

Mental Well-Being dan Hubungan dengan Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, serta Faktor terkait Gizi Lainnya pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Terpilih di Banten Tahun 2017

Nabila, Salma

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127790&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian terkait mental well-being sudah mulai banyak dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup serta mencegah terjadinya masalah kesehatan mental yang saat ini sudah terlihat sejak usia anak. Akan tetapi, di Indonesia bukti terkait mental well-being masih terbatas, terutama hubungannya dengan faktor terkait gizi, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk meningkatkan bukti tersebut. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran mental well-being serta faktor terkait gizi yang mempengaruhinya. Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain studi cross-sectional melibatkan 315 siswa kelas 4 dan 5 dari 5 sekolah dasar negeri terpilih di Banten. Analisis statistik menunjukkan bahwa mental well-being memiliki korelasi positif dengan aktivitas fisik ($r=0,47$; $p<0,001$) baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Selain itu, terlihat juga hubungan yang signifikan dengan kebiasaan sarapan ($p=0,04$). Adanya hubungan signifikan tersebut menjadikan peningkatan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan pada anak perlu ditingkatkan untuk meningkatkan mental wellbeing melalui peran orang tua serta sekolah. Kata kunci : Mental well-being, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan