

## HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA SISWA KELAS 4-6 DI UPT SD NEGERI 133 GRESIK SAAT PANDEMI COVID-19

**Muhammad Reza Khatami1**

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
muhammadreza.18014@mhs.unesa.ac.id

**Pudjijuniarto**

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
pudjijuniarto@unesa.ac.id2

### Abstrak

Pandemi covid-19 telah merubah pola kehidupan manusia, termasuk pola aktivitas fisik yang mengalami banyak perubahan. Yang semula dapat dengan leluasa beraktivitas diluar ruangan, sekarang menjadi terbatas. Akibat yang dapat dirasakan pada masa saat ini yaitu perubahan perilaku yang menimbulkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT). Perubahan IMT dapat terjadi pada berbagai jenis kelamin dan kelompok usia, tidak terkecuali anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik yang terjadi pada anak-anak. Metode penelitian ini dilakukan secara cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek lanjutan, yang menggunakan populasi target dengan teknik purposive sampling dengan subjek penelitian siswa siswi UPT SD Negeri 133 Gresik. Hasil penelitian dari total sampel sebanyak 33 siswa siswi UPT SD Negeri 133 Gresik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik, dibuktikan dengan uji korelasi Kendall's tau-b dengan software SPSS 22 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,031 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0.347. Yang artinya semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka indeks massa tubuh semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka indeks massa tubuh akan semakin tinggi. Dari hasil tersebut diketahui terdapat mayoritas siswa siswi yang memiliki indeks massa tubuh normal dengan jumlah 17 siswa, namun pada sampel lainnya terdapat hasil dengan kategori gemuk yang mendominasi kedua dengan jumlah 8 siswa, serta pada tingkat aktivitas fisik diketahui bahwa mayoritas siswa masuk dalam kategori intensitas rendah dengan jumlah 15 siswa. Kata kunci: indeks massa tubuh, aktivitas fisik, anak-anak, pandemi covid-19.

### Abstract

*The COVID-19 epidemic has altered human behaviour, especially the pattern of physical activity, which has shifted dramatically. What could previously travel freely outside the room is now restricted. Changes in behavior that generate an imbalance between physical activity and body mass index are the immediate repercussions (BMI). Changes in BMI can occur in people of all genders and ages, including children. The goal of this study is to look into the relationship between children's BMI and their degree of physical activity. This study was conducted in a cross-sectional manner, i.e., a study to investigate the dynamics of the link between risk variables and their consequences, with the research participants being UPT SD Negeri 133 Gresik students, utilizing a target population and purposeful sampling strategy. The Kendall's tau-b correlation test with software SPSS 22, which yielded a significance value of 0.031 and a correlation coefficient of 0.031, revealed a significant link between body mass index and physical activity levels in a total sample of 33 UPT SD Negeri 133 Gresik students. -0.347. This suggests that the lower the BMI, the higher the degree of physical activity. Conversely, the lower the level of physical activity, the higher the BMI. The majority of students have a normal body mass index, with 17 students, but in the other samples, the obese group dominates the second with 8 students, and at the level of physical activity, the majority of students fall into the low intensity category. There was a total of 15 pupils in the class. Keywords: body mass index, physical activity, children, the covid-19 pandemic.*

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini terdapat banyak sekali kemajuan-kemajuan di bidang teknologi dan informasi, contohnya sekarang kita sudah dapat melihat berita dan sesuatu yang viral di dunia sekalipun hanya dengan menggunakan kecanggihan gadget. Gadget memiliki peran penting dalam kehidupan manusia yakni sebagai alat komunikasi, memperbanyak relasi dan wawasan, digunakan dalam bidang pendidikan, bisnis dan lainnya. Disisi lain, gadget juga dapat menimbulkan efek negatif apabila salah ataupun kurang tepat dalam penggunaannya (Anggraeni dan Hendrizal 2018). Hampir seluruh insan manusia dari anak – anak hingga orang tua sudah dapat mengakses internet dengan mudah, mereka menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Dengan adanya teknologi ini sudah dapat dipastikan mengurangi intensitas kita dalam melakukan aktivitas fisik, apalagi bagi anak-anak hal ini sangat disayangkan karena akan menyebabkan kecanduan bermain game online. Dikutip dari (Al Ulil Amri, Bahtiar, dan Pratiwi 2020) aspek perubahan yang terjadi pada anak, secara signifikan ada 3 meliputi perkembangan fisik, kemampuan dan psikososial. Perkembangan fisik anak dilihat dari perubahan berat badan dan tinggi anak.

Pandemi covid-19 telah merubah pola kehidupan manusia. Banyak aktivitas fisik yang mengalami perubahan yang semula beraktivitas diluar ruangan, sekarang menjadi terbatas (Wicaksono Abdul Rahman Syam; Indahwati, Nanik 2021). Dengan keadaan yang seperti ini dan diimbangi dengan adanya kemajuan teknologi, kesempatan kita semakin sedikit atau terbatas untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti halnya saat kita memesan makanan, dulu harus datang berjalan kaki ke tempat tujuan, sementara sekarang kita sudah dapat membeli makanan tersebut hanya dengan menggerakkan jari-jari kita di gadget. Dan hampir semua makanan yang kita pesan rata-rata jenisnya adalah *fast food* atau makanan cepat saji, hal itu juga tidak baik bagi kesehatan tubuh. Perubahan pola makan di Indonesia sendiri sudah berkembang banyak dari pola makan tradisional hingga ke pola makan kebarat – baratan seperti *fast food* yang menumpuk kalori, lemak dan kolesterol didalam tubuh (Mahdiah, Hadi, dan Susetyowati 2004)

Saat ini, banyak terdapat ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dengan asupan makanan. Karena dengan adanya covid-19 telah menyebabkan penurunan ekonomi di semua kalangan masyarakat. Rendahnya aktivitas fisik juga menimbulkan

peningkatan indeks massa tubuh. IMT pada seseorang dapat berubah (Rukmana, Permatasari, dan Emilia 2021)

Perubahan IMT dapat terjadi pada berbagai jenis kelamin dan semua kalangan usia, tidak terkecuali anak-anak. Data Riskesdas (2010) menunjukkan angka status gizi anak pada usia 6-12 tahun sebesar 4,6% sangat kurus; 7,6% kurus; 78,6% normal dan 19,2% gemuk. Sedangkan status gizi pada anak usia 5-12 tahun sebesar 4,0% sangat kurus; 7,2% kurus dan 70% normal. Masalah yang harus disoroti saat ini yakni mengenai kegemukan. Di Indonesia sendiri, kegemukan sudah mencapai angka yang tinggi pada rentan usia 5-12 tahun dengan persentase gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (Riskesdas, 2013: 218). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa angka prevalensi yang mengalami masalah berat badan dibawah angka normal dan berat badan diatas angka normal (obesitas) yang terjadi pada masyarakat di Indonesia, terlebih pada anak sekolah dasar membutuhkan perhatian khusus.

Pertumbuhan dan perkembangan setiap anak berbeda satu sama lain, meskipun urutan pertumbuhan dan perkembangannya sama. Namun, tingkat perkembangan tiap individu yang berbeda (Burhaein 2017). Untuk memantau tingkat tumbuh dan kembang anak, dengan menggunakan alat ukur Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT didefinisikan sebagai cara untuk mengkategorikan berat badan anak secara sederhana dalam skala besar. Untuk mengukur IMT, fokus pada 2 unsur yakni berat badan dan tinggi badan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak – anak, dapat meningkatkan tingginya indeks massa tubuh. Semakin besar indeks massa tubuh seseorang maka aktivitas fisik yang dilakukan semakin kecil.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan penelitian dengan membuktikan keterkaitan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Kelas 4-6 di UPT SD Negeri 133 Gresik Saat Pandemi Covid-19”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasi atau hubungan, yang mana tujuannya adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa terdapat sebuah manipulasi di dalamnya. Penelitian ini dilakukan secara cross sectional yakni penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan

data sekaligus pada sewaktu-waktu (Notoatmodjo Soekidjo 2018). Atau bisa kita sederhanakan yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu terhadap sampel yang telah ditentukan.

