

## HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI SISWA SMK NEGERI 1 DRIYOREJO

Nia Ruwandhini<sup>1</sup>, Irma Febriyanti<sup>2</sup>

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,

Universitas Negeri Surabaya

\*nia.21021@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Banyak remaja kurang memperhatikan pola makan yang mereka jalani, yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari dapat mendukung individu dalam mencapai status gizi yang optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara pola hidup sehat dan status gizi siswa-siswi di SMK Negeri 1 Driyorejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat non-eksperimen dan menerapkan desain korelasional. Instrumen untuk menerapkan pola hidup sehat dilakukan dengan cara memberikan kuesioner yang berisi 51 pertanyaan, dan dalam status gizi siswa yang digunakan adalah indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U). Populasi dalam penelitian ini mencakup semua siswa kelas X di SMK Negeri 1 Driyorejo, yang totalnya mencapai 479 siswa, sampel ditentukan menggunakan *cluster random sampling* hasil yang didapat berjumlah 98 siswa. Pada analisis data menggunakan statistik deksriptif serta uji korelasi gamma. Didapatkan hasil dalam pola hidup sehat pada sub variabel kebersihan pribadi berada pada kategori baik dengan hasil siswa laki-laki (56,4%) dan siswa perempuan (62,8%), pada sub variabel perilaku sadar gizi berada pada kategori baik siswa laki-laki (83,6%) dan siswa perempuan (86,0%), dan sub variabel perilaku sadar lingkungan berada pada kategori baik sekali siswa laki-laki (85,5%) dan siswa perempuan (86,0%), dan sub variabel perilaku sadar lingkungan berada pada kategori baik sekali siswa laki-laki (85,5%) dan siswa perempuan (100%). Dalam kategori gizi, siswa tergolong baik dengan hasil siswa laki-laki mencapai (58,3%) dan siswa perempuan mencapai (74,4%). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara pola hidup sehat dan status gizi ( $0,451 > \alpha 0,05$ ).

**Kata Kunci:** pola hidup sehat; status gizi; SMK; Siswa

### Abstract

Many teenagers pay little attention to their dietary patterns, which affects their growth and development processes. Implementing a healthy lifestyle in daily activities can support individuals in achieving optimal nutritional status. The purpose of this study is to examine the relationship between healthy lifestyle and nutritional status among student at SMK Negeri 1 Driyorejo. This study uses a quantitative, non-experimental approach with a correlational design. The instrument to assess healthy lifestyle consisted of a questionnaire containing 51 questions, nutritional status was assessed using Body Mass Index-for-age (BMI/A). The population of this study included all 10<sup>th</sup> grade students at SMK Negeri 1 Driyorejo, totaling 479 students. The sample was determined using cluster random sampling resulting in 98 students. Data analysis employed descriptive statistics, as well as gamma correlation tests. The results showed that in the healthy lifestyle sub-variable of personal hygiene, male students scored (56,4%) and female students (62,8%), both categorized as good. For the nutrition awareness behavior sub-variable, male students scored (83,6%) and female students (86,0%), also categorized as good. The environmental awareness behavior sub-variable was categorized as very good, with male students scoring (85,5%) and female students scoring (86,0%), and in one instance, female students scored (100%). Regarding nutritional status, students were classified as good, with male students at (58,3%) and female students at (74,4%). It can be concluded that there is no significant relationship between healthy lifestyle and nutritional status ( $0,451 > \alpha 0,05$ ).

**Keywords:** healthy lifestyle, nutritional status, vocational high school, student

## PENDAHULUAN

Kecukupan asupan zat gizi adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan, terutama dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang yang kaya akan makronutrien dan mikronutrien agar dapat mendukung fungsi tubuh dengan baik. Mengonsumsi asupan zat gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan, bisa menunjang pertumbuhan yang optimal dan mengonsumsi makanan juga dapat mempengaruhi pada status gizi (Noviyanti & Marfuah, 2019). Berdasarkan undang-undang mengenai Standar Antropometri Anak Nomor 2 Tahun 2020, status gizi merupakan keadaan yang dimiliki oleh individu untuk mengukur tingkat nutrisi dan kandungan gizi dalam tubuh seseorang. Untuk menilai status gizi, dapat digunakan cara pengukuran dengan metode antropometri. Pemberian makanan yang sesuai untuk tubuh akan menghasilkan kondisi gizi yang baik, sementara jika asupan makanan tidak cukup, kondisi gizi bisa dianggap tidak memadai.

