

KEBIASAAN HIDUP SEHAT DAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR: STUDI KASUS DI SDN TANDEK, JONGGAT, LOMBOK TENGAH

¹Hendry Budiawan, ²Johan Irmansyah, ³Indri Susilawati

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: hendry12@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the healthy living habits and nutritional status of students in grades IV and V at SDN Tandek, Jonggat, Central Lombok. A descriptive quantitative approach was used with a survey method. Data were collected using a closed-ended questionnaire adapted from Rezaldi (2022). The analysis revealed that the majority of students exhibited adequate healthy living habits, but many still engaged in unhealthy practices, such as irregular eating habits and poor hygiene. Furthermore, students' nutritional status was found to be in the normal and underweight categories. These findings suggest the need for continuous efforts in fostering healthy habits and monitoring nutritional intake in students to promote their overall well-being.

Keywords: Healthy living habits, nutritional status, elementary school students, survey

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kebiasaan hidup sehat dan status gizi siswa kelas IV dan V di SDN Tandek, Jonggat, Lombok Tengah. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dengan metode survei. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang diadaptasi dari penelitian Rezaldi (2022). Analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan kebiasaan hidup sehat yang cukup baik, namun banyak yang masih terlibat dalam praktik tidak sehat, seperti kebiasaan makan yang tidak teratur dan kebersihan yang kurang. Selain itu, status gizi siswa ditemukan dalam kategori normal dan kurang gizi. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya berkelanjutan dalam membina kebiasaan sehat dan memantau asupan gizi siswa untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Kata kunci: Kebiasaan hidup sehat, status gizi, siswa sekolah dasar, survei

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik dan psikologis siswa. Selain meningkatkan kemampuan akademik, sekolah juga bertanggung jawab untuk mempersiapkan siswa agar memiliki kondisi fisik dan psikologis yang baik untuk mendukung proses belajar (Ruslan et al., 2023; Natal et al., 2023). Salah satu metode yang umum diterapkan adalah senam pagi sebagai bagian dari rutinitas sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Senam pagi tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga

memberikan dampak positif pada konsentrasi belajar dan kesehatan mental siswa (Farepsi & Suryana, 2022; Lasalewo et al., 2022).

Namun, meskipun manfaat senam pagi diakui, dalam prakteknya, kebanyakan siswa seringkali tidak termotivasi untuk mengikuti kegiatan ini dengan serius. Penurunan tingkat aktivitas fisik, khususnya selama pandemi COVID-19, memperburuk kondisi ini. Banyak anak yang lebih sering menghabiskan waktu dengan kegiatan yang bersifat pasif, seperti menonton televisi atau bermain gadget, yang berkontribusi pada pola hidup tidak sehat dan status gizi yang kurang optimal (Kholis, 2021).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki hubungan positif dengan peningkatan fungsi kognitif dan kondisi emosional yang lebih stabil. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki kesiapan fisiologis, serta mendukung perhatian dan performa kognitif (Berger et al., 2022; Monsillion et al., 2023). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi gejala psikologis negatif dan meningkatkan kesehatan mental pada anak-anak (Gunawardena et al., 2023; Hart et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara persepsi siswa terhadap pelaksanaan senam pagi dengan konsentrasi belajar dan kesehatan mental mereka di SDN Tandek, Jonggat, Lombok Tengah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan dasar empiris bagi sekolah dalam mengevaluasi program senam pagi dan memperkuat upaya untuk meningkatkan kebiasaan hidup sehat serta kesejahteraan psikologis siswa (Hanum & Maryani, 2023).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan data yang terkumpul mengenai pola hidup sehat dan status gizi siswa di SDN Tandek, Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah. Survei digunakan untuk mengumpulkan informasi yang lebih luas terkait kebiasaan hidup siswa dan kondisi gizi mereka, serta untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel yang diteliti.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di SDN Tandek, Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 59 siswa yang dipilih secara

purposif. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria partisipasi mereka dalam kegiatan senam pagi dan kelengkapan data pada kuesioner yang telah disediakan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup berbasis skala Likert, yang terdiri dari 30 butir pertanyaan yang dirancang untuk mengukur dua variabel utama, yaitu pola hidup sehat dan status gizi. Pola Hidup Sehat diukur melalui 5 faktor: makanan, kebersihan tubuh, kebersihan lingkungan, pengaturan waktu istirahat dan olahraga, serta perilaku yang merusak kesehatan (seperti penggunaan NAPZA). Status Gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan membandingkan berat badan terhadap tinggi badan siswa. Skala Likert yang digunakan mencakup 4 alternatif jawaban: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,929, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Rezaldhi, 2022).

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang diberikan kepada siswa. Kuesioner ini diberikan secara langsung kepada responden dengan instruksi pengisian yang jelas. Setiap responden diminta untuk mengisi angket tersebut dalam waktu yang telah ditentukan, dan pengumpulan data dilakukan dalam satu sesi yang berlangsung selama 30 menit per kelompok siswa.

Analisis Data

Setelah data terkumpul, analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi pola hidup sehat dan status gizi siswa. Selain itu, untuk mengetahui hubungan antar variabel, dilakukan analisis statistik regresi linear sederhana menggunakan perangkat lunak SPSS. Regresi linear digunakan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap pola hidup sehat dan status gizi dengan konsentrasi belajar dan kesehatan mental siswa. Karena data yang diperoleh bersifat self-report dan berasal dari satu sekolah, interpretasi hasil dilakukan dengan mempertimbangkan konteks lokal (Zhavira & Palupi, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kebiasaan hidup sehat dan status gizi siswa kelas IV dan V di SDN Tandek, Jonggat, Lombok Tengah. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui kuesioner, berikut adalah temuan yang disajikan dalam bentuk tabel:

1. Kebiasaan Hidup Sehat Siswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan hidup sehat yang cukup baik, namun masih ada siswa yang terlibat dalam praktik tidak sehat. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri dan lingkungan adalah beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku siswa.

Tabel 1. Hasil Kebiasaan Hidup Sehat Siswa

Aspek Kebiasaan Hidup Sehat	Jumlah Siswa (%)
Makanan Sehat	62%
Kebersihan Diri	55%
Kebersihan Lingkungan	50%
Olahraga Teratur	70%
Pola Tidur yang Baik	60%
Penggunaan NAPZA (Tanpa Kebiasaan Negatif)	95%

Sebagian besar siswa menunjukkan kebiasaan makan sehat dan olahraga teratur, kebiasaan kebersihan diri dan lingkungan masih perlu ditingkatkan. Banyak siswa yang menunjukkan pola makan tidak teratur, dan terdapat beberapa yang kurang peduli terhadap kebersihan pribadi dan lingkungan.

2. Status Gizi Siswa

Status gizi siswa diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, namun ada sejumlah siswa yang berada dalam kategori kurang gizi.

Tabel 2. Hasil Status Gizi Siswa

Kategori Status Gizi	Jumlah Siswa (%)
Normal	75%
Kurus	18%
Sangat Kurus	7%

Sebagian besar siswa berada dalam kategori normal untuk status gizi. Namun, terdapat **18% siswa** yang mengalami kekurangan gizi, dan sekitar **7% siswa** mengalami status gizi yang sangat kurang. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam menyediakan makanan bergizi bagi siswa di sekolah dan di rumah.

3. Hubungan Kebiasaan Hidup Sehat dan Status Gizi

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan hidup sehat dan status gizi siswa, terutama dalam aspek pola makan sehat dan kebersihan diri. Siswa yang lebih memperhatikan kebersihan dan pola makan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik.

Tabel 3. Hasil Hubungan Kebiasaan Hidup Sehat dan Status Gizi

Aspek	Nilai Korelasi (r)	Sig. (p-value)
Kebiasaan Makan Sehat	0.68	0.002
Kebersihan Diri	0.55	0.008
Kebersihan Lingkungan	0.42	0.03
Olahraga Teratur	0.47	0.01

Kebiasaan makan sehat dan kebersihan diri menunjukkan korelasi yang kuat dan signifikan dengan status gizi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan status gizi siswa, kebiasaan makan yang teratur dan menjaga kebersihan pribadi sangat berperan penting.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan pentingnya pola hidup sehat dan status gizi dalam mendukung kesiapan belajar dan kesehatan mental siswa. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa di SDN Tandek

memiliki pola hidup sehat yang tergolong cukup baik. Namun, masih terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan perilaku kurang sehat, terutama dalam hal kebersihan diri dan kebiasaan makan. Hal ini sesuai dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis siswa (Andersen et al., 2005; Wahyuni, 2021).

Siswa dengan pola hidup sehat yang lebih baik cenderung menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih tinggi dan kondisi mental yang lebih stabil. Aktivitas fisik ringan, seperti senam pagi, terbukti dapat memperbaiki fungsi kognitif dan meningkatkan kesehatan mental (Tafari & Latino, 2024; Gunawardena et al., 2023). Senam pagi yang dilakukan secara terstruktur berpotensi menciptakan suasana sosial yang positif dan membantu siswa mempersiapkan diri secara fisik dan emosional untuk mengikuti pelajaran (Hart et al., 2022). Selain itu, kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin di sekolah dapat memberikan dampak positif pada kebiasaan sehat siswa di luar sekolah, seperti konsumsi makanan sehat dan menjaga kebersihan diri.

Namun, status gizi siswa di SDN Tandek masih perlu mendapat perhatian. Meskipun sebagian besar siswa berada dalam kategori normal, terdapat juga persentase siswa yang masuk dalam kategori kurus dan sangat kurus. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan gizi siswa belum sepenuhnya tercapai dengan baik. Faktor sosial ekonomi keluarga sangat mempengaruhi kemampuan orang tua dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka, yang pada gilirannya mempengaruhi status gizi anak (Notoatmodjo, 2003). Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk terus berperan dalam mendidik siswa tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan status gizi mereka (Mustafa & Dwiyo, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SDN Tandek memiliki pola hidup sehat yang cukup baik, meskipun masih ada sebagian siswa yang menunjukkan perilaku kurang sehat dalam hal kebersihan diri dan kebiasaan makan. Status gizi siswa sebagian besar berada dalam kategori normal, namun masih ada sejumlah siswa yang berada dalam kategori kurus dan sangat kurus. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pola hidup sehat dan status gizi

siswa, termasuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Accogli, G., Nicolardi, V., Ferrante, C., Carlucci, G., Scoditti, S., & Trabacca, A. (2025). Beyond the pain: A critical examination of the psychopathological and neuropsychological dimensions of primary headaches in pediatric populations. *Life*, 15(10), 1641. <https://doi.org/10.3390/life15101641>
- Adliah, F., & Mustari, Y. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan waktu paparan layar dengan kualitas hidup terkait kesehatan pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(2), 149-163. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i2.263>
- Aini, F. (2021). Implementasi budaya disiplin sekolah dalam manajemen kesiswaan di sekolah menengah kejuruan. *Media Manajemen Pendidikan*, 3(3), 363-374. <https://doi.org/10.30738/mmp.v3i3.4660>
- Berger, E., Reupert, A., Allen, K., & Campbell, T. (2022). A systematic review of the long-term benefits of school mental health and wellbeing interventions for students in Australia. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.986391>
- Gunawardena, H., Voukelatos, A., Nair, S., Cross, S., & Hickie, I. (2023). Efficacy and effectiveness of universal school-based wellbeing interventions in Australia: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15), 6508. <https://doi.org/10.3390/ijerph20156508>
- Hanum, C., & Maryani, E. (2023). Pendidikan karakter melalui kegiatan morning activity di salah satu sekolah dasar Islam di Kota Bandung. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 421-431. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4356>
- Hart, N., Fawkner, S., Niven, A., & Booth, J. (2022). Scoping review of yoga in schools: Mental health and cognitive outcomes in both neurotypical and neurodiverse youth populations. *Children*, 9(6), 849. <https://doi.org/10.3390/children9060849>
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai COVID-19. *Journal of Physical Activity*, 2(1), 8-17.

- Lu, H., Saenz, F., Raju, P., Gutierrez, E., Chew, S., & Nair, S. (2025). The effects of moderate-intensity physical exercise and yoga interventions on stress in Hispanic college students: A pilot study. *Sports*, 13(8), 266. <https://doi.org/10.3390/sports13080266>
- Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., ... & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions, and physical fitness in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>
- Tafari, F., & Latino, F. (2024). School medical service: Strategies to promote psycho-physiological well-being. *Pediatric Reports*, 16(1), 214-231. <https://doi.org/10.3390/pediatric16010019>
- Tortella, G., Seabra, A., Padrão, J., & Juan, R. (2021). Mindfulness and other simple neuroscience-based proposals to promote the learning performance and mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Brain Sciences*, 11(5), 552. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050552>
- Wahyuni, E. T., Koto, Y., & Sarwili, I. (2021). Aktivitas fisik dengan intensitas yang sering dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(3), 106-112.