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa dan siswi kelas 4-6 yang ada di UPT SD negeri 133 Gresik dengan menyelidiki hubungan antara variabel bebas yaitu indeks massa tubuh dengan variabel terikat yaitu tingkat aktivitas siswa. Penentuan pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa dan siswi yang berusia 9-12 tahun dengan jumlah total sampel sebanyak 33 siswa.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan alat ukur tinggi badan atau meteran dan timbangan badan untuk mengetahui indeks massa tubuh dari sampel. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sampel menggunakan kuesioner PAQ – C (physical activity questionnaire) oleh Kent C, et al (2014) yang telah dimodifikasi. Metode pengisian kuesioner PAQ-C ini berfokus pada perhitungan kegiatan aktivitas jasmani selama satu minggu. Sampel yang berlaku yaitu anak-anak pada usia 8-14 tahun. Pada kuesioner ini terdapat sepuluh pertanyaan yang terdiri dari sembilan pertanyaan utama dan satu pertanyaan pendukung terkait dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh sampel selama satu minggu terakhir. Kuesioner PAQ-C mempunyai lima poin jawaban untuk masing-masing pertanyaan kecuali pertanyaan nomor sepuluh atau pertanyaan pendukung, yaitu (1) sangat rendah, (2) Rendah, (3) sedang, (4) Tinggi, dan (5) Sangat Tinggi. Dari 5 poin tersebut kemudian diambil rata-rata dari sembilan item pertanyaan yang sudah diisi oleh sampel.

Analisis data yang digunakan yaitu dengan cara mengolah data yang telah didapat oleh peneliti dengan pengukuran IMT dan pengisian kuesioner oleh sampel. Dalam penelitian ini teknik yang dipakai yaitu analisis statistik inferensial yang terdiri dari bentuk non parametrik dengan menggunakan analisis korelasional indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

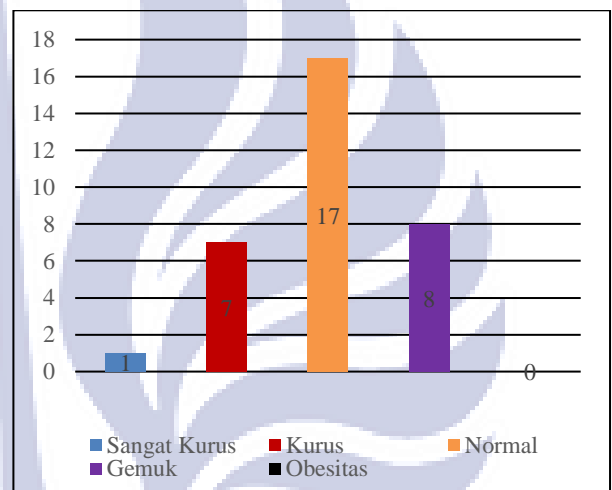
### Hasil

Hasil analisis antara hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik terhadap siswa di UPT SD Negeri 133 Gresik dengan jumlah keseluruhan 33 anak dengan jumlah siswa laki – laki sebanyak 20 anak dan jumlah siswa perempuan sebanyak 13 anak, diperoleh rata-rata indeks massa tubuh yaitu 17,8. Adapun tabel dan diagram hasil penelitian indeks massa tubuh yang telah disesuaikan

dengan parameter yang tertera pada keputusan menteri kesehatan republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010 dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Indeks Massa tubuh (IMT) Siswa Kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik.

