

PERSEPSI ANAK USIA 9-12 TAHUN TENTANG KESEHATAN INDIVIDU TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU HIDUP SEHAT DI KABUPATEN BOYOLALI

Kristiawan Prasetyo Agung Nugroho^{1*}, Septiana Dian Anggraheni²

^{1*}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan,
Universitas Kristen Satya Wacana

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan,
Universitas Kristen Satya Wacana
Jl. Kartini No. 11A Salatiga 50711

E-mail: kristiawan.nugroho@staff.uksw.edu

ABSTRAK

Melakukan gaya hidup sehat bagi sebagian anak usia (9-12 tahun) masih dianggap sebagai kegiatan yang sulit untuk dilakukan. Kegiatan yang meskipun terlihat sederhana namun bisa berdampak buruk pada kesehatan jika tidak dilakukan dengan benar. Mengetahui persepsi anak tentang kesehatan individu terhadap sikap dan perilaku hidup sehat yang dapat menjadi pendorong untuk melakukan gaya hidup sehat. Penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data primer dan data sekunder. Responden berjumlah 12 siswa kelas V SD di Kabupaten Boyolali yang dipilih secara *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kebiasaan perilaku yang buruk masih dilakukan responden yaitu jajan sembarang, namun sebagian besar responden sudah melakukan beberapa sikap dan perilaku yang baik seperti makan sayur, buah, berolahraga, dan melakukan kebersihan diri serta lingkungan. Para responden mampu mengidentifikasi pengertian kesehatan individu serta mampu menjelaskan sikap dan perilaku hidup sehat yang harus dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat.

Kata Kunci : *Persepsi, anak usia 9-12 tahun, sikap, perilaku*

Diterima: November 2017

Direvisi: Januari 2018

Dipublikasi: 1 Februari 2018

ABSTRACT

Do lifestyle healthy for some of the children (9-12 years old) still regarded as activities that hard to do. Activities that although it looks simple but could hurt the health if not done properly. Know perception of children to the health of individuals as well as the attitudes and behavior healthy living can be a stimulant to do a healthy lifestyle. Qualitative research with primary data collection techniques and secondary data. Respondents were 12 students of grade V elementary school in Boyolali Regency who were chosen by purposive sampling according to inclusion and exclusion criteria. Habitual things that are still done by respondents are buying unclean and unhealthy foods, but around 75% respondent have been doing some attitudes and behavior good as ate vegeables, fruit, exercising, and hygine ourselves and the environment. Respondents are able to identify individual health sense and able to explain the and behavior healthy living to be done to maintain the body stay.

Keyword: *Perception, children (9-12 years old), attitude, behaviour.*

Received: November 2017

Revised: Januari 2018

Published: 1 Februari 2018

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti memiliki persepsi yang berbeda-beda tentang suatu hal, sama halnya dengan anak usia 9 – 12 tahun. Anak usia sekolah (9–12) tahun merupakan kelompok khusus dengan

kebutuhan kesehatan khusus sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan (Aan *et al.*, 2014). Untuk mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan yang sempurna diperlukan adanya aspek pengetahuan meliputi wawasan kesehatan

dan aspek psikologi seperti kecerdasan, persepsi serta emosi (Aan *et al.*, 2014). Persepsi merupakan pengetahuan yang diserap dan dipelajari dari hasil penginderaan terhadap objek tertentu (Putriyani., 2013). Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan seseorang terhadap sesuatu mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif (Saptiningsih *et al.*, 2014). Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Sunaryo (2004) mengungkapkan bahwa sikap adalah respon tertutup dari seseorang terhadap rangsangan pada objek tertentu, baik yang bersifat intern maupun ekstern sehingga tidak dapat langsung dilihat, namun dapat ditafsirkan terlebih dahulu melalui perilaku yang tertutup (Saptiningsih *et al.*, 2014). Notoatmodjo (2010) mengemukakan bahwa perilaku diawali dengan pengalaman beserta faktor lingkungan baik secara fisik maupun nonfisik, kemudian pengalaman dan lingkungan tersebut diketahui, dipersepsikan, dan diyakini sehingga menimbulkan motivasi dan niat untuk bertindak yang berupa perilaku (Saptiningsih *et al.*, 2014). Seorang anak yang bersikap positif terhadap kesehatan akan memberikan dampak langsung pada perilakunya untuk menjaga pola hidup sehat (Aan *et al.*, 2014).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali (2010), penyakit yang kerap diderita anak usia sekolah yakni influenza, diare, tipes, DBD, campak, dan karies gigi (Anonim, 2015). Kejadian

penyakit pada anak usia sekolah yang masih terjadi dapat disebabkan karena anak belum menerapkan pola hidup sehat bagi diri sendiri. Masalah kesehatan yang kerap dihadapi anak usia sekolah bermula pada kurangnya perhatian individu terhadap perilaku dasar seperti ketidaktepatan menggosok gigi, mencuci tangan tanpa menggunakan sabun, memilih makanan yang tidak sehat dan bergizi, serta kurangnya menjaga kebersihan diri (Ro'in, 2017). Menurut WHO (2013), permasalahan kesehatan anak di Indonesia yang sering dialami anak usia sekolah adalah masalah gigi dan mulut, diperoleh data bahwa di seluruh dunia sekitar 60 – 90% anak sekolah mengalami karies gigi (Rizky *et al.*, 2016). Dibuktikan dengan hasil Riskesdas (2013), secara nasional kualitas kesehatan dan perilaku yang tidak sehat pada anak masih dikatakan rendah (Aan *et al.*, 2014).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian yang terkait dengan persepsi anak usia (9-12 tahun) tentang kesehatan individu terhadap sikap dan perilaku hidup sehat di Kabupaten Boyolali dan berdasarkan studi literatur belum banyak dilakukan, sehingga berdasarkan paparan di atas perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji bagaimana persepsi anak usia (9-12 tahun) terhadap kesehatan individu dan kebiasaan perilaku hidup sehat yang terkait dengan pencegahan dan pengendalian penyakit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan anak terkait kesehatan guna pencegahan penyakit yang

kerap diderita oleh anak usia (9-12 tahun) supaya dapat menjadi pendorong untuk melakukan gaya hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan selama bulan Juni 2017 di beberapa SD yang ada di Kabupaten Boyolali yang terdiri dari SDN 2 Dragan, SDN 4 Jemowo, SDN Gondang slamet 2, SDN Sidomulyo 3, SDN Kebon Bimo, dan SDN Krikil. Responden berasal dari siswa kelas V SD berjumlah 12 orang yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi antara lain anak usia sekolah yang berusia 9 – 12 tahun, siswa/siswi kelas V, masih bersekolah, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah siswa/siswi kelas I,II,III,VI, dan VI, tidak bersekolah, tidak bersedia menjadi responden, dan tidak masuk sekolah saat dilakukan penelitian. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengambilan data primer dengan menggunakan kuesioner dan semi wawancara serta data sekunder meliputi jumlah siswa, lokasi, serta sarana dan prasarana yang berasal dari pihak sekolah.

Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah persepsi anak usia (9-12 tahun) terhadap kesehatan individu dan kebiasaan yang dilakukan dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Persepsi anak terhadap kesehatan individu dinyatakan sebagai pendapat anak mengenai kesehatan yang di dalamnya berisi pandangan anak mengenai identifikasi dari

suatu penyakit, perilaku (kebiasaan, istirahat, dan aktivitas fisik/olahraga), serta pengetahuan terhadap kesehatan.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa lembar kuesioner dan pedoman wawancara, alat tulis, dan perekam untuk mendokumentasikan hasil wawancara. Prinsip analisis data di lapangan mengikuti model Miles dan Huberman (1984) yakni saling berhubungan dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktifitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan (Sugiono, 2016)^[7].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi karakteristik berdasarkan jenis kelamin, dan usia (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	58,3
Perempuan	5	41,7
Usia (tahun)		
9	1	8,4
10	4	33,3
11	4	33,3
12	3	25

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden dari jenis kelamin menunjukkan jumlah responden dari beberapa SD di Kabupaten Boyolali sebanyak 7 siswa laki-laki (58,3%) dan 5 siswi perempuan (41,7%) yang berjumlah 12 siswa. Usia responden menunjukkan mayoritas berumur 9 tahun sebanyak 1

siswa (8,4%), umur 10 tahun terdapat 4 siswa (33,3%), umur 11 tahun sebanyak 4 siswa (33,3%), dan umur 12 tahun terdapat 3 siswa saja (25%). Peneliti memilih usia sekolah 9 – 12 tahun

khususnya yang duduk di kelas V karena pada tahap ini anak mampu berpikir secara rasional dan mampu melakukan aktivitas secara logis meskipun masih terbatas pada objek dan situasi tertentu.

Tabel 2. Perilaku Hidup Sehat Responden

No	Aspek	Perilaku
1	Kebersihan lingkungan	a. Membuang sampah b. Membantu membersihkan lingkungan sekolah dan rumah c. Buang air kecil dan buang air besar pada tempatnya
2	Kebersihan diri	a. Mandi 2x sehari b. Mandi menggunakan sabun c. Menggunakan pasta gigi untuk menggosok gigi
3	Perilaku makan dan minum	a. Makan minimal 3x sehari b. Makan sayur c. Cuci tangan d. Minum air putih
4	Perilaku sakit penyakit	a. Cuci tangan sebelum makan b. Minum obat saat sakit c. Ganti baju
5	Perilaku keseimbangan	a. Bangun pagi jam 6 b. Tidur 8 jam c. Olahraga seminggu sekali

Berdasarkan Tabel 2, kebersihan lingkungan yang dilakukan reponden adalah membuang sampah, membantu membersihkan lingkungan sekolah dan rumah, BAK dan BAB pada tempatnya, kemudian untuk kebersihan diri yang dilakukan responden seperti mandi 2x sehari, mandi menggunakan sabun, menggunakan pasta gigi untuk menggosok gigi,serta perilaku makan dan minum responden adalah makan minimal 3x sehari, makan sayur, cuci tangan dan minum air putih, dan perilaku sakit penyakit responden adalah cuci tangan sebelum makan, minum obat saat sakit, ganti baju dan yang terakhir yaitu perilaku keseimbangan responden adalah bangun pagi jam 6, tidur 8 jam, olahraga seminggu sekali.

Para responden sering kali membeli jajanan di kantin sekolah. Jenis jajanan yang kerap dikonsumsi dikelompokkan ke dalam makanan utama, gorengan, dan minuman. Jajanan makanan utama yang kerap dibeli adalah nasi soto, dan roti. Jenis makanan gorengan yang digemari yakni siomay. Selain air mineral, para responden kerap membeli dan mengkonsumsi jenis minuman kotak, kaleng, dan botol seperti minuman bersoda, susu, dan teh.

Sebanyak 75% responden gemar mengkonsumsi sayur dan buah. Responden mengkonsumsi sayur dan buah setidaknya sehari sekali, baik pagi, siang maupun malam. Jenis sayuran yang dikonsumsi berupa bayam, kangkung,

kacang panjang, wortel, kentang, kol, sawi, dan brokoli. Jenis buah yang kerap dikonsumsi antara lain pisang, semangka, melon, apel, buah naga, anggur, pepaya, jeruk, salak, mangga, jambu, manggis, dan pir.

Berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan oleh para responden di sekolahnya masing-masing di Kabupaten Boyolali meliputi permainan bola besar seperti sepak bola, voli, dan basket, sedangkan untuk permainan bola kecil seperti kasti dan bulu tangkis. Jenis olahraga yang masuk dalam kategori atletik meliputi lari dan olahraga senam.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Kesehatan Diri

Kesehatan diri merupakan kesehatan yang berasal dari diri individu. Kesehatan menurut WHO (Asmadi, 2008) diartikan sebagai keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, dan sosial, dan terbebas dari penyakit dan kelemahan (Arianto, 2015). Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan diri adalah melakukan kebersihan diri (Arianto, 2015). Menjaga kesehatan merupakan langkah awal dalam membangun kesehatan secara nasional, yang bertujuan untuk mempertinggi derajat kesehatan dan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia (Arianto, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara responden mengungkapkan bahwa kesehatan diri adalah kesehatan yang terlihat dari diri

seseorang, misalnya terlihat tidak lemas, tidak pucat, dan aktif bergerak. Hal ini dapat diwujudkan dengan perilaku yang benar seperti yang dilakukan responden seperti kebersihan diri yaitu mencuci tangan, gosok gigi menggunakan pasta gigi dan mandi 2x dalam sehari. Untuk dapat mempertahankan kesehatan diri, seseorang bukan tergantung pada orang lain dan pengetahuan yang dimiliki tentang kesehatan, melainkan seberapa jauh seseorang melakukan dan memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki untuk bertanggung jawab pada diri masing-masing individu dan bagaimana usaha untuk menjaga kesehatan diri (Arianto, 2015). Menurut para responden upaya menjaga kesehatan diri memiliki banyak manfaat antara lain tubuh tidak mudah terserang penyakit, dapat melakukan aktivitas tanpa ada gangguan.

Sikap Gaya Hidup Sehat

Sebanyak 80% responden mempunyai sikap yang positif terhadap gaya hidup sehat. Beberapa hal yang mempengaruhi sikap anak usia sekolah antara lain: pengalaman, pengaruh orang yang dianggap penting (ortu, guru), media massa (televisi), dan lembaga pendidikan (Astuti, 2016). Peran lembaga pendidikan juga dapat mempengaruhi sikap anak untuk terbiasa menerapkan kebiasaan membuang sampah dan membersihkan lingkungan untuk menjaga lingkungan bersih dan terhindar dari penyakit. Sebanyak 75% sekolah yang dijadikan tempat penelitian sudah mampu

menerapkan kebersihan lingkungan seperti membuat jadwal piket setiap kelas dan menyediakan tempat sampah setiap kelasnya. Pengaruh orang penting seperti halnya peran orang tua sebanyak 90% orang tua dari responden memeriksakan anak ke tempat pelayanan kesehatan terdekat (puskesmas, dan bidan desa) pada saat anak mengalami sakit dan memberikan perhatian untuk minum obat secara rutin.

Perilaku Gaya Hidup Sehat

Terbentuknya perilaku anak dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, kepribadian, sarana dan prasarana serta lingkungan (Saadah, 2012). Dari beberapa faktor diatas yang berhubungan dengan perilaku yang sehat, responden melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga. Olahraga yang biasanya dilakukan responden adalah sepak bola, voli, dan basket, sedangkan untuk permainan bola kecil seperti kasti dan bulu tangkis. Jenis olahraga yang masuk dalam kategori atletik meliputi lari dan olahraga senam.

Sebanyak 75% responden gemar mengkonsumsi buah dan sayur seperti bayam, kangkung, kacang panjang, wortel, kentang, kol, sawi, dan brokoli. Jenis buah yang kerap dikonsumsi antara lain pisang, semangka, melon, apel, buah naga, anggur, pepaya, jeruk, salak, mangga, jambu, manggis, dan pir. Menurut responden mengkonsumsi buah dan sayur dapat membantu proses pertumbuhan.

Namun faktor lingkungan juga mempengaruhi anak usia sekolah terhadap masih seringnya jajan makan makanan disekolah daripada membawa bekal dari rumah. Hal tersebut dibuktikan dengan jenis makanan yang masih kerap dikonsumsi anak sekolah seperti gorengan (siomay), makanan ringan dan minuman kotak seperti teh, susu, dan minuman soda.

KESIMPULAN

Persepsi responden terhadap kesehatan diri sudah dapat dibilang cukup, karena responden mampu menjelaskan pengertian kesehatan individu sesuai kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki. Serta responden mampu mengemukakan pendapat terhadap sikap dan perilaku hidup sehat untuk mempertahankan pola hidup sehat.

SARAN

Diperlukan adanya kerjasama antara pihak sekolah dan orang tua yang lebih lagi untuk membentuk perilaku yang positif terhadap kesehatan. Perilaku hidup sehat yang harus dilakukan secara berkelanjutan untuk mempertahankan kualitas yang optimal bagi generasi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan, N., Netty, S., Sofyan, & Yeti. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Jajanan Sehat Pada Murid Sekolah Dasar.*

- Jurnal Keperawatan. 2 (3); 108-117.
- Anonim. 2015. *Buku Putih Sanitasi Kabupaten Boyolali Profil Sanitasi Kabupaten Boyolali*. Pokja Boyolali.
- Arianto, A., 2015. *Studi Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Binuang Kampung Dalam Kota Padang*. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 1(1).1-14.
- Astuti., AK. 2016. *Pelaksanaan Perilaku Sehat pada Anak Usia Dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan*. Scholaria. 6(3); 264-272.
- Putriyani. 2013. *Persepsi tentang Kesehatan Diri dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Berobat Ke Dukun Cilik Ponari*. Empathy Jurnal Fakultas Psikologi. 2(1); 1-12.
- Rizki, S., Mulyadi, & Yolanda, B., 2016. *Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan dan Kebiasaan Menggosok Gigi dengan Kejadian Karies Gigi pada Siswa Kelas III SDN 1 & 2 Sonuo*. *Jurnal Keperawatan*. 4 (1); 1-8
- Ro'in, A., 2017. *Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan Vidi SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo*. *Jurnal PGSD Penjaskes*. 6(2); 1-8.
- Saadah., M. 2012. *Hubungan Asupan Gizi Makan Pagi dan Makan Siang dengan Status Gizi dan Kesegaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Tembalang Semarang Tahun 2012*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2); 596 – 604.
- Saptiningsih., M., Wijaya., YM., Lili., MM. 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Mencuci Tangan Pada Anak Sekolah Dasarnegeri 03 Kertajay Padalarang*. *Jurnal kesehatan “caring and enthusiasm”*. 1(3);1-10.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.