

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA 6-12  
TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) INPRES  
LESABE KECAMATAN TABUKAN SELATAN  
KABUPATEN KEPULAUAN  
SANGIHE**

**Ardiansul Abram  
Sisfiani Sarimin  
Franly Onibala**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sam Ratulangi  
Email: [ardiabram@gmail.com](mailto:ardiabram@gmail.com)

**Abstrack:** *Lifestyle is a daily way of life of individual who expressed or declared in the form of activities, interests, and opinions. Two factors that affect the lifestyle of each individual are internal factors that consists of attitudes, experiences, and observations, personality, self-concept, motives, and perceptions and external factors consist of the reference group, family, and social class. This study aims to analyze the relationship between lifestyle and nutritional status in children aged six to twelve years. This study is a cross sectional analytic approach using total sampling technique with 65 respondents who performed in children aged 6-12 years at the Public Elementary School (SDN) Inpres Lesabe Subdistrict South Tabukan of Sangeihe Islands District on December 2014 - January 2015. Data collected by distributing questionnaires and observation sheets. Data were analyzed using chi-square test, at the 95% significance level ( $\alpha = 0.05$ ). Results of the study found that the majority of primary school children have the lifestyle that is at risk of nutritional status disorders were 41 respondents (63.1%). The results of the statistical test of the relationship lifestyle and nutritional status have p value of 0.000. There is a significant relationship between lifestyle and nutritional status of school-age children 6-12 years at the Public Elementary School (SDN) Inpres Lesabe Subdistrict South Tabukan of Sangeihe Islands District*

**Keywords:** *Lifestyle, Nutritional Status*

**Abstrak:** Gaya hidup merupakan cara hidup keseharian dari individu yang diekspresikan atau dinyatakan dalam bentuk aktivitas, minat, dan opini. Dua faktor yang mempengaruhi gaya hidup setiap individu yaitu faktor internal yang terdiri dari sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi dan faktor eksternal terdiri dari kelompok referensi, keluarga, dan kelas sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan status gizi pada anak usia enam hingga dua belas tahun. Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan teknik *Total Sampling* dengan 65 responden yang dilakukan pada anak usia 6-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Inpres Lesabe Kecamatan Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangeihe pada Desember 2014 – Januari 2015. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *chi-square*, pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian didapati bahwa sebagian besar anak sekolah dasar memiliki gaya hidup yang beresiko terjadinya gangguan status gizi yaitu 41 responden (63,1%). Hasil uji statistik dari hubungan gaya hidup dengan status gizi mendapati *p value* sebesar 0,000. Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan status gizi pada anak usia sekolah 6-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Inpres Lesabe Kecamatan Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangeihe.

**Kata kunci** : Gaya hidup, status gizi

## PENDAHULUAN

Gaya hidup atau kebiasaan yang sering dilakukan anak di sekolah adalah dengan membeli jajanan dengan sembarangan. Mereka membeli jajanan menurut kesukaan mereka tanpa melihat atau memikirkan zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dibelinya. Perhatian aktifitas di luar rumah yang banyak biasanya membuat mereka melupakan waktu untuk makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk sekedar mengisi perut. Gaya hidup yang kurang sehat atau kebiasaan jajan yang tidak sehat pada siswa harus segera ditangani agar mereka dapat terhindar dari berbagai macam gangguan penyakit gizi (Saputri, 2012).

Menurut WHO (World Health Organization) gaya hidup kurang sehat dapat merupakan 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Anak sekolah dasar sering membeli jajanan di sekolah. Mereka lebih suka untuk membeli makanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Kebiasaan membeli jajanan yang kurang terjamin kesehatannya dapat menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika dibiarkan berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk pada anak (Saputri, 2012).

Gizi kurang dan gizi buruk masih merupakan suatu masalah bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Asupan gizi yang baik sering tidak bisa dipenuhi seorang anak karena faktor ekonomi keluarga, pendidikan dan gaya hidup dari seorang anak. Pada masa usia sekolah, anak lebih banyak membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan beraktivitas karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, mental, intelektual, dan sosial secara cepat, sehingga golongan ini perlu diberi perhatian khusus.

Asupan zat gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Enam puluh dua persen lebih anak di perkotaan memiliki tinggi badan normal dari segi

umur, sedangkan anak di pedesaan hanya 49% (Atmarita, 2007 dalam Qurahman 2010).

Anak usia sekolah 6-12 tahun sangat memerlukan perhatian khusus terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Handari dan Siti, 2005 dalam Qurahman 2010). Apabila konsumsi gizi makanan pada anak tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). Keadaan gizi yang tidak normal ini mencakup kelebihan gizi disebut gizi lebih (*overnutrition*), dan kekurangan gizi atau kurang gizi (*undernutrition*) (Notoatmodjo, 2003).

Adanya aktivitas mulai dari waktu sekolah, kursus, mengerjakan tugas yang diberikan dari sekolah, membuat stamina anak cepat menurun kalau tidak ditunjang dengan intake pangan dan gizi yang cukup dan berkualitas. Agar stamina anak usia sekolah tetap *fit* selama mengikuti kegiatan di sekolah ataupun kegiatan ekstra kurikuler, maka saran utama dari segi gizi adalah jangan mengabaikan atau melupakan sarapan pagi. Ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak rumah ke sekolah cukup jauh, terlalu lama bangun, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi (Khomsan, 2003 dalam Damanik 2010).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian atau rancangan penelitian ditetapkan dengan suatu tujuan agar penelitian dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian Survei Analitik. Dimana, pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yang penelitiannya atau pengumpulan data dilakukan secara bersama-sama atau sekaligus (Notoatmodjo, 2012).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner, timbangan berat badan anak dan lembar observasi status gizi. Kuisioner terdiri dari karakteristik responden serta lembaran pernyataan yang berkaitan dengan hubungan gaya hidup.

a. Gaya Hidup

Gaya hidup diukur dengan menggunakan kuisioner yang terdiri dari 16 item pertanyaan yang bersifat positif (*faverabel*) dan negatif (*unfaverabel*). Pertanyaan yang sifatnya *faverabel* yaitu pada nomor 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16 dimana jika responden menjawab “Ya” diberi skor 0 dan jika responden menjawab “Tidak” diberi skor 1. Sedangkan item pertanyaan yang sifatnya *unfaverabel* yaitu pada nomor 3, 9, 10 dan 11 dimana setiap jawaban “Ya” diberi skor 1 dan jawaban “Tidak” diberi skor 0. Penentuan skornya ditentukan dengan mencari nilai median sebagai *cut off* untuk menentukan kriteria beresiko dan tidak beresiko.

b. Status Gizi

Status gizi diukur dengan menggunakan timbangan berat badan anak dan menggunakan lembar observasi status gizi. Kemudian seluruh hasil dari pengukuran berat badan responden ditentukan kriteria sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas dengan mengacu pada standar IMT/U menurut WHO (World Health Organization).

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan pengisian lembar koesioner oleh siswa/siswi, penimbangan berat badan, dan pengukuran tinggi badan. Pengisian koesioner dilakukan untuk memperoleh informasi tentang gaya hidup anak di sekolah dasar negeri lesabe (SDN) Inpres Lesabe Kecamatan Tabukan Selatan Kepulauan Sangihe. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dilakukan untuk mengetahui status gizi pada anak.

Analisa univariat adalah analisa yang digunakan untuk menjelaskan setiap variabel penelitian dengan penyajian data dalam bentuk tabel atau diagram untuk melihat distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup. Teknik analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antar dua variabel, yaitu gaya hidup

sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen. Pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

**HASIL dan PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN Inpres Lesabe**

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	42	64,6
Perempuan	23	35,4
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2015)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Umur di SDN Inpres Lesabe**

Umur Responden	n	%
6	13	20,0
7	9	13,8
8	9	13,8
9	10	15,4
10	12	18,5
11	8	12,3
12	4	6,2
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer ( Diolah Tahun 2015)

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Gaya hidup di SDN Inpres Lesabe**

Gaya Hidup	n	%
Tidak beresoko	24	36,9
Beresiko	41	63,1
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Sumber Data: Data Primer (Diolah Tahun 2015)

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Keadaan Status Gizi di SDN Inpres Lesabe**

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	0	0
Kurus	30	46,1
Normal	20	30,8
Gemuk	15	23,1
Obesitas	0	0
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2015)

**Tabel 5. Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi di SDN Inpres Lesabe**

Gaya Hidup	Status Gizi						Total		P-Value
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tidak	1	1,5	17	26,2	6	9,2	24	36,9	0,000
Beresiko	29	44,6	3	4,6	9	13,8	41	63,1	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>46,1</b>	<b>20</b>	<b>30,8</b>	<b>15</b>	<b>23,1</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2015)

## B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Inpres Lesabe Kecamatan Tabukan Selatan Kepulauan Sangihe pada bulan Desember – Januari 2015 tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Inpres Lesabe Kecamatan Tabukan Selatan Kepulauan Sangihe dengan menggunakan keseluruhan siswa-siswi yang ada di sekolah dasar sebagai sampel dari penelitian ini sebanyak 65 responden.

Berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini responden terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 38 orang (58,5%) responden dan perempuan sebanyak 27 orang (41,5%) responden. Hasil data ini sama halnya dengan data Riskesdas 2010 yang menunjukkan bahwa secara nasional masalah gizi khususnya pada masalah kegemukan anak usia 6-12 tahun masih sangat tinggi, yaitu 9,2% atau masih di atas 5,0%, dan yang tertinggi adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu 10,7% dan perempuan 7,7%. Dari hasil data yang didapatkan siswa yang mempunyai status gizi baik (normal) sebanyak 20 orang, kurang (kurus) sebanyak 30 orang, dan status gizi lebih (gemuk) sebanyak 15 orang.

