

HUBUNGAN FAKTOR PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DENGAN STATUS GIZI BALITA

Nita Putriasti Mayarestya¹

¹Prodi Administrasi Kesehatan, Institut Teknologi Dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat

email: mayarestya@itekesmukalbar.ac.id

***Kamrianti Ramli²**

²Prodi DIII kebidanan, Akbid Megabuana Sinai

*email: kamrianti@gmail.com

Suyati³

³Prodi Keperawatan, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya

email: suyasuyati@gmail.com

Farihah Indriani⁴

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an

email: jahira.indri@gmail.com

Coresspondence Author: Kamrianti Ramli; kamrianti@gmail.com

Abstract: *Malnutrition or stunting is a form of chronic malnutrition that occurs as a result of long-term nutritional deficiency. This condition generally arises when children receive inadequate nutrition in terms of both quantity and quality, thereby failing to meet their nutritional needs in accordance with their stage of growth and development. The purpose of this study was to determine the relationship between the implementation of clean and healthy living behaviors and the nutritional status of toddlers. This study used a cross-sectional design. The research was conducted in the working area of the Srandakan Community Health Center in February 2024. The population consisted of all families with toddlers. The sample consisted of 95 respondents. Simple random sampling was used as the sampling technique. The research instrument was a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between clean and healthy living behaviors (p value: 0.043) and the nutritional status of toddlers. It is recommended that the Community Health Center improve the sources of information for mothers of toddlers about the nutritional status of children and the contributing factors by conducting regular health education and distributing leaflets or putting up posters.*

Keywords: *Toddlers, Dietary Patterns, Nutritional Status.*

Abstrak: Status gizi buruk atau stunting merupakan salah satu bentuk masalah gizi kronis yang terjadi akibat ketidakcukupan asupan zat gizi dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi ini umumnya muncul ketika anak menerima pola makan yang tidak memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi sesuai tahapan pertumbuhan dan perkembangannya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan faktor penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi balita. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Srandakan. Penelitian dilakukan pada bulan Februari tahun 2024. Populasi merupakan seluruh keluarga yang memiliki balita. Sampel berjumlah 95 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku hidup bersih sehat (p value: 0,043) dengan status gizi balita. Disarankan kepada Puskesmas agar dapat lebih meningkatkan sumber informasi untuk ibu balita tentang

kejadian status gizi pada anak dan faktor penyebab dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan secara berkala dan dengan membagikan leaflet atau menempelkan poster.

Kata Kunci: Balita, Pola Makan, Status Gizi.

A. Pendahuluan

Status gizi buruk atau stunting merupakan salah satu bentuk masalah gizi kronis yang terjadi akibat ketidakcukupan asupan zat gizi dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi ini umumnya muncul ketika anak menerima pola makan yang tidak memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi sesuai tahapan pertumbuhan dan perkembangannya. Stunting mencerminkan terhambatnya pertumbuhan linear yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, perkembangan kognitif, serta produktivitas individu di masa mendatang. Penggolongan status gizi pada anak, khususnya dalam penilaian stunting, mengacu pada indikator antropometri Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Klasifikasi dilakukan menggunakan standar deviasi hasil perhitungan *z-score* yang bersumber dari *WHO Child Growth Standards*. Anak dikategorikan mengalami stunting apabila nilai z-score TB/U berada di antara -2 standar deviasi (SD) hingga -3 SD dari median populasi rujukan. Rentang tersebut menunjukkan adanya penyimpangan yang signifikan dari pola pertumbuhan normal, menandakan bahwa anak tersebut mengalami masalah pertumbuhan linear yang serius.

Berdasarkan Survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi gizi buruk di Indonesia adalah 7,7%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yang sebesar 7,1%. Adapun pada tahun 2023 prevalensi stunting mencapai 21,5%, wasting 8,5% dan obesitas mencapai 4,2% (kemenkes RI, 2024).

Faktor penyebab status gizi kurang atau stunting dapat dibedakan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung meliputi dua komponen utama, yaitu asupan makanan yang tidak memadai dan kejadian penyakit infeksi. Asupan zat gizi yang rendah dalam jangka waktu lama akan mengakibatkan penurunan fungsi sistem imun, sehingga anak menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit infeksi. Kondisi ini kemudian menimbulkan siklus yang saling memperburuk, di mana infeksi mengurangi nafsu makan dan penyerapan nutrisi, sementara kurangnya asupan gizi memperpanjang dan memperparah infeksi (Sitanggang, 2023). Di sisi lain, penyebab tidak langsung mencakup berbagai determinan rumah tangga dan lingkungan yang memengaruhi ketersediaan dan pemanfaatan makanan. Faktor-faktor tersebut antara lain ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga, pola pengasuhan anak, kondisi sanitasi lingkungan, akses dan kualitas pelayanan kesehatan, tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan ibu, pengetahuan gizi, jumlah anggota keluarga, pendapatan keluarga, serta kondisi kemiskinan. Setiap faktor berkontribusi terhadap kemampuan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

Sanitasi lingkungan merupakan salah satu determinan penting yang berpengaruh terhadap status gizi. Lingkungan yang tidak higienis meningkatkan risiko paparan patogen, menyebabkan tingginya kejadian infeksi seperti diare dan cacingan yang sangat berperan dalam menurunkan status gizi anak (Nuzuliana, 2023).

