

Status Gizi dan Perilaku Sehat Pada Remaja

Helfi Rahmawati¹, Tina Yuli Fatmawati^{2*}, Nel Efni³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

PHBS is an activity to empower students, teachers and the community in the school environment to want to implement and practice PHBS patterns in order to create a clean and healthy school environment. The purpose of this study was to find out the description of clean and healthy living behavior (PHBS) of students at SMP Negeri 8 Jambi city. This type of research is descriptive research which aims to find out the description of PHBS in adolescents at SMPN 8 Jambi City. Data collection was carried out on adolescents at SMPN 8 Jambi City from November to July 2023. The population in this study were all students of SMPN 8 Jambi City totaling 653 people. This study used a simple random sampling technique with a total of 63 students. Furthermore, the data were analyzed in the form of univariate analysis. The results of the study can be concluded that the age distribution of the respondents was mostly at the age of 14, the majority were female, the majority have a poor nutritional status, and the healthy behavior of the respondents was not good. It is recommended that teenagers should always look for good information through print/electronic media about PHBS, teenagers are advised to apply PHBS in their daily activities so they can avoid various kinds of diseases

Keyword: healthy life, healthy behavior, nutritional status, teenagers

Abstrak

PHBS merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau menerapkan dan mempraktikkan pola PHBS dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran status gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SMP Negeri 8 kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi dan perilaku sehat pada Remaja di SMPN 8 Kota Jambi. Pengambilan data dilakukan pada Remaja di SMPN 8 Kota Jambi pada bulan November s/d Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMP N 8 Kota Jambi berjumlah 653 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* berjumlah 63 siswa/i. Selanjutnya data dianalisis dalam bentuk analisis univariat. Hasil penelitian dapat disimpulkan distribusi umur responden terbanyak pada usia 14, mayoritas jenis kelamin perempuan, mayoritas status gizi kurang sebesar 50,8% dan Perilaku sehat responden kurang baik sebesar 58,7%. Disarankan bagi remaja hendaknya selalu mencari informasi baik melalui media cetak/elektronik tentang PHBS, remaja disarankan menerapkan PHBS dalam aktifitas sehari-hari sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit

Kata kunci: hidup sehat, perilaku sehat, remaja, status gizi

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dan remaja saat ini menentukan derajat kesehatan generasi bangsa di masa depan. Untuk mempersiapkan remaja menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, salah satunya melalui peningkatan kesehatan agar mereka mampu menghindari diri dari permasalahan yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat. Permasalahan yang dihadapi oleh anak usia sekolah dan remaja cukup kompleks. Banyak penyakit serius akibat perilaku yang dimulai sejak masa remaja misalnya merokok, penyakit menular seksual, kurang gizi, kurang olahraga. Ketersediaan akses terhadap informasi yang baik dan akurat, pengetahuan untuk memenuhi

keingintahuan anak usia sekolah dan remaja, akan memengaruhi keterampilan mereka dalam mengambil keputusan untuk berperilaku sehat (Indonesia, 2019).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Kemensos RI, 2020).

Menurut Depkes RI (2014) bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat dikelompokkan ke dalam: bidang gizi, misalnya makan dengan gizi seimbang, mengkonsumsi garam beryodium dan lain-lain. Bidang kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dan keluarga berencana (KB), misalnya memeriksakan kehamilan, kelahiran atau persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan, melakukan imunisasi lengkap, mengikuti program keluarga berencana (KB). Bidang kesehatan lingkungan, misalnya mencuci tangan dengan sabun dan air setelah buang air besar, menempati rumah sehat, memiliki akses menggunakan air bersih, memiliki akses dan menggunakan jamban, memberantas jentik nyamuk, membuang sampah di tempat sampah dan mencuci tangan. Bidang pemeliharaan kesehatan, misalnya memiliki jaminan pemeliharaan kesehatan, memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas atau sarana kesehatan lainnya sebagai tempat untuk memeriksakan kesehatan. Bidang gaya hidup sehat, misalnya: tidak merokok, melaksanakan aktifitas fisik atau olahragas secara teratur, makan sayur dan buah-buahan yang cukup. Bidang obat dan farmasi, misalnya memiliki tanaman obat keluarga (TOGA), tidak menggunakan Narkotika Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), menggunakan obat generik, dan minum oralit jika terjadi diare.

