

STATUS GIZI DAN KONDISI EMOSIONAL: STUDI KORELASIONAL PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KOTA TANGERANG

Citra Sari Nasrianti¹, Pundra Dara Avindharin², Nur Pita Veron³

^{1,2,3} Universitas Yatsi Madani

Abstrak

Latar Belakang: Status gizi anak sekolah dasar merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik, perkembangan kognitif, dan kesejahteraan emosional. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan kondisi emosional anak sekolah dasar di Kota Tangerang. **Metode:** Penelitian ini yaitu analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 94 orang. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik Chi Square dengan signifikansi $\alpha = <0,05$ dengan program SPSS 29. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) dan penentuan status gizi diukur dengan Indeks Massa Tubuh. Penelitian ini dilakukan di SD terpilih di Kota Tangerang. **Hasil:** Hasil uji Chi Square dengan taraf kesalahan (α) = 0,05, diperoleh nilai $p = 0,00001$. Ini berarti ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kondisi emosional anak. Anak dengan status gizi normal memiliki risiko 0,692 kali lebih rendah mengalami masalah emosional dibandingkan anak dengan status gizi tidak normal. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kondisi emosional anak. Hasil ini menegaskan perlunya intervensi gizi dan dukungan psikologis dalam program kesehatan sekolah.

Kata Kunci : *Status Gizi; Kondisi Emosional; Anak Sekolah Dasar; Strength And Difficulties Questionnaire.*

Nutritional Status and Emotional Conditions: A Correlational Study on Elementary School Children in Selected Schools in Tangerang City

Abstract

Background: Nutritional status of elementary school children is an important factor influencing physical health, cognitive development, and emotional well-being. **Aim:** To analyze the relationship between nutritional status and emotional conditions of elementary school children in Tangerang City. **Method:** This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 94 respondents selected using simple random sampling. Data were analyzed using the Chi-square test with a significance level of $\alpha < 0.05$ in SPSS version 29. Research instruments included the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) to assess emotional conditions, while nutritional status was determined using the Body Mass Index (BMI). The study was conducted at selected elementary schools in Tangerang City. **Results:** The Chi-square test at $\alpha = 0.05$ yielded a p-value of 0.00001, indicating a significant relationship between nutritional status and emotional conditions. Children with normal nutritional status had a 0.692 times lower risk of experiencing emotional problems compared to those with abnormal nutritional status. **Conclusion:** There is a significant association between nutritional status and emotional conditions in children. These findings emphasize the importance of nutritional interventions and psychological support within school health programs.

Keywords: nutritional status; emotional conditions; elementary school children; Strength and Difficulties Questionnaire.

LATAR BELAKANG

Status gizi anak usia sekolah dasar berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik, kemampuan kognitif, serta kesejahteraan emosional. Pada tahap ini, anak berada dalam masa pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi optimal untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan proses pembelajaran. Di Indonesia, masalah gizi pada anak masih menjadi tantangan serius. Prevalensi gizi kurang dan malnutrisi pada anak usia sekolah relatif tinggi, sementara kasus obesitas juga terus meningkat. Status gizi diketahui turut memengaruhi capaian akademik individu. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi kurus berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada anak usia 5–12 tahun sebesar 9,2%, yang terdiri atas 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Prevalensi sangat kurus tertinggi ditemukan di Nusa Tenggara Timur (13,9%), sedangkan terendah di Papua (4%). Di Provinsi Banten, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi kurus pada kelompok usia 5–12 tahun sebesar 10,1%, terdiri atas 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus (Kementerian Kesehatan, 2019).

Berdasarkan penelitian UNICEF dan SEAMEO RECFON pada tahun 2024, ditemukan bahwa 13,3% anak sekolah dasar mengalami gizi kurang, sedangkan 15,2% mengalami gizi lebih atau obesitas (UNICEF, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis, termasuk regulasi emosi dan kecerdasan emosional anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan emosional, seperti kecemasan, stres, serta kesulitan dalam mengelola emosi (Indriawati, 2013).

