahun yang tingkat konsumsi sayur dan buah rendah sebanyak 96,9%, umur 10-14 tahun sebanyak 96,8%, dan menurut pekerjaan untuk pelajar (anak sekolah) tingkat kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 96,5% (Kemenkes, 2018).

Observasi langsung dilakukan peneliti di lokasi penelitian bahwa kondisi lingkungan yang masih sederhana termasuk kegiatan sehari-hari yang dilakukan membuat anak rentan terhadap penyakit infeksi. Akses jalan yang masih sulit karena lokasi yang berada di bukit. Penggunaan bahasa daerah yang dominan membuat masyarakat perlu pendekatan khusus untuk diberi pemahaman sehingga penelitian dilakukan di lokasi tersebut untuk mengetahui hubungan antara PHBS serta konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse.

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat serta konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse. Adapun tujuan khusus yaitu mengetahui PHBS siswa di SD 265 Lappabosse, mengetahui asupan konsumsi sayur dan buah siswa di SD 265 Lappabosse, mengetahui status gizi siswa di SD 265 Lappabosse, mengetahui hubungan antara PHBS dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse, serta mengetahui hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian ini adalah penelitian observasional menggunakan pendekatan penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SD 265 Lappabosse, Kecamatan Kajuara, Kabupaten Bone. Pelaksanaan penelitian pada bulan Juli 2023 – Maret 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Semua siswa kelas IV, V, dan VI SD 265 Lappabosse berjumlah 61 orang merupakan populasi penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 52 orang.

Pengambilan sampel dengan rumus *slovin* tidak berlaku jika jumlah sampel yang hadir pada saat dilakukan penelitian kurang dari hasil hitung jumlah sampel yang seharusnya, sehingga sampel yang diambil adalah semua siswa yang hadir.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari data PHBS menggunakan kuesioner, data tingkat konsumsi sayur dan buah menggunakan *food recall* 2x24 jam, dan data status gizi didapatkan melalui hasil pengukuran antropometri dan umur sampel. Data sekunder meliputi data identitas siswa yang diperoleh dari pihak sekolah SD 265 Lappabosse.

Pengolahan dan Analisis Data

Data PHBS diolah dengan menghitung total skor yang diperoleh. Setiap soal dalam kuesioner tersebut telah diberi bobot nilai sehingga di akhir akan dijumlahkan total skor yang diperoleh siswa untuk nilai skor PHBS. Setelah seluruh pertanyaan dihitung dan dijumlahkan nilainya, selanjutnya total akhir yang diperoleh masing-masing siswa akan disesuaikan dengan kategori yang telah ditentukan sebelumnya. Kategori baik jika siswa mendapat nilai total PHBS antara 93-148 poin dan kategori kurang jika siswa mendapat nilai total PHBS antara 37-92 poin. Hasil tersebut selanjutnya diolah menggunakan aplikasi SPSS.

Data Konsumsi sayur dan buah diolah dengan cara melakukan konversi dari hasil *recall* rata-rata 2x24 jam konsumsi sayur dan buah anak dari berat matang kotor ke berat mentah bersih untuk mendapatkan berat mentah bersih sayur dan buah yang dikonsumsi. Setelah mengonversi hasil *recall* 2x24 jam tersebut kemudian dilakukan perhitungan rata-rata dari jumlah konsumsi sayur dan buah dalam dua hari tersebut untuk memperoleh jumlah konsumsi sayur dan buah setiap sampel. Hasilnya diinput dalam SPSS.

Data status gizi dengan IMT/U dibuat menjadi dua kategori yakni kurang dan baik karena syarat menggunakan uji *Chi-Square* ialah menggunakan tabel 2x2. Data diolah dengan cara mengumpulkan data tinggi badan dan berat badan serta tanggal lahir siswa. Kemudian data tersebut dimasukkan ke dalam aplikasi *WHO Antro Plus* untuk mengetahui status gizi masing-masing siswa. kemudian hasilnya diinput ke dalam SPSS.

Analisis yang digunakan yaitu analisa *univariat* untuk melihat deskripsi tiap variabel seperti PHBS, konsumsi buah dan sayur dan status gizi anak serta juga menggunakan analisa *bivariate* untuk mengetahui hubungan PHBS dengan status gizi dan untuk mengetahui hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi anak dengan uji *chi square* menggunakan program *Statistic Product for Service Solution (SPSS) 22.0 for Windows*.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi sampel berdasarkan PHBS bahwa sebagian besar sampel di SD 265 Lappabosse memiliki tingkat PHBS yang baik yaitu 82,7%. Distribusi berdasarkan konsumsi sayur dan buah sebagian besar sampel di SD 265 Lappabosse memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu 71,2%. Distribusi sampel berdasarkan status gizi sebagian besar sampel di SD 265 Lappabosse memiliki status gizi yang baik yaitu 96,2%.