Kelas Interval	Kategori	F	Persentase (%)
< -3 SD	Sangat Kurus	1	3
-3 SD - < -2 SD	Kurus	7	21,2
-2 SD - 1 SD	Normal	17	51,5
>1 SD - 2 SD	Gemuk	8	24,2
>2 SD	Obesitas	0	0
Jumlah		33	100



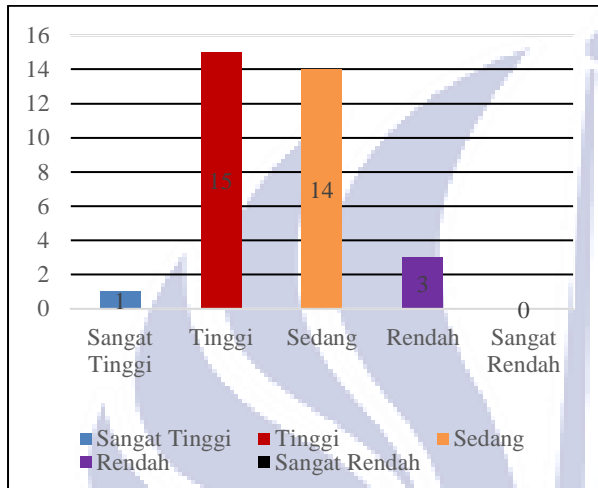
Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Indeks Massa tubuh (IMT) Siswa Kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik.

Hasil dari data tersebut bisa kita lihat bahwasannya dari keseluruhan jumlah siswa, terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori sangat kurus dengan persentase (3%), 7 siswa kategori kurus dengan persentase (21,2%), 17 siswa kategori normal dengan persentase (51,5%), 8 siswa kategori gemuk dengan persentase (24,2%) dan tidak ada satu pun siswa yang masuk dalam kategori obesitas.

Sementara untuk analisis tingkat aktivitas fisiknya bisa diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,6 dari hasil rekapitan kuesioner PAQ-C yang telah dibagikan oleh peneliti kepada siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik, adapun tabel dan diagram tingkat aktivitas fisik dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik

Skor	Kategori	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
5	Sangat Tinggi	0	0
4	Tinggi	3	9
3	Sedang	14	42,4
2	Rendah	15	45,4
1	Sangat Rendah	1	3
Jumlah		33	100



Gambar 3. Diagram Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik.

Berdasarkan data tersebut tingkat aktivitas fisik dari 33 siswa, terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori sangat rendah dengan persentase (3%), 15 siswa kategori rendah dengan persentase (45,4%), 14 siswa kategori sedang dengan persentase (42,4%), 3 siswa kategori tinggi dengan persentase (9%) dan tidak ada satu siswa pun yang masuk kategori sangat tinggi.

Setelah proses penginputan data, dilakukan uji hipotesis. Dalam hal ini peneliti menguji hubungan antara variabel X dan variabel Y menggunakan uji korelasi Kendall's tau-b dengan software SPSS 22 dikarenakan data yang digunakan yaitu data ordinal. Arah hubungan dapat dilihat dari angka koefisien korelasi apakah hasilnya negatif atau positif. Hasil analisis korelasi antara indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik pada saat pandemi covid-19 adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Korelasi Kendall's tau-b (Karl Pearson) Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa kelas 4-5 UPT SD Negeri 133 Gresik

Correlations
--------------

			Tingkat Aktivitas Fisik	IMT
Kendall's tau_b	Tingkat Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1,000	-,347*
		Sig. (2-tailed)	.	,031
		N	33	33
	Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient	-,347*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,031	.
		N	33	33

Berdasarkan data yang diperoleh dari analisis korelasi kendall's tau-b tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,031 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0.347. Sehingga, dilakukan pengujian hipotesis dengan melakukan perbandingan taraf (p-value) sebagai berikut:

Ho diterima apabila signifikansi > 0.05

Ho ditolak apabila signifikansi < 0.05

Dari hasil analisis telah diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,347 dengan signifikansi 0,031. Hasil signifikansi < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima dengan koefisien korelasi negatif. Hal tersebut berarti, adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka indeks massa tubuh juga semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka indeks massa tubuh akan semakin tinggi.

