

Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat terhadap Status Gizi Anak

Eni Suhaeni, Uswatun Khasanah, Catur Setiya Sulistiyana, Dela Destiani Aji

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati

E-mail korespondensi: ennisuhaeni95@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Status gizi adalah kondisi yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Masalah kesehatan anak di Indonesia banyak disebabkan oleh status gizi. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki status gizi anak adalah membiasakan sarapan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh kebiasaan sarapan dan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Total responden sebanyak 180 anak kelas 1 sd 6 SD Jatisura Majalengka. Data status gizi diukur langsung berdasarkan berat badan dan tinggi badan, dan data lain diambil menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan uji rank spearman. **Hasil:** Sebanyak 121 siswa (67,23 %) memiliki status gizi baik, 27 siswa (15,00%) kurus, dan 18 siswa (10%) obesitas. Data PHBS menunjukkan bahwa 124 siswa (68,90%) memiliki kebiasaan PHBS yg baik dan hanya 2 siswa (1,1 %) buruk. Kebiasaan sarapan memiliki pengaruh yang signifikan dengan peningkatan status gizi ($p=0001$), sedangkan pengaruh PHBS secara statistik tidak signifikan ($p=0.084$) terhadap peningkatan status gizi anak. **Simpulan:** Kebiasaan sarapan yang baik mempengaruhi peningkatan status gizi anak.

Kata kunci : Status gizi, Kebiasaan Sarapan, Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS).

Latar Belakang

Berdasarkan tujuan kedua pada rencana pembangunan berkelanjutan atau disebut juga Sustainable Development Goals (SDGs) disebutkan bahwa permasalahan gizi merupakan permasalahan kesehatan yang menjadi salah satu target pembangunan nasional.¹ Masalah yang dapat terjadi terkait status gizi yakni status gizi kurang dan status gizi lebih atau obesitas. Situasi gizi di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didapatkan status gizi anak umur 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %.²

Kekurangan maupun kelebihan gizi dapat mempengaruhi aspek fisik dan mental anak. Kebutuhan gizi yang terpenuhi pada anak sekolah berperan penting mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.³ Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi ialah kebiasaan sarapan. Asupan energi sarapan yang sehat menyumbang sebesar 15-30% dari anjuran kebutuhan gizi dalam sehari.⁴

Kebiasaan sarapan umumnya diakui sebagai makanan penting untuk mempertahankan pola makan yang baik dan sumber penting dari makro dan mikronutrien. Perbandingan antara anak yang rutin sarapan dan tidak rutin sarapan telah menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan lebih mungkin untuk memenuhi rekomendasi mikronutrien. Anak-anak yang sarapan lebih cenderung memiliki asupan nutrisi yang lebih tinggi, membuat pilihan makanan yang lebih sehat sepanjang hari, dan memiliki risiko berat badan berlebih dan obesitas yang lebih rendah. Asupan sarapan juga telah dikaitkan dengan penurunan berat badan dan risiko penyakit kronis dalam analisis longitudinal.⁵ Anak yang mempunyai kebiasaan melewatkan sarapan berisiko tiga kali lebih tinggi mengonsumsi makanan ringan dan sulit mengontrol nafsu makan sehingga berdampak mengalami kejadian obesitas.⁶

Penyebab masalah gizi adalah multifaktor oleh karena itu, pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait dan tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis serta pelayanan kesehatan saja.⁷ Derajat kesehatan masyarakat yang masih belum optimal pada hakikatnya dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah perilaku terkait PHBS.⁸ Agar hidup sehat dapat terlaksana, maka setiap orang harus

mampu memiliki perilaku yang baik, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan sehat. PHBS merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat. Kesehatan merupakan hal penting dalam kehidupan setiap individu.⁹