Kesehatan emosional anak usia sekolah sangat penting karena berkaitan erat dengan kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial, memecahkan masalah, serta mencapai keberhasilan akademik. Anak dengan gangguan emosional umumnya menunjukkan perilaku agresif, kesulitan berkonsentrasi, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, tekanan akademik, dan status gizi merupakan variabel penting yang memengaruhi kondisi emosional anak (Qoyyimah, Hartati, & Fitriani, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan perkembangan emosional anak. Anak dengan pertumbuhan terhambat akibat malnutrisi kronis cenderung mengalami berbagai masalah emosional dan perilaku pada usia 9–11 tahun (Rahmadi, Hardaningsih, & Pratiwi, 2015). Selain itu, studi lain menunjukkan bahwa gizi kurang dapat memengaruhi kecerdasan emosional anak, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan mereka mengelola emosi dan menjalin interaksi sosial (Indriawati, 2013). Gizi merupakan faktor kunci yang menentukan potensi individu dan kapasitas tenaga kerja di masa depan. Status gizi yang optimal berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk peningkatan kemampuan intelektual yang berkontribusi terhadap pencapaian akademik di sekolah. Penelitian Ramadhan dan Zahra (2020) menemukan adanya hubungan antara status gizi dan kecerdasan emosional dengan prestasi akademik. Dari 126 siswa yang diteliti, sebanyak 60,3% memiliki kecerdasan emosional tinggi, 73% berstatus gizi baik, dan 29,4% mencapai prestasi akademik tinggi (Rizki Ramadhan & Zahra, 2020).

METODE

Studi ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Responden yang terpilih melalui teknik *simple random sampling* berjumlah 94 orang.

Variabel dalam penelitian ini meliputi status gizi sebagai variabel dependen dan kondisi emosional sebagai variabel independen. Status gizi anak sekolah dinilai dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan, kemudian dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi ditafsirkan berdasarkan indeks IMT menurut umur (BMI-for-age index) yang dikategorikan menjadi normal dan abnormal. Status gizi normal didefinisikan apabila nilai z-score IMT/U berada pada rentang -2 SD hingga +1 SD, sedangkan status gizi abnormal ditunjukkan oleh nilai z-score di luar rentang tersebut.

Kondisi emosional anak dinilai menggunakan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Skor 0–5 dikategorikan normal, sedangkan skor lebih dari 5 dikategorikan abnormal. Aspek masalah emosional yang diukur dalam kuesioner meliputi: keluhan sering sakit secara fisik, kekhawatiran berlebihan, perasaan tidak bahagia dan sering menangis, rasa gugup atau kurang percaya diri, serta mudah merasa takut.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian

Universitas Yatsi Madani dengan nomor: 282/LPPM-UYM/IX/2024. Seluruh data yang terkumpul diolah menggunakan SPSS for Windows versi 25.0. Variabel kategorik dianalisis menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari 94 responden yang berpartisipasi dan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut. Analisis data dilakukan secara univariat baik variabel dependen maupun independen. Analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel yang diteliti sedangkan secara bivariat dilakukan untuk melihat hubungan kedua variabel baik independen maupun dependen:

Hasil Analisa Univariat

Karakteristik Resoinden

Tabel 1 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi abnormal berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada anak sekolah dasar terpilih di Kota Tangerang adalah sebesar 41,5%, yang terdiri atas 11,7% gizi kurang (berat dan sedang) serta 29,8% gizi lebih/obesitas. Mayoritas anak sekolah dasar di Kota Tangerang memiliki kondisi emosional normal, yaitu sebesar 87,2%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Masalah Emosional

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------------|-----------|----------------|
| Status Gizi | | |
| Abnormal | 39 | 41,5 |
| Normal | 55 | 58,5 |
| Kondisi Emosional | | |
| Abnormal | 12 | 12,8 |
| Normal | 82 | 87,2 |
| Total | 94 | 100,0 |

Hasil Analisa Bivariat

Hubungan Antara Status Gizi dengan Keadaan Emosional

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara status gizi dengan masalah emosional. Anak dengan status gizi abnormal cenderung memiliki kondisi emosional abnormal sebesar 30,8%, sedangkan mayoritas anak dengan status

gizi normal memiliki kondisi emosional normal (100%). Secara statistik terbukti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kondisi emosional anak sekolah dasar ($p\text{-value} = 0,000$). Anak sekolah dasar dengan status gizi normal memiliki risiko 0,692 kali lebih rendah untuk mengalami kondisi emosional abnormal dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi abnormal.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kondisi Emosional pada Anak Usia Sekolah Dasar

| Status Gizi | Kondisi Emosional | | | | Total | | pvalue | OR (95% CI) |
|-------------|-------------------|------|--------|------|-------|-----|---------|------------------------|
| | Abnormal | | Normal | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Abnormal | 12 | 30,8 | 27 | 69,2 | 40 | 100 | 0,00001 | 0,692 (0,562-0,853) |
| Ringan | 0 | 0 | 55 | 100 | 55 | 100 | | |

(Primary data, 2024)

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi status gizi abnormal berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada anak sekolah dasar mencapai 41,5%, lebih tinggi dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Provinsi Banten yaitu sebesar 10,1% (Kementerian Kesehatan, 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi abnormal merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan adanya hubungan antara status gizi dengan kesehatan mental anak. Pola makan sehat terbukti berhubungan signifikan dengan status gizi yang baik pada anak usia sekolah. Status gizi yang baik berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif dan emosional anak (Permatasari, Tonyka Maharani, & Nurdiantami, 2022). Lebih lanjut, penelitian Aulia (2022) menegaskan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Malnutrisi dapat mengganggu perkembangan otak yang pada akhirnya berdampak pada fungsi emosional dan perilaku anak.