Institusi pendidikan seperti kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan, dan lain-lain merupakan sasaran primer yang harus memperhatikan praktik perilaku yang dapat menciptakan institusi pendidikan berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku yang dimaksud meliputi perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan tubuh dan pakaian, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, hidup yang teratur dan terukur, kebiasaan yang merusak kesehatan. Melihat tujuan tersebut didasari oleh dua faktor, pertama sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran dapat menjadi ancaman penularan penyakit dikarenakan usia anak sekolah merupakan masa rawan terserang penyakit. Faktor kedua yaitu anak usia sekolah sebagai *change agent* PHBS, dimana siswa merupakan kelompok paling mudah dan cepat untuk menerima perubahan. Sehingga diharapkan jika dari kecil sudah terbiasa akan terbawa budaya hidup bersih dan sehat sampai dewasa (Maryunani, 2013).

PHBS merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau menerapkan dan mempraktikkan pola PHBS dalam rangka menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Manfaat menerapkan PHBS di sekolah agar siswa mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat sehingga dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar para siswa, guru serta masyarakat di sekitar lingkungan sekolah tersebut (Kemensos RI, 2020).

Penelitian terdahulu oleh (Damayanti, 2020) hasil yang diperoleh sebagian besar subjek penelitian memiliki sikap PHBS yang baik sebanyak 343 santriwati dengan presentase 80,7% dan yang memiliki perilaku cukup mengenai PHBS sebanyak 82 santriwati dengan

presentase 19,3%. Kelas 2 mempunyai tingkat perilaku terbaik mengenai PHBS yaitu sebanyak 60 santriwati dan untuk tingkat perilaku cukup terbanyak mengenai PHBS yaitu kelas 1 dengan jumlah 46 santriwati.

Hasil Riset Kesehatan Dasar diperoleh prevalensi Perilaku merokok penduduk 15 tahun keatas masih belum terjadi penurunan dari 2013 ke 2018, cenderung meningkat dari 8,8 persen tahun 2013 menjadi 9.1 persen tahun 2018. 62,9 persen laki-laki dan 4,8 persen perempuan masih menghisap rokok, Perilaku kurang makan sayur dan buah 89.8 %, dan kurang aktifitas fisik 26 % (Kemenkes RI, 2019) sedangkan khusus kota Jambi, remaja usia 10-14 tahun perilaku konsumsi buah dan sayur 16.42% tidak konsumsi, konsumsi asin 22.63% lebih dari 1 kali/hari, untuk konsumsi makanan manis sebesar 25.76% , untuk konsumsi mie instan 1-6X/hari 67.20% Proporsi kebiasaan berada di dekat orang lain yang merokok di dalam ruangan setiap hari umur 10-14 tahun 27.96% dengan Prevalensi usia pertama kali merokok sebesar 94.40%, Proporsi penduduk umur ≥ 10 tahun berdasarkan aktivitas fisik kurang aktif sebesar 82.40% (Tim Riskesdas, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi dan Perilaku sehat pada remaja di SMP N 8 kota Jambi

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode Deskriptif untuk mengetahui Gambaran karakteristik responden dan status nutrisi pada remaja di SMP N 8 Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran karakteristik responden dan status nutrisi dan perilaku sehat pada remaja di SMP N 8 Kota Jambi. Sampel penelitian ini berjumlah 74 orang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, data diperoleh dengan pengisian kuesioner langsung terhadap responden, untuk pengukuran status gizi menggunakan mikrotis, dan timbangan. Data dianalisis secara univariat bertujuan untuk mengetahui tentang distribusi frekuensi atau proporsi masing-masing variable yang diteliti

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Umur Responden

No	Umur	f	%
1	12	1	1,6
2	13	13	20,6
3	14	42	66,7
4	15	7	11,1
Jumlah		63	100

Tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa distribusi umur responden terbanyak pada usia 14 tahun yaitu 42 orang (66,7%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi jenis kelamin responden

No	Kategori	f	%
1	Laki-laki	26	41,3
2	Perempuan	37	58,7
Jumlah		63	100,0

Tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan sebesar 37 responden (58,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan status gizi

No	kategori	f	%
1	Kurang	32	50,8
2	Normal	19	30,2
3	lebih	12	19,0
Jumlah		63	100,0

Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas status gizi responden adalah kurang sebesar 50,8%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Perilaku sehat

No	Kategori	f	%
1	Baik	26	41,3
2	Kurang	37	58,7
Jumlah		63	100,0

Tabel 4. diatas dapat dilihat bahwa mayoritas perilaku sehat responden kurang sebesar 58,7%.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh hasil mayoritas status gizi responden adalah kurang sebesar 50,8% dan perilaku sehat responden kurang sebesar 58,7%. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh tim peneliti, bahwa responden yang memiliki perilaku baik yaitu 56 responden (58%) dan perilaku kurang baik sebanyak 36 responden (42%) (Tina Yuli Fatmawati, 2017). Penelitian (Hikmah & Cahyaningrum, 2020), diperoleh bahwa pengetahuan siswa SD Kembangarum 02 terhadap PHBS di sekolah adalah kurang.