Berdasarkan pemaparan diatas, diketahui bahwa permasalahan status gizi masih banyak terjadi pada anak-anak di Indonesia. Kondisi tersebut dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga pengetahuan mengenai faktor resiko penyebab permasalahan status gizi ini perlu untuk diketahui. Faktor resiko yang mungkin berperan yaitu kebiasaan sarapan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Olehkarena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh kebiasaan sarapan dan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap status gizi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional. Data variabel pada penelitian ini yakni variabel terikat (kebiasaan sarapan dan perilaku hidup bersih dan sehat) dan variabel bebas (status gizi). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas 1 sd 6 SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 180 anak. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2020 di SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka. Adapun beberapa kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa laki-laki atau perempuan kelas 1 sd 6 SDN jatisura, dalam keadaan sehat, bersedia menjadi responden atau subjek penelitian,

dapat berkomunikasi dengan baik, hadir pada saat dilakukan pengambilan data.

Cara pengambilan data dalam penelitian ini yaitu data identitas diri, kebiasaan sarapan, serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan untuk status gizi diperoleh dari pengukuran tinggi badan dengan microtoise dan berat badan diukur dengan timbangan, selanjutnya dihitung IMT nya serta dikategorikan berdasarkan z-score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Analisis data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase tiap variabel yang diteliti. Variabel yang diteliti meliputi kebiasaan sarapan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi anak. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan, PHBS dengan status gizi dilakukan uji korelasi rank spearman. Penelitian ini telah mendapatkan surat ijin layak penelitian dari Komisi etik penelitian kesehatan RSUD Gunung Jati Cirebon dengan No.062/LAIKETIK/KEPKRSGJ/III/2020.

Hasil

Karakteristik responden penelitian ini, dari jenis kelamin siswa didominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 92 siswa (51,1%) daripada perempuan yaitu 88 siswa (48,9%). Sedangkan untuk kebiasaan sarapan siswa dengan kategori sarapan 4-6 kali/minggu sebanyak 99 siswa (55%), kategori sarapan setiap hari sebanyak 79 siswa (43,89%) dan hanya 2 siswa (1,11%) yang memiliki kebiasaan sarapan 1-3 kali/minggu dari seluruh responden 180 siswa.

Pada variabel perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kategori baik sebanyak 124 siswa (68,89%) dan yang memilih kategori kurang hanya 2 siswa (1,11%).secara ringkas, dapat diamati pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, kebiasaan sarapan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	92	51,1
Perempuan	88	48,9
Kebiasaan Sarapan		
1-3 kali/minggu	2	1,11
4-6 kali/minggu	99	55,00
Setiap Hari	79	43,89
Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)		
Baik	124	68,89
Cukup	54	30,00
Kurang	2	1,11

Pada variabel kebiasaan sarapan, terdapat 101 (65%) siswa tidak rutin sarapan di pagi hari. keterangan yang didapatkan dari kuesioner, sebagian besar penyebabnya adalah orang tua tidak sempat menyiapkan sarapan dan lebih memilih menambahkan uang jajan sebagai pengganti sarapan. Dengan demikian siswa cenderung lebih memilih membeli makanan saat istirahat di kantin sekolah, dibanding untuk membeli sarapan di pagi hari.

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data siswa dengan hasil paling banyak yaitu status gizi normal sebanyak 121 siswa (167,23%), sedangkan status gizi kurus sebanyak 27 orang (15%). Gizi yang cukup selama masa kanak-kanak sangat penting untuk memastikan pertumbuhan, kesehatan, dan perkembangan anak secara maksimal.¹⁰ Pada anak, asupan energi dan nutrisi yang cukup menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan otak, tulang, dan sistem kekebalan yang sehat. Jika asupan yang tidak memadai berkepanjangan, maka dapat menyebabkan perkembangan fisik dan intelektual yang buruk.¹¹

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa kebiasaan sarapan siswa dengan frekuensi sarapan 4-6 kali/minggu didominasi oleh status gizi normal yaitu sekitar 62 siswa dan siswa dengan frekuensi sarapan setiap hari didominasi oleh status gizi normal yaitu sekitar 59 siswa. Analisis statistik dengan uji rank spearman menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa ($p = 0,001 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) antara variabel kebiasaan sarapan dengan variable status gizi anak di SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka.

Asupan sarapan yang teratur adalah salah satu indikator kunci gaya hidup sehat. Konsumsi sarapan pagi diyakini berhubungan dengan pemenuhan gizi, berat badan optimal dan kinerja pendidikan pada remaja maupun anak-anak. Beberapa laporan lain juga menyebutkan bahwa sarapan mempengaruhi presentasi output anak sekolah. Melewatkan sarapan meningkatkan obesitas, indeks massa tubuh dan mengurangi aktivitas dan kinerja selama sehari.¹²

Data perilaku hidup bersih sehat (PHBS) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kategori baik memiliki status gizi yang normal sebanyak 86 siswa. Analisis statistik dengan uji rank spearman menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku hidup bersih sehat (PHBS) terhadap status gizi siswa ($p = 0,08 > 0,05$). Maka tidak ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara variabel perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dengan variable status gizi anak di SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuniar WP et al. (2020) yang menemukan bahwa perilaku yang berkaitan dengan kebersihan seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah memberikan ASI, setiap keluar dari kamar mandi, dan setiap akan menjamah makanan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi.¹³ Selain itu, penelitian Shrestha A et al. (2020) menunjukkan bahwa kekurangan gizi tidak berkaitan dengan faktor risiko terkait kebersihan. Temuan ini sejalan dengan hasil evaluasi acak terbaru dari intervensi water, sanitation and hygiene (WASH) dan nutrisi, yang menemukan bahwa intervensi nutrisi secara signifikan mengurangi angka stunting atau kurus pada anak, sedangkan intervensi WASH, yang diberikan secara terpisah atau dengan cara gabungan, tidak menunjukkan efek seperti itu pada kesehatan anak.

Tabel 2. Status Gizi Siswa SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus	27	15,00
Normal	121	67,23%
Gemuk	14	7,78%
Obesitas	18	10,00%
Total	180	100,00%

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Status Gizi Siswa SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka

	Index Massa Tubuh (IMT)				p	r
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas		
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)						
Kurang	2	-	-	-	0,08	0,14
Cukup	9	35	2	8		
Baik	16	86	12	10		
Kebiasaan Sarapan						
1-3 kali/minggu	2	-	-	-	0,001	0,364
4-6 kali/minggu	24	62	6	7		
Setiap Hari	1	59	8	11		

Simpulan

Kebiasaan sarapan anak cukup baik yaitu 55% anak melakukan sarapan 4-6 kali/minggu dan 43,89% anak melakukan sarapan setiap hari. Sedangkan untuk status gizi siswa didominasi dengan kategori normal sebanyak 121 siswa (67,23 %). Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa di SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka (p=0001).

Acknowledgement

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka yang telah memberikan izin untuk dapat terlaksananya penelitian, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah SD Negeri 1 Jatisura, Majalengka, responden, guru-guru, serta rekan-rekan yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sustainable Development Goals. (2016). Retrieved from <https://www.sdg2030indonesia.org/page/1-tujuan-sdg>, diakses 27 Mei 2022.
2. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI 2013.
3. Hardiansyah, MS, D. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Gizi Bayi dan Balita (2017). doi:10.1111/j.1600-0897.2004.00224.x.
4. Hardinsyah., Aries, M. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J. Gizi dan Pangan* 7, 89–96 (2012).
5. Fayet-Moore F, Mcconnell A, Tuck K, Petocz P. Breakfast and breakfast cereal choice and its impact on nutrient and sugar intakes and anthropometric measures among a nationally representative sample of Australian children and adolescents. *Nutrients*. 2017;9(10):1045.
6. Kral TV1, Whiteford LM, Heo M, F. M. Effects of eating breakfast compared with skipping breakfast on ratings of appetite and intake at subsequent meals in 8- to 10-y-old children. *Am. J. Clin. Nutr.* 93, 284–91 (2017).
7. Supariasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakry., Ibnu Fajar. 2010. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jilid 2 : 270.
8. Gani HA., Istiaji E., Pratiwi PE. 2015. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Usung (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *IKESMA* 11(1):25-35.