Gaya hidup dalam penelitian ini mencakup gaya hidup yang beresiko dan tidak beresiko terhadap status gizi responden dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki gaya hidup yang tidak beresiko berjumlah 24 orang dengan pembagian 1 orang berbadan kurus, 17 orang berbadan normal, dan 6 orang berbadan gemuk, dan sisanya 41 orang dengan gaya hidup yang beresiko terhadap terjadinya gangguan pada status gizi responden dimana 29 orang berbadan kurus, 3 orang berbadan normal, dan 9 orang berbadan gemuk. Dapat dilihat perbandingan yang terjadi sangatlah jauh antara responden yang memiliki gaya hidup yang tidak beresiko dengan responden yang memiliki gaya hidup yang beresiko terhadap terjadinya gangguan status gizi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi kurang baik pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri Inpres Lesabe. Hal ini juga di buktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Damopolii (2013) tentang hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak SD di kota Manado. Metode penelitiannya adalah penelitian survei analitik dengan menggunakan rancangan *case control*, untuk menganalisis asupan energi sebagai faktor risiko terjadinya obesitas, dan untuk pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) menggunakan timbangan injak *Electronic Personal Scale* merk *camri* dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, dan alat pengukur tinggi badan (*Microtoise*) berkapasitas panjang 200 cm dengan ketelitian 0,01 cm dimana dalam penelitiannya hasil uji *Chi Square* ( $X^2$ ) pada tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai  $p < 0,024$ . Nilai  $p$  ini lebih kecil dari nilai  $\alpha < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Dari 136 sampel dengan pembagian 68 murid yang obes (kasus) dan 68 murid yang

tidak obes (kontrol), responden yang mengkonsumsi energi *fast food*  $>$  rata-rata dan mengalami obesitas berjumlah 46 responden (33,8%) dan tidak mengalami obesitas berjumlah 32 responden (23,5%) sedangkan responden yang mengkonsumsi energi *fast food*  $\leq$  rata-rata dan mengalami obesitas berjumlah 22 responden (16,5%) dan tidak mengalami obesitas berjumlah 36 responden (26,5%).

Pada data penelitian yang dilakukan didapati gaya hidup yang tidak beresiko tetapi berbadan kurus sebanyak 1 orang responden dan gemuk sebanyak 6 orang responden serta gaya hidup yang beresiko tetapi memiliki gizi normal yaitu sebanyak 3 orang responden. Selain gaya hidup seseorang yang dapat mempengaruhi status gizinya, terdapat juga faktor lain yang dapat mengakibatkan seseorang akan mengalami gangguan kesehatan status gizi seperti yang dikemukakan oleh Hasdianah (2014), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang yaitu sosial ekonomi (pendapatan keluarga turut mempengaruhi gizi), budaya, dan produksi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan, misalnya daerah kekeringan atau musim kemarau yang panjang menyebabkan kegagalan panen. Kegagalan panen ini menyebabkan persediaan pangan ditingkat rumah tangga menurun yang berakibat pada asupan gizi.

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti berpendapat bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan status gizi pada anak usia sekolah. Hal ini disebabkan karena adanya gaya hidup atau perilaku yang tidak sehat seperti suka mengabaikan sarapan pagi, jajanan sembarangan atau suka mengkonsumsi makanan siap saji, dan kurangnya aktifitas fisik seperti berolahraga sehingga dapat menimbulkan gangguan pada status kesehatan gizi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Allo, B. Syam, A. Virani, D. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman 1 Makasar.* <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5547/JURNAL.pdf?sequence=1>. Diakses tanggal 3 Maret 2015 pukul 19.30.
- Damanik, H.M. (2010). *Pola Makan Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Desa Perbukitan Dan Di Desa Tepi Danau Kecamatan Pangururan Kabupaten Samosir Tahun 2010.* <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/22464/4/Chapter%20II.pdf> Skripsi. Diakses tanggal 5 Oktober 2014 pukul 08.00.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta. Jakarta.
- Qurahman, M.A.T. (2010). *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Bulukantil Di Ngoresan Surakarta.* <http://eprints.uns.ac.id/7353/1/125990308201008491.pdf> Skripsi. Diakses tanggal 4 Oktober 2014 pukul 09.10.
- Saputri, L.O, Kristiawati, Krisnana, I. (2012). *Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Menggunakan Alat Permainan Edukatif Ular Tangga.* [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Artikel%20anak\\_%20jajanan%20sehat.doc](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Artikel%20anak_%20jajanan%20sehat.doc). Jurnal. Diakses tanggal 5 Desember 2014 pukul 20.10.
- WHO. (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic.* WHO Technical Report Series, Geneva.
- World Health Organization. (2007). *Growth reference 5-19 years.* [http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/). Diakses tanggal 27 Oktober 2014 pukul 12.30