Berdasarkan data di Puskesmas Srandonan, ditemukan bahwa 3.678 rumah tangga telah memenuhi indikator PHBS (45,5%) dan selebihnya 4.400 rumah tangga (50,5%) belum memenuhi indikator PHBS yang ditetapkan. Tiga indikator utama yang belum terpenuhi di Puskesmas Srandonan, diantaranya tidak merokok di dalam rumah, memberikan ASI Eksklusif dan makan sayur dan buah setiap hari. Cakupan PHBS yang rendah menyebabkan suatu individu atau keluarga mudah terjangkit penyakit sehingga derajat kesehatan menjadi rendah dapat memicu terjadinya masalah gizi.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor penerapan

perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi balita

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Srandakan. Penelitian dilakukan pada bulan Februari tahun 2024. Populasi merupakan seluruh keluarga yang memiliki balita. Sampel berjumlah 95 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi dan Perilaku Hidup Bersih Sehat

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Status Gizi			
1	Gizi Buruk	2	2
2	Gizi Kurang	26	27
3	Gizi Normal	67	71
	Total	95	100,0
PHBS			
1	Kurang Baik	54	57
2	Baik	41	43
	Total	95	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 2 balita (2%) mengalami gizi buruk dan 26 balita (27%) mengalami gizi kurang. Sementara itu menurut PHBS, terdapat 54 ibu balita yang kurang baik (57%) dalam penerapan PHBS.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat PHBS dengan Status Gizi Balita

PHBS	Status Gizi Balita						P value	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Normal			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	1	1,8	15	28	38	70	54	100
Baik	1	2,4	11	27	29	71	41	100
Total	2	2	26	27	67	71	95	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 54 responden dengan PHBS kurang baik, terdapat 1 responden (1,8%) memiliki balita dengan gizi buruk dan 15 responden (28%) memiliki balita gizi kurang. Sementara itu dari 41 responden dengan PHBS, terdapat 1 responden (2,4%) memiliki balita dengan gizi buruk dan 11 responden (27%) memiliki balita gizi kurang. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,043 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara PHBS dengan status gizi balita.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amellia (2020), yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi anak. Dalam penelitian tersebut, uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berada jauh di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa PHBS memiliki peran penting dalam menentukan status gizi, di mana perilaku kesehatan yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang maupun stunting pada balita.

Merujuk pada hasil penelitian, status gizi balita diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu gizi buruk, gizi kurang, dan gizi normal. Analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat 54 responden yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kategori kurang. Selanjutnya, hasil analisis bivariat mengungkapkan bahwa terdapat 1 responden yang memiliki balita dengan status gizi buruk dan 15 responden yang memiliki balita dengan status gizi kurang. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara penerapan PHBS yang tidak optimal dengan kondisi status gizi balita. Faktor lingkungan merupakan salah satu determinan penting dalam menentukan derajat kesehatan keluarga. Lingkungan tidak hanya berfungsi sebagai sumber penyebab penyakit, tetapi juga dapat menjadi faktor pendukung, media transmisi, maupun memperburuk kondisi penyakit yang telah ada. Oleh karena itu, kebersihan lingkungan rumah menjadi komponen esensial dalam upaya menjaga kesehatan keluarga secara berkelanjutan. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat berhubungan erat dengan tindakan individu dan keluarga dalam memelihara serta meningkatkan kesehatan, sekaligus melindungi diri dari risiko penyakit infeksi. Bentuk penerapan PHBS tersebut meliputi kebersihan diri, pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, kebersihan lingkungan, penggunaan air bersih yang memenuhi syarat kesehatan, penggunaan jamban yang layak, serta menghindari kebiasaan merokok di dalam rumah.

Rendahnya status gizi pada balita dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi, seperti ketersediaan pangan di tingkat rumah tangga, kondisi kesehatan lingkungan, status sosial ekonomi, serta kejadian penyakit infeksi. Dalam konteks ini, PHBS termasuk faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi melalui perannya dalam mencegah penyakit infeksi dan meningkatkan kualitas lingkungan hidup. Dengan demikian, peningkatan penerapan PHBS di tingkat rumah tangga memegang peranan penting dalam upaya menurunkan prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada balita.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara perilaku hidup bersih sehat dengan status gizi balita. Disarankan kepada Puskesmas agar dapat lebih meningkatkan sumber informasi untuk ibu balita tentang kejadian status gizi pada anak dan faktor penyebab dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan secara berkala dan dengan membagikan leaflet atau menempelkan poster.

Daftar Pustaka

- Amelia, R., Wahyani, A. D. (2020). *Hubungan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Status Gizi Balita 24-59 Bulan*. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK). Vol 2. No. 1.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nuzuliana, R., Alviolita, S, N. (2023). *Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sidorejo Lendah Kulon Progo Yogyakarta*. Vol 18. No. 2.
- Sitanggang, T, R., Khomsan, A. (2023). *Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Konsumsi Pangan dan Status Gizi Baduta*. Jurnal Gizi Dietetik. Vol 2. No. 3.
- Yuniar, W, P., Khomsan, A., Dewi, M., Ekawidyani, K, R. (2020). *Hubungan antara Perilaku Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Status Gizi Baduta Di Kabupaten Cirebon*. IAGIKMI.