**Pembahasan**

Dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwasannya terdapat mayoritas kategori normal dalam distribusi frekuensi indeks massa tubuh, namun hal yang perlu diwaspadai yaitu tingkat kegemukan siswa. Yang mana dalam hasil penelitian tersebut hasil kegemukan ditemukan terbanyak kedua setelah hasil normal. Apabila hal tersebut diabaikan maka akan menjadi masalah kedepannya bagi siswa maupun siswi yang ada dalam kategori tersebut. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 di Indonesia, prevalensi obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada umur 6-12 tahun dengan kategori laki-laki sebesar 10,7% dan perempuan sebesar 7,7%. Obesitas yang dialami pada usia anak-anak akan beresiko tinggi mengalami obesitas di usia dewasanya. Apabila anak mengalami obesitas sebesar 75%, tidak menutup kemungkinan pada masa dewasanya juga masih tetap mengalami obesitas. Sehingga, dampak yang ditimbulkan dari obesitas akan berpotensi mengalami

kematian dan berbagai penyakit berbahaya lainnya seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus dan sebagainya. Obesitas juga berakibat fatal terhadap tumbuh kembang anak itu sendiri (Agoes,2003).

Data indeks massa tubuh siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik dari 33 siswa terdapat 20 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan, dari hasil membuktikan bahwa jenis kelamin mempengaruhi besarnya indeks massa tubuh yaitu 20 anak laki-laki yang termasuk kategori sangat kurus sebanyak 1 anak (5%), dalam kategori kurus sebanyak 6 anak (30%), dalam kategori normal sebanyak 10 anak (50%), dan dalam kategori gemuk sebanyak 3 anak (15%). Sedangkan dari siswa perempuan yang tergolong masuk dalam kategori kurus sebanyak 1 anak (10%), dalam kategori normal sebanyak 7 anak (50%), dan dalam kategori gemuk sebanyak 5 anak (40%). Hasil tersebut menunjukkan hasil yang senada dengan penelitian Kesmas (2012) bahwa permasalahan gemuk atau obesitas dan kurus atau sangat kurus banyak ditemukan pada anak perempuan. Anak perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan, sedangkan anak laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Pada saat kematangan fisik biasanya terjadi peningkatan jumlah lemak tubuh anak perempuan menuju remaja dua kali lebih banyak daripada anak laki-laki.

(Fathan Nurcahyo, 2011) menyatakan bahwa pola hidup yang kurang sehat pada anak dapat mengakibatkan berat tubuhnya berlebih atau mengalami obesitas. Pola hidup yang kurang sehat antara lain makan jajan ringan (ngemil) secara terus menerus, menyendiri di kamar atau di rumah, banyak tidur dan kurang melakukan aktivitas gerak fisik seperti olahraga dan lain sebagainya.

Kemudian tingkat aktivitas fisik pada siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik dari pengisian kuisioner yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil tidak ada siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori sangat tinggi, namun ditemukan 3 siswa (9%) yang masuk dalam kategori aktivitas tinggi, 15 siswa (45%) yang masuk dalam kategori sedang, 14 siswa (42%) yang masuk dalam kategori rendah, dan 1 siswa (4%) yang masuk dalam kategori sangat rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya frekuensi anak memiliki tingkat aktivitas sedang yang tidak berselisih jauh dengan anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat disebabkan karena siswa kurang aktif melakukan aktivitas baik di rumah maupun di