Faktor sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan asupan makanan adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi masalah status gizi. Dalam asupan makanan seseorang yang mengonsumsi asupan zat gizi yang tercukupi memungkinkan pertumbuhan fisik yang baik, dan sebaliknya apabila asupan zat gizi yang dikonsumsi kurang maka memungkinkan pertumbuhan fisik yang kurang baik (Noviyanti & Marfuah, 2019). Selain asupan makanan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi, dengan kurangnya aktivitas fisik seseorang dapat menyebabkan seseorang menjadi gemuk akibat adanya penumpukan lemak dalam tubuhnya (Noviyanti & Marfuah, 2019). Pada status gizi di sekolah penting dilakukan kepada siswa karena pada masa sekarang siswa kurang memperhatikan status gizi mereka terutama pada asupan makanan serta aktivitas fisik. Penerapan status gizi di sekolah dapat dilakukan pada penerapan pola hidup sehat di sekolah.

Menurut Salahuddin dalam Febiyanti (2023), pola hidup sehat merupakan usaha seseorang dalam menerapkan perilaku kesehatan yang dilakukan dengan tujuan kesadaran pribadi seseorang untuk menolong diri sendiri pada kesehatan pribadi. Manfaat penerapan hidup sehat di sekolah yaitu untuk membuat suasana lingkungan bersih dan sehat yang bertujuan supaya kegiatan pembelajaran di sekolah terlaksana dengan baik dan menghindari penyakit menular (Febiyanti et al., 2023). Terdapat tiga aspek yang menunjukkan pola hidup sehat, yaitu tentang kebersihan individu, kesadaran terhadap gizi, dan kepedulian terhadap lingkungan. Pola hidup sehat tidak hanya menekankan pada pola kesehatan dan kebersihan tetapi juga menekankan mengenai pemenuhan asupan gizi bagi

tubuh untuk menunjang aktivitas dalam sehari-hari (Buanasita & Hatijah, 2022). Dalam aspek pendidikan, terdapat satu pelajaran yang harus diajarkan di sekolah, yaitu pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). PJOK adalah mata pelajaran yang diajarkan oleh guru dari saat anak mulai sekolah dasar (SD) sampai sekolah menengah atas (SMA). Peran guru PJOK sangat diperlukan dalam pemberian materi mengenai pola hidup sehat pada siswa. Perilaku hidup sehat di sekolah merupakan prosedur pelaksanaan kegiatan kesehatan yang dilakukan oleh semua warga sekolah baik siswa, guru, dll. Dalam peraturan perundang-undangan tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor. 22 Tahun 2006 menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik serta menerapkan sikap disiplin, semangat bersaing secara sehat, kerjasama, dan gaya hidup yang sehat. Salah satu sasaran yang tepat bagi pemberian wawasan mengenai pola hidup sehat adalah melalui lingkungan sekolah dimana siswa diberikan materi mengenai pola hidup sehat yang diajarkan pada pembelajaran PJOK dengan materi pendidikan kesehatan sekolah (PKS). Pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar pada bidang kesehatan sebagai bentuk meningkatkan kualitas kesehatan. Pendidikan kesehatan memiliki sejumlah keuntungan, antara lain dapat memperluas pengetahuan individu mengenai kesehatan, mengubah sikap dan pemahaman mereka, serta mampu meningkatkan tingkat kesehatan mereka (Mulyadi et al., 2018). Pendidikan kesehatan yaitu bagaimana seorang individu mengatur pola kesehatan tubuh dan mengatur pola makannya, dimana setiap individu mengonsumsi makanan yang diasup untuk menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, selain dari makanan setiap individu juga harus menerapkan pola hidup sehat. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan ialah usaha untuk meningkatkan pengetahuan, mutu hidup, dan kesadaran mengenai pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 18 September bertempat di SMK Negeri 1 Driyorejo dengan guru PJOK dan 20 siswa SMK Negeri 1 Driyorejo. Didapatkan hasil dari observasi dimana pada 13 kelas yang diberikan materi pembelajaran PJOK dalam satu kelas rata-rata berjumlah 37 siswa terdapat 1- 7 anak yang berbadan kurus serta terdapat 1-3 anak yang berbadan gemuk, untuk tinggi badan dalam 1 kelas terdapat 4-5 anak berbadan pendek dan sisanya berbadan tinggi atau normal. Dari hasil wawancara didapatkan hasil pada siswa untuk pola makan dalam sehari hanya makan satu kali sehari, jarang minum air putih sehari hanya 1200

ml, jarang berolahraga (melakukan olahraga hanya pada saat pembelajaran PJOK disekolah), serta banyak siswa yang kurang memperhatikan kebersihan pribadi diri.

Diperkuat lagi oleh pengamatan penulis yang telah melakukan PLP disekolah SMK Negeri 1 Driyorejo selama 4 bulan didapatkan bahwa kantin sekolah masih belum mengikuti aturan kantin sehat. Kantin di sekolah masih banyak menggunakan penyedap, perwarna, pengawet, pemanis, dan pengenyal makanan tersebut seperti bumbu rasa balado, MSG (*Monosodium Glutamat*), minuman sachet, mie instan, bakso aci, sosis, dan gorengan. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Driyorejo masih banyak belum menerapkan aktivitas pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari dan belum menjaga pola makan yang menunjang untuk status gizi.

Berdasarkan permasalahan yang ada serta hasil observasi dan wawancara oleh guru PJOK dan siswa SMK Negeri 1 Driyorejo yang telah diidentifikasi diatas, maka penulis berkeinginan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Status Gizi Siswa SMK Negeri 1 Driyorejo”.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif, yang mengutamakan hasil analisis data dalam bentuk angka. Rancangan penelitian ini merupakan korelasional kuantitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Driyorejo dari tanggal 18 November 2024 sampai 28 November 2024. Penelitian ini melibatkan 479 siswa dari kelas X SMK Negeri 1 Driyorejo. Metode *cluster random sampling* digunakan untuk mengumpulkan sampel dari 83 siswa. Instrumen yang digunakan untuk menilai pola hidup sehat adalah angket skala pola hidup sehat. Angket ini terdiri atas 51 pertanyaan yang harus diisi oleh siswa dengan jujur. Angket ini adopsi dari penelitian “Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Status Gizi Siswa Di Masa Pandemi Covid-19” (Leo, 2022). Angket mengenai pola hidup sehat terdiri dari kuesioner yang akan diisi oleh para siswa melalui google form. Instrumen yang dipakai untuk menilai kondisi gizi siswa dilakukan melalui pengukuran antropometri, yang mencakup pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise*, perhitungan usia dalam tahun dan bulan, serta penimbangan berat badan siswa dengan timbangan digital. Setelah semua data terkumpul dilanjutkan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT/U). penentuan kategori dapat diukur dengan ketentuan dokumen Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2

Tahun 2020 (Yang telah mengacu standar WHO) dengan menggunakan Z-score.

**Tabel 1. Kategori Status Gizi**

| Indeks                            | Kategori Status Gizi             | Ambang Batas Z-score |
|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun | Gizi Kurang ( <i>thinness</i> )  | -3 SD sd< -2 SD      |
|                                   | Gizi Baik (normal)               | -2 SD sd +1 SD       |
|                                   | Gizi Lebih ( <i>overweight</i> ) | +1 SD sd + 2 SD      |
|                                   | Obesitas ( <i>obese</i> )        | >+2 SD               |

Metode yang diterapkan untuk menganalisis data adalah pengujian korelasi gamma. Metode ini termasuk kategori non-parametrik yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat hubungan antara dua variabel yang sedang dianalisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh informasi hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskriptif Pola Hidup Sehat**

| Variabel                         | N  | Mean  | Median | SD   | Minimum | Maximum |
|----------------------------------|----|-------|--------|------|---------|---------|
| <b>Kebersihan Pribadi</b>        |    |       |        |      |         |         |
| L                                | 55 | 76,01 | 77,27  | 6,78 | 59,09   | 86,36   |
| P                                | 43 | 77,32 | 77,27  | 4,44 | 67,05   | 88,64   |
| <b>Perilaku Sadar Gizi</b>       |    |       |        |      |         |         |
| L                                | 55 | 72,23 | 73,07  | 7,61 | 59,62   | 90,38   |
| P                                | 43 | 72,89 | 73,07  | 7,15 | 59,62   | 90,38   |
| <b>Perilaku Sadar Lingkungan</b> |    |       |        |      |         |         |
| L                                | 55 | 86,84 | 88,33  | 7,66 | 68,33   | 100     |
| P                                | 43 | 89,76 | 88,33  | 5,41 | 81,67   | 100     |

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil data untuk variabel pola hidup sehat dengan 3 sub variabel menggunakan skala 100 terlihat untuk analisis deskriptif sebagai berikut : untuk sub variabel pertama yaitu kebersihan pribadi siswa laki-laki didapatkan skor rata-rata 76,01, skor median 77,27, skor standar deviasi yang didapat 6,78, untuk skor minimum 59,09, skor maximum 86,36. Sedangkan untuk siswa perempuan didapatkan hasil skor rata-rata 77,32, skor median 77,27, skor standar deviasi yang didapat 4,44, untuk skor minimum 67,05, skor maximum 88,64. Untuk sub variabel kedua perilaku sadar gizi siswa laki-laki didapatkan skor rata-rata 72,23, skor median 73,07, skor standar deviasi yang didapat 7,61, untuk skor minimum 59,62, skor maximum 90,38. Sedangkan untuk siswa perempuan didapatkan hasil skor



rata-rata 77,89, skor median 73,07, skor standar deviasi yang didapat 7,15, untuk skor minimum 69,62, skor maximum 90,38. Untuk sub variabel ketiga Perilaku sadar lingkungan siswa laki-laki didapatkan hasil skor rata-rata 86,84, skor median 88,33, skor standar deviasi 7,66, untuk skor minimum 68,33 dan skor maximum 100. Sedangkan

Untuk siswa perempuan didapatkan hasil skor rata-rata 89,76, skor median 88,33, skor standar deviasi yang didapat 5,41, untuk skor minimum 81,67, skor maximum 100.

**Tabel 3. Kategori Pola Hidup Sehat**

| Variabel                         | N  | Baik Sekali   | Baik          | Sedang      | Kurang | Kurang sekali |
|----------------------------------|----|---------------|---------------|-------------|--------|---------------|
| <b>Kebersihan Pribadi</b>        |    |               |               |             |        |               |
| L                                | 55 | 23<br>(41,9%) | 31<br>(56,4%) | 1<br>(1,8%) | -      | -             |
| P                                | 43 | 16<br>(37,2%) | 27<br>(62,8%) | -           | -      | -             |
| <b>Perilaku Sadar Gizi</b>       |    |               |               |             |        |               |
| L                                | 55 | 9<br>(16,4%)  | 46<br>(83,6%) |             |        |               |
| P                                | 43 | 6<br>(14,0%)  | 37<br>(86,0%) | -           | -      | -             |
| <b>Perilaku Sadar Lingkungan</b> |    |               |               |             |        |               |
| L                                | 55 | 47<br>(85,5%) | 8<br>(14,5%)  | -           | -      | -             |
| P                                | 43 | 43<br>(100%)  | -             | -           | -      | -             |

Berdasarkan tabel 3, kategori pola hidup sehat yang berlandaskan sub variabel dapat dijelaskan sebagai berikut. Sub variabel mengenai kebersihan pribadi untuk siswa laki-laki menunjukkan persentase tertinggi terdapat dalam kategori baik dengan jumlah total 31 siswa (56,4%), diikuti oleh kategori sangat baik dengan jumlah 23 siswa (41,8%), dan kategori sedang yang terdiri dari 1 siswa (1,8%). Pada siswa perempuan, kategori yang mendapatkan nilai tertinggi adalah kategori baik, yaitu 27 siswi (62,8%), sedangkan kategori baik sekali sebanyak 16 siswi (37,2%). Pada sub variabel kedua yang berkaitan dengan perilaku sadar gizi, ditemukan hasil sebagai berikut: siswa laki-laki memiliki persentase tertinggi di kategori baik, yaitu 46 siswa (83,6%), dan di kategori baik sekali terdapat 9 siswa (16,4%). Pada siswa perempuan, persentase tertinggi berada pada kategori baik dengan jumlah 37 orang (86,0%), dan pada kategori baik sekali terdapat 6

orang (14,0%). Dalam sub variabel perilaku sadar lingkungan, siswa laki-laki memiliki persentase tertinggi di kategori baik sekali dengan jumlah 47 orang (85,8%) dan kategori baik ada 8 orang (14,55%). Sedangkan pada siswa perempuan, persentase tertinggi ada di kategori baik sekali dengan total 43 orang (100%).

**Tabel 4. Dekskriptif Gizi Siswa**

| Variabel            | N  | Mean   | Median | SD     | Minimum | Maximum |
|---------------------|----|--------|--------|--------|---------|---------|
| <b>Tinggi Badan</b> |    |        |        |        |         |         |
| L                   | 55 | 165.41 | 165.00 | 6.33   | 148.00  | 184.00  |
| P                   | 43 | 155.74 | 155.00 | 4.37   | 144.00  | 167.00  |
| <b>Berat Badan</b>  |    |        |        |        |         |         |
| L                   | 55 | 60.49  | 62.00  | 11.10  | 42.00   | 88.00   |
| P                   | 43 | 50.60  | 48.00  | 13.357 | 34.00   | 114.00  |

Berdasarkan tabel 4, tinggi badan rata-rata anak laki-laki yang diukur saat pengumpulan data adalah 165,41 cm, sementara nilai median tercatat 165,00 cm. Anak dengan tinggi badan tertinggi mencapai 184,00 cm dan yang terendah 148,00 cm. Untuk standar deviasi, nilai yang diperoleh adalah 6,33. Sedangkan untuk rata-rata tinggi badan anak perempuan yaitu 155,74 cm dan nilai tengah 155,00 cm, dengan siswa tertinggi yaitu 167,00 cm dan terendah 144,00 cm, untuk nilai standar deviasi memiliki skor 4,37. Pada pengambilan data berat badan anak laki-laki didapatkan nilai rata-rata 60,49 kg dengan nilai tengah 62,00 kg, dengan berat badan tertinggi 88,00 kg dan terendah 42,00 kg, untuk nilai standar deviasi diperoleh skor 11,103. Sedangkan untuk rata-rata berat badan anak perempuan yaitu 50,60 kg dengan nilai tengah 48,00 kg, dan siswa dengan berat badan tertinggi 114,00 kg dan terendah 34,00 kg, untuk nilai standar deviasi memiliki skor 13,357.

**Tabel 5. Kategori Status Gizi IMT Korelasi**

| Variabel | Status Gizi 2 Kategori |              |       |        |       |
|----------|------------------------|--------------|-------|--------|-------|
|          | N                      | Tidak Normal | %     | Normal | %     |
| L        | 55                     | 23           | 41,8% | 32     | 58,2% |
| P        | 43                     | 11           | 25,6% | 32     | 74,4% |

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil Status Gizi berdasarkan 2 kategori untuk siswa laki-laki gizi tidak normal 23 siswa (41,8%) dan gizi normal 32 siswa (58,2%), sedangkan pada hasil siswa perempuan gizi tidak normal 11 siswa (25,6%) dan gizi normal 32 siswa (74,4%), pada kategori ini digunakan untuk melakukan uji korelasi gamma.

**Tabel 6. Uji Korelasi**

| Variabel                         | Value | Approximate Significance | Sig  |
|----------------------------------|-------|--------------------------|------|
| Pola hidup sehat dan status gizi | 0,237 | 0,451                    | 0,05 |

Berdasarkan tabel 6, hasil dari uji korelasi gamma menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pola hidup sehat dan status gizi. Hal ini disebabkan karena nilai signifikan yang didapatkan adalah  $0,451 > 0,05$ . Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , variabel tersebut dianggap memiliki hubungan satu sama lain. Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pola hidup sehat dan status gizi siswa SMK Negeri 1 Driyorejo. Temuan ini menguatkan penelitian pada temuan penelitian Zulhika (2023), hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi anak-anak di sekolah dasar negeri Nogosaren pada kelas V dan VI tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai  $p (0,257 > 0,05)$ . Hal ini disebabkan oleh adanya faktor lain yang mempengaruhi tidak adanya keterkaitan antara pola hidup sehat dan status gizi. Hal ini adanya perbedaan karakteristik dari siswa yang dilakukan peneliti, jumlah responden, kejujuran pada saat mengisi kuesioner, situasi pada saat pengambilan data, dan adanya perbedaan aktivitas fisik, asupan makanan, sosial-ekonomi siswa masing-masing.

Temuan ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damayanti (2020), perilaku hidup yang bersih dan sehat serta status gizi santriwati di pondok pesantren Darussalam Gontor 1 Jawa Timur, dengan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa nilainya ( $0,001 < 0,05$ ) yang berarti perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi remaja santriwati di pondok pesantren memiliki hubungan signifikan.

## PENUTUP

### Simpulan

Dengan mengacu pada penelitian dan temuan yang diperoleh oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini bahwa:

1. Menurut hasil analisis statistik, tidak ada korelasi yang signifikan antara pola hidup sehat dan status gizi siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo dengan hasil ( $p = 0,451, 0,05$ ).
2. Keterkaitan antara pola hidup sehat dengan status gizi memiliki nilai koefisien sebesar 0,237, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang rendah.

### Saran

1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai status gizi, dan guru dapat memberikan informasi mengenai pola hidup sehat melalui pembelajaran PJOK dalam materi PKS.

2. Bagi siswa

Siswa diharapkan untuk secara teratur menjalani gaya hidup yang sehat dalam aktivitas sehari-hari mereka, dan diharapkan pula dapat mengelola pola makan yang baik demi mendukung keadaan gizi yang optimal untuk perkembangan.

3. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan studi serupa dengan cakupan yang lebih besar, dengan meningkatkan jumlah sampel dan variabel yang digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ailsa, C., Doneriani, M. J., Kirana, S. C., Kamila, N. A. S., & Busahdiar. (2022). Penyuluhan PHBS Berupa CTPS dan Mengajar Siswa Sekolah Dasar, Pemberantasan Jentik Nyamuk Serta Pelaksanaan Bian di Dusun Kampung Tegal Desa Pagedangan Kabupaten Tangerang. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–13. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Andi Asari, Zulkarnaini, H. (2023). *Pengantar Statistika*.
- Anggoro, Sarni, Kurnia, S. Isnainingsih, Khamid, A. H. (2024). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Anak SD. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82. [https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSK\\_M/article/view/1979/1260](https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSK_M/article/view/1979/1260)
- Anggraini, N. V. (2022). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13425> Pendidikan Orang Tua dan Obesitas Anak Usia Sekolah Nourmayansa Vidya Anggraini. 13, 1023–1027.

- Aryawati, L. O., & Nasution, J. D. H. (2018). Hubungan antara Pengetahuan tentang Pendidikan Kesehatan dengan Perilaku Sehat Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 453–458. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/24646>
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Asri, Y. N., Rochmah, N. N., & ... (2023). Edukasi Penerapan Pola Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Phbs Di Desa Cimerang. *Community ...*, 4(6), 13247–13250. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/23174%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/23174/16716>
- Buanasita, A., & Hatijah, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya Relationship between Food Pattern, Physical Activity, Internet Addiction with Nutrition Status of Senior High School Student. *Amerta Nutrition*, 6(1), 107–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1SP.2022.107-116>
- 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>
- Fakhriani, R., & Amsriza, F. R. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Menjaga Kesehatan Hidung. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2205. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14463>
- Febiyanti, M. C. A., & Rizana, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMA Patriot Kota Bekasi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3438–3451. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11084>
- Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*, 15(8), 2–4. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>
- Hadi, I., Rosyanti, L., Taamu, T., & Yanthi, D. (2022). Pemberian Edukasi dan Praktik Personal Hygiene dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat Anak Pondok Pesantren Di Konda, Konawe Selatan. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 38–46. <https://doi.org/10.36990/jippm.v2i1.560>
- Herawati, C., Kristanti, I., Selviana, M., & Novita, T. (2019). Peran Promosi Kesehatan Terhadap Perbaikan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Membuang Sampah Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 40–51. <https://doi.org/10.24235/dimasejati.v1i1.5397>
- Juliana, E., Nataliningsih, N., & Aisyah, I. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi dan Perkembangan Anak. *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, 2(1), 11–19.
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Fisik pada Siswa Perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *JPkMN*, 4(2), 1360–1366.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.
- Megawati, A., Hastuti, E. D., & Sari, D. E. M. (2018). Peningkatan Kualitas Kesehatan Anak Dengan Penerapan Cara Mencuci Tangan Yang Benar Dan Pengenalan Tentang Obat Kepada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. <https://doi.org/10.31596/jpk.v1i1.6>
- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Bancak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 136. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.477>
- Mulyadi, M. I., Warjiman., & Chrisnawati. (2018). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Keperawatan STIKES Suaka Insan*, 3(2), 1–9. <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/111>
- Najoan, J. F., Pangemanan, L. R. J., & Tangkere, E. G. (2018). Pengaruh Tunjangan Kinerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Pertanian Kabupaten Minahasa. *Agri-Sosioekonomi*, 14(1), 11. <https://doi.org/10.35791/agrsosek.14.1.2018.18888>
- Nomira, S. R., Masyarakat, S. K., Kesehatan, F. I., Abulyatama, U., & Besar, A. (2024). *Relevansi gizi dan kesehatan relevance of nutrition and health*. 1–16.
- Norhasanah, Rosihan, A., & Puspa, N. A. E. (2016). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Status Gizi Dan Status Kesehatan Anak



- Sekolah Dasar Negeri Angsau 2 Pelaihari. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(1), 49–53.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nugroho, M. A. (2022). Konsep Pendidikan Lingkungan Hidup Sebagai Upaya Penanaman Kesadaran Lingkungan Pada Kelas Iv Min 1 Jombang. *Ibtidaiyyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyyah*, 1(2), 16–31. <https://doi.org/10.18860/ijpgmi.v1i2.1691>
- Prasetyo, L. A., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Status Gizi Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 221–226. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Purnama, N. L. A. (2021). Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 351–358. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>
- Purnamasari, P. M., & Megatsari, H. (2017). Determinan Yang Berhubungan Dengan Tindakan Kebersihan Diri Santriwati Di Pondok Pesantren X Jombang. *Jurnal PROMKES*, 3(2), 146. <https://doi.org/10.20473/jpk.v3.i2.2015.146-158>
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., & Darwin. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Qi, Q., Sun, Q., Yang, L., Cui, Y., Du, J., & Liu, H. (2023). High nutrition literacy linked with low frequency of take-out food consumption in chinese college students. *BMC Public Health*, 23(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16078-9>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Rahim, R., Hasbi, N., & Parwata, S. S. (2024). Identifikasi Tumbuh Kembang Siswa Sekolah Anak Tangguh Berdasarkan Pengukuran Berat dan Tinggi Badan *Identification of Student Growth and Development Height Measurements*. 8(3), 492–500.
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2021). The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4745>
- Standar Antropometri Anak. (2020).
- Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah. (2006).
- Suhta, D. W. (2018). Pengetahuan dan Perilaku Merokok Pelajar Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.101>
- Syaukani, A. A., Pradita, R. A., Anwari, A. R., Murtiningsih, T., & Jufriansah, A. (2023). Penguatan Kebiasaan Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Gerakan Rutin Berolahraga dan Praktik Higiene di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 3, 179–189. <https://doi.org/10.56972/jikm.v3i2.135>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Yuliyani, E. A., Yudhanto, D., Setyorini, R. H., Triani, E., & Ajmala, I. E. (2019). Penyuluhan Tentang Kesehatan Telinga Pada Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding PEPADU*, 1(September), 308–311. <https://www.jurnal.lppm.unram.ac.id/index.php/prosidingpepadu/article/view/47>
- Zulhika, E., Hafizh Hariawan, M., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan Universitas, F., & Yogyakarta, A. (2023). Hubungan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi anak usia sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 80–87. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/27>