Pada penelitian ini ditemukan mayoritas remaja dengan status gizi kurang. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan gizi kurang, hal ini bukan semata-mata karena asupan zat gizi saja, tetapi penyakit infeksi juga dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Anak-anak yang menderita kekurangan gizi akan memiliki perilaku tidak tenang, cengeng, dan pada stadium lanjut anak bersifat apatis. Demikian juga pada orang dewasa, akan menunjukkan perilaku tidak tenang, mudah emosi, dan tersinggung (Par'i et al., 2017).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kurang seperti mengkonsumsi buah dan sayur kurang serta banyak responden mengkonsumsi makanan siap saji, hal ini diasumsikan karena kantin masih banyak menjual makanan *Junk food* dan minuman berwarna yang dapat menarik minat siswa untuk dikonsumsi. Pada penelitian ini juga ditemukan sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik yang kurang. Menurut asumsi peneliti kurangnya aktivitas fisik dikarenakan pengaruh gadget, sehingga responden kurang memiliki minat untuk melakukan aktivitas diluar rumah.

Menurut WHO aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Welis & Rifki, n.d.). Aktifitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai factor baik faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktifitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang social ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang social ekonomi yang relatif lebih baik. Sehingga kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktifitas fisik yang

terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok social ekonomi tinggi

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap kualitas perilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam menerapkan gaya hidup seperti pengaruh iklan di berbagai media akan mendorong remaja pada gaya hidup mengandung risiko (*risk-taking behavior*). Petugas kesehatan diharapkan mampu mengembangkan model pelayanan kesehatan yang bersifat komunikatif dan edukatif sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja. Pendekatan model tersebut dapat mendorong remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat (*behavioral health*). Pelayanan kesehatan remaja memerlukan suatu pendekatan yang bersifat edukatif yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup sehat. Selain itu pendekatan komunikatif yaitu suatu interaksi antara petugas kesehatan dengan remaja juga diperlukan sebagai bentuk perhatian pada aspek personal yang mempunyai peranan sama besar dengan kecanggihan teknologi di bidang kesehatan (Jonas dalam Prokop, dkk., 1991 dalam (Hikmah & Cahyaningrum, 2020).

Kurangnya informasi dan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan merupakan salah satu faktor yang ikut berperan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu penting sekali peran guru dan orangtua serta lingkungan yang dapat mendukung dan memotivasi responden dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan distribusi umur responden terbanyak pada usia 14, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, status gizi kurang dan Perilaku sehat responden kurang baik.

SARAN

Bagi remaja hendaknya hendaknya selalu mencari informasi baik melalui media cetak/elektronik tentang PHBS, remaja disarankan menerapkan PHBS dalam aktifitas sehari-hari sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, A. Y. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 143. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.4850>
- Hikmah, N., & Cahyaningrum, N. (2020). Pengembangan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Smk Kesehatan Citra Medika Group. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 100–108. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.572>
- Indonesia, K. K. (2019). *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) Penguatan kapabilitas anak dan keluarga. In *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. Jakarta: Kemensos RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pembinaan Krida Bina PHBS*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian status gizi*. Jakarta. Kementerian Kesehatan 2017.
- Tim Riskesdas. (2019). Laporan Riskesdas Provinsi Jambi 2018. In *Badan Penelitian dan*

- Pengembangan Kesehatan Jambi*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Hal. <http://anyflip.com/cjsr/qctv>
- Tina Yuli Fatmawati, F. (2017). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Siswa-Siswi Tentang Personal Hygiene Di SD Negeri Kota Jambi. *Scientia Jurnal*, 6(01). <https://doi.org/http://ejournal.unaja.ac.id/index.php?journal=SCJ&page=article&op=view&path%5B%5D=52&path%5B%5D=43>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (n.d.). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>