Analisis Bivariat

Hubungan PHBS dengan status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel di SD 265 Lappabosse memiliki PHBS yang baik yaitu 43 orang dengan status gizi baik sejumlah 100%. Hasil analisis menunjukkan nilai $\rho=0,027$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara PHBS dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse.

Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar sampel di SD 265 Lappabosse mempunyai tingkat konsumsi sayur dan buah yang kurang yaitu 37 orang dengan status gizi kurang sejumlah 5,4%, gizi baik sejumlah 94,6%. Hasil analisis menghasilkan nilai $\rho=1,000$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse.

PEMBAHASAN

Penelitian mengenai hubungan PHBS dengan status gizi pada sampel siswa SD 265 Lappabosse menunjukkan ada hubungan antara PHBS dengan status gizi pada sampel siswa SD 265 Lappabosse. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Norhasanah (2016) di SDN Angsau 2 Pelaihari menunjukkan ada hubungan antara PHBS dengan status gizi.

Keadaan sehat diperoleh dengan menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat. Kebersihan dapat mempengaruhi status kesehatan, apabila PHBS diterapkan dengan baik maka derajat status kesehatannya juga dalam kategori baik. Begitu sebaliknya, apabila PHBS tidak dilakukan dengan baik maka banyak penyakit yang ditimbulkan seperti yang sering diderita anak usia sekolah seperti diare, gastroenteritis, infeksi saluran napas bagian atas akut, demam *thypoid* dan beberapa penyakit lain yang bisa menyebabkan infeksi. Penyakit infeksi adalah faktor penyebab yang mempengaruhi status gizi seseorang sehingga penerapan PHBS yang baik di lingkungan sekitar maka akan menghasilkan tubuh yang sehat dan lingkungan yang bersih. Tubuh yang sehat dapat terhindar dari berbagai penyakit termasuk penyakit infeksi akibat lingkungan yang tidak bersih, oleh karena itu dengan terhindar dari penyakit infeksi maka status gizi seseorang akan semakin baik.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa SD 265 Lappabosse tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada sampel siswa SD 265 Lappabosse. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri (2020) di SDN Totosari 1 dan Tunggulsari 1 Surakarta yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi. Hasil tersebut karena status gizi siswa dominan dalam kategori baik sedangkan konsumsi sayur dan buah yang masih tergolong kurang. Berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT/U) status gizi lebih besar dipengaruhi asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein.

Sayur dan buah mengandung zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral serta serat. Kebutuhan anak seperti energi, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat dalam sehari juga berasal dari makanan yang dikonsumsi.

Anak usia sekolah yang kurang konsumsi sayur dan buah memiliki dampak yang cukup besar termasuk konsentrasi belajar menjadi berkurang dan prestasi belajar menjadi tidak optimal. Kurang konsumsi sayur dan buah juga menyebabkan anak beresiko terkena penyakit jantung karena kandungan dari sayur dan buah tidak didapatkan secara optimal seperti

vitamin dan mineral termasuk vitamin C serta vitamin E yang berguna untuk melindungi jantung. Penyakit lain yang dapat timbul pada anak adalah obesitas atau kelebihan berat badan yang akan berdampak jangka panjang seperti diabetes mellitus. Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat memberi peranan penting dalam mencegah penyakit dan merupakan indikator sederhana gizi seimbang.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara PHBS dengan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI SD 265 Lappabosse. Tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi siswa kelas IV, V, dan VI SD 265 Lappabosse.

SARAN

Sebaiknya Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambah faktor lain yang mampu mempengaruhi status gizi dan menambah jumlah sampel. Bagi sampel dengan status gizi yang baik agar tetap menjaga konsumsi gizi seimbang. Sebaiknya pengukuran tinggi badan dilakukan oleh dua orang yang terdiri dari pengukur dan asisten pengukur. Sebaiknya pengukuran berat konsumsi makanan dilakukan dengan menimbang kembali sisa makanan yang ada terutama bahan makanan yang ada di sekitar untuk keakuratan hasil pengukuran yang didapatkan. Pengukuran tingkat penerapan PHBS sebaiknya dilakukan pada tingkat rumah tangga dan dilakukan pengamatan secara langsung untuk memastikan kebenaran data yang diperoleh.