Status gizi memengaruhi kesejahteraan emosional anak melalui mekanisme biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, kecukupan gizi sangat penting bagi perkembangan otak. Kekurangan zat gizi seperti asam lemak omega-3, vitamin B, zat besi, zinc, dan magnesium dapat menghambat produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati, pengelolaan stres, dan pengendalian kecemasan (Jacka et al.,

2010). Selain itu, malnutrisi dapat meningkatkan stres oksidatif dan peradangan dalam tubuh yang berdampak negatif terhadap fungsi kognitif dan emosional anak. Peradangan kronis telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mood dan depresi (Black et al., 2013). Ketidakseimbangan energi akibat asupan kalori yang kurang atau berlebihan juga dapat memengaruhi metabolisme otak, sehingga menimbulkan kelelahan, mudah marah, dan kesulitan konsentrasi (Black et al., 2013).

Secara psikologis, anak dengan status gizi abnormal cenderung memiliki harga diri rendah dan berisiko lebih tinggi mengalami perundungan (bullying), khususnya pada anak dengan obesitas. Kondisi ini dapat memicu kecemasan sosial, depresi, serta penurunan harga diri yang lebih lanjut. Sementara itu, anak dengan gizi kurang kronis sering menghadapi tekanan psikologis akibat rasa lapar berkepanjangan serta keterbatasan dalam mengikuti aktivitas sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa prevalensi status gizi abnormal pada anak sekolah dasar adalah sebesar 41,5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kondisi emosional anak sekolah dasar di Kota Tangerang. Anak dengan status gizi normal memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami masalah emosional dibandingkan anak dengan status gizi abnormal. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap status gizi sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental anak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, karena hasilnya sulit digeneralisasi pada seluruh anak sekolah dasar di Kota

Tangerang maupun Indonesia, mengingat penelitian hanya dilakukan pada sekolah terpilih di Kota Tangerang. Meskipun demikian, data yang diperoleh memberikan informasi berharga untuk merancang strategi intervensi dalam mencegah status gizi abnormal pada anak sekolah dengan mempertimbangkan kondisi emosional mereka. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar upaya peningkatan status gizi anak sekolah dasar menjadi prioritas dalam program kesehatan anak, baik melalui intervensi gizi berbasis sekolah maupun edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pola makan seimbang. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme biologis dan psikologis yang menghubungkan status gizi dengan kondisi emosional, serta mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi hubungan tersebut, seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan pola pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., ... Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*. Elsevier B.V. doi:10.1016/S0140-6736(13)60937-X
- Indriawati, D. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini (Studi Korelasi Pada Siswa SDN Guntur 08 dan SDN Guntur 09, Kecamatan Setiabudi, Jakarta Selatan). *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1).
- Jacka, F. N., Kremer, P. J., Leslie, E. R., Berk, M., Patton, G. C., Toumbourou, J. W., & Williams, J. W. (2010). Associations Between Diet Quality and Depressed Mood in Adolescents: Results from the Australian Healthy Neighbourhoods Study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(5), 435–442. doi:10.3109/00048670903571598
- Kementerian Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Permatasari, I., Tonyka Maharani, F., & Nurdiantami, Y. (2022). Analisis Stimulasi Pertumbuhan Pada Anak Usia Early Childhood Menggunakan Aplikasi Sdidtk. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(1), 34–41. doi:10.32539/jks.v9i1.143
- Qoyyimah, A. U., Hartati, L., & Fitriani, S. A. (2020). Hubungan Kejadian Stunting Dengan Perkembangan Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Wangen Polanharjo, Klaten. *Jurnal Kebidanan*, XII(1).
- Rahmadi, F. A., Hardaningsih, G., & Pratiwi, R. (2015). Prevalensi dan jenis masalah emosional dan perilaku pada anak usia 9-11 tahun dengan perawakan pendek di Kabupaten Brebes (Vol. 3).
- Rizki Ramadhan, M., & Zahra, Z. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri Unggul Kota Subulussalam. *Jurnal Averrous* (Vol. 6).
- UNICEF. (2024). Nutritional status of primary school-age children and its determinants in Central Java.