

RINGKASAN

DEVI TRISNA RAMADHANI. Intervensi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Anak yang Bermasalah Gizi. Dibimbing oleh **IKEU TANZIHA, ENY PALUPI, DRAJAT MARTIANTO.**

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa 11% anak usia 5–12 tahun mengalami kekurangan berat badan, sementara 19,7% menderita kelebihan berat badan atau obesitas dan stunting sebesar 18,7% secara nasional (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi stunting pada anak laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan anak perempuan, yaitu 19,1% dan 18,3% berturut-turut (Kemenkes, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa hampir 1 dari 5 anak usia 5–12 tahun di Indonesia mengalami stunting, yang merupakan kondisi serius yang dapat berisiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa seperti diabetes melitus, kanker, jantung, hipertensi, dan lain-lain (Kemenkes, 2024). Kekurangan gizi pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan gangguan fungsi kognitif dan pencapaian akademis yang lebih rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyintas malnutrisi cenderung memiliki skor tes kognitif yang lebih rendah dan kurang mungkin mencapai tingkat pendidikan yang tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki status gizi baik. Sehingga, dampak kekurangan gizi pada masa perkembangan kritis meliputi keterlambatan motorik, kognitif, dan perilaku yang dapat bertahan hingga dewasa, dan pada akhirnya memengaruhi kemampuan intelektual dan produktivitas kerja (Mwene-Batu *et al.* 2020; Ramirez dan Haas, 2022).

Anak-anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Masalah gizi pada usia ini dapat berdampak signifikan terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Di Indonesia, masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi tantangan yang serius. Data dari berbagai survei menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi seperti stunting, gizi kurang, dan obesitas masih cukup tinggi. Anak usia sekolah merupakan periode kritis kedua untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan kedua (*second growth spurt*) setelah masa balita (Cousminer *et al.* 2013). Di Indonesia, masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi tantangan yang serius. Data dari berbagai survei menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi seperti stunting, gizi kurang, dan obesitas masih cukup tinggi (Kemenkes, 2024).

Kualitas hidup anak-anak merupakan investasi penting bagi masa depan masyarakat. Anak-anak adalah kelompok yang memiliki hak untuk mengalami kesejahteraan saat ini. Oleh karena itu, memajukan kesejahteraan anak-anak melalui intervensi, program, dan kebijakan adalah hal yang sangat penting (Wallander *et al.* 2016). Pemerintah Indonesia berupaya mewujudkan generasi emas tahun 2045 dengan menginisiasi program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen). Program ini bertujuan menanamkan kebiasaan baik pada anak-anak, dengan fokus pada tujuh kebiasaan utama yang diharapkan mendukung terwujudnya generasi emas Indonesia.

Kualitas hidup anak dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks yang saling berinteraksi, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Kesehatan fisik, terutama status gizi, memainkan peran krusial; stunting, sebagai indikator kekurangan gizi kronis, secara signifikan menurunkan kualitas hidup anak dengan menghambat perkembangan fisik dan kognitif (Jannah *et al.* 2021). Selain itu, faktor gaya hidup seperti durasi tidur, waktu penggunaan layar, dan tingkat aktivitas fisik berkorelasi erat dengan kualitas hidup terkait kesehatan (Wong *et al.* 2021). Kebiasaan makan yang sehat, termasuk konsumsi buah, sayur, dan produk susu, berkontribusi positif terhadap kualitas hidup anak, sementara konsumsi makanan cepat saji

yang tinggi berdampak negatif (Chen *et al.* 2014; Gopinath *et al.* 2016; Michels *et al.* 2016).

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) telah meluncurkan program berupa Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan kerangka kerja yang dirancang untuk membentuk karakter dan kebiasaan positif pada anak sejak dini. Kerangka kerja ini mencakup tujuh kebiasaan utama, yaitu: bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat dan tidur cepat. Menurut UNICEF (2012), sebagian besar anak-anak dapat dijangkau melalui sekolah. Oleh karena itu, lingkungan sekolah merupakan platform yang ideal bagi anak-anak untuk memperoleh kebiasaan, keterampilan, dan pengetahuan yang berkaitan dengan gaya hidup sehat (WHO, 2020).

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kualitas hidup anak dengan masalah gizi, menganalisis tujuh kebiasaan anak Indonesia Hebat, dan menganalisis efektivitas implementasi tujuh kebiasaan anak Indonesia Hebat terhadap kualitas hidup. Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol *non-ekuivalen* dan *pretest-posttest*, dengan stratifikasi berdasarkan jenis masalah gizi yang bertujuan untuk mengetahui secara komprehensif kualitas hidup anak dengan fokus pada perbedaan antara anak-anak yang mengalami masalah gizi dan anak-anak dengan status gizi normal, serta mengevaluasi implementasi program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan menganalisis efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup anak bermasalah gizi. Penelitian ini terbagi menjadi tiga (4) tahap penelitian, yaitu: Tahap I, terdiri dari analisis kualitas hidup pada anak yang bermasalah gizi (*base line*). Tahap II berupa pengembangan kuesioner dari 7 indikator Kebiasaan anak Indonesia Hebat. Tahap 3, intervensi 7 Kebiasaan anak Indonesia Hebat (*midline*). Tahap 4 berupa analisis efektivitas 7 Kebiasaan anak Indonesia Hebat pada kualitas hidup anak yang bermasalah gizi (*stunting, wasting dan overweight*).

Analisis data dalam penelitian ini melibatkan beberapa tahapan penting. Data yang dikumpulkan diolah secara statistik menggunakan Microsoft Excel 2016 dan SPSS versi 32. Status gizi subjek ditentukan dengan WHO AnthroPlus. Proses pengolahan data meliputi penyuntingan (*editing*), pengodean (*coding*), pemasukan (*entry*), dan analisis. Analisis yang digunakan mencakup deskriptif, univariat (karakteristik individu dan sosial ekonomi), bivariat (hubungan antarvariabel dengan uji Rank Spearman), dan multivariat (regresi logistik untuk faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup). Uji T tidak berpasangan digunakan untuk mencari hubungan antara status gizi dan kualitas hidup.

Validasi kuesioner dilakukan secara ketat untuk memastikan kualitasnya. Validasi isi melibatkan ahli psikologi anak, pendidikan, dan gizi, diikuti dengan uji coba pada anak-anak untuk menilai pemahaman. Validasi konstruk dan kriteria dilakukan dengan analisis faktor konfirmatori dan perbandingan dengan ukuran lain yang relevan. Konsistensi internal diukur dengan koefisien Cronbach's alpha. Dalam pengolahan dan analisis data *prates* dan *pascates*, langkah-langkah seperti pembersihan data, analisis deskriptif, uji-t berpasangan, ANCOVA, dan ANOVA digunakan untuk menilai perubahan dan menguji hipotesis penelitian, dengan memasukkan variabel pengganggu sebagai kontrol.

Kata kunci: kualitas hidup, tujuh kebiasaan anak Indonesia Hebat, *stunting*, *wasting*, *overweight*