sekolah. Anak-anak dengan ciri-ciri tersebut juga memiliki kecenderungan melakukan gerak aktivitas secara kaku dan kurang lincah. Kemudian pada hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik juga ditemukan bahwasannya siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik cenderung memiliki nilai tingkat aktivitas yang rendah yakni dengan persentase 45,4%. Rendahnya tingkat aktivitas fisik tersebut dapat diketahui dari kurangnya aktivitas yang dilakukan baik di sekolah maupun di rumah. Dari hasil penelitian ditemukan banyak siswa yang cenderung hanya duduk – duduk di kantin dan mengobrol santai di kelas pada saat jam istirahat. Kemudian juga terlihat siswa dan siswi yang telah pulang dari sekolah menuju ke sekolah lagi untuk bermain *game online* secara bersama-sama menggunakan *gadget* masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa ketika jam istirahat maupun ketika mereka sudah pulang dari sekolah banyak siswa dan siswi yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori ringan. Anak sekolah rentan terhadap penggunaan permainan *game online* yang memiliki dampak negatif bagi kesehatan jasmani tubuh seperti kurangnya aktivitas fisik, daya tahan tubuh yang menurun hingga terganggunya pola makan yang dapat mempengaruhi status gizi anak (Putri dan Yeni 2021)

Selain itu pembatasan jam pembelajaran pada siswa di UPT SD Negeri 133 Gresik dikarenakan pandemi covid-19 juga membuat jam mata pelajaran penjas terpotong, meskipun banyak siswa yang antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti jam pembelajaran tersebut tetapi hal tersebut hanya memberikan dampak yang sedikit terhadap tingkat aktivitas fisik siswa secara keseluruhan karena pembelajaran penjas yang mempunyai waktu terbatas dan hanya dilakukan sebanyak satu kali setiap minggunya dengan jumlah siswa yang cukup banyak sehingga aktivitas fisik yang diberikan tidak dapat optimal dengan keterbatasan waktu tersebut mengingat keadaan juga yang masih dalam situasi pandemic covid-19. Dengan keadaan tersebut juga siswa lebih banyak mendapatkan pembelajaran di dalam ruangan dari pada pembelajaran secara langsung atau praktik di lapangan.

Faktor lain yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yaitu perkembangan zaman, yang mana pada era globalisasi ini semua hal yang kita inginkan dapat cepat untuk diakses. Salah satu yang menghambat aktivitas fisik dari anak-anak yaitu *game online*. Hal ini sudah seperti menjadi kebiasaan yang terus menerus dilakukan oleh siswa pada saat mereka di rumah dan sudah selesai mengikuti jam pembelajaran di sekolah. Kecenderungan anak-anak

untuk bermain gadget inilah yang harusnya dapat dikontrol, agar bisa melakukan aktivitas fisik dengan normal dan juga sebagai upaya untuk mengurangi risiko bahaya kecanduan. Banyak manfaat didapat dari penggunaan gadget, asal penggunaan gadget didampingi dengan orangtua (Marpaung 2018).

Selain faktor perkembangan zaman, ada juga faktor lingkungan yang berpengaruh pada aktivitas fisik dan juga indeks massa tubuh anak. Dimulai dari lingkungan keluarga yang mana orangtua sebagai contoh terhadap anak-anaknya. Apabila orangtua sering melakukan aktivitas yang kurang baik seperti bermain *game online* atau sering jajan sembarangan hal itu yang akan memicu anak untuk melakukan aktivitas yang sama seperti yang dilakukan oleh orangtuanya. Selain itu faktor lingkungan makanan di sekolah juga berpengaruh karena anak usia sekolah biasanya akan lebih senang jajan dan makan makanan yang instan yang ada di lingkungan sekolah sehingga tidak bisa diawasi oleh orang tua. Terjadinya peningkatan kejadian overweight maupun obesitas pada anak-anak dipengaruhi oleh pola makan serta frekuensi aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada anak baik di sekolah maupun di rumah dari pola makan atau asupan nutrisi yang tidak seimbang (Angraini 2014).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis Kendal Tau pada SPSS 22 dengan sig. < 0.05. Analisis tersebut memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,374 dengan signifikansi 0.031. Nilai koefisien korelasi diperoleh 0,031 menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik ada pada tingkat hubungan sedang karena terletak pada koefisien korelasi antara 0,26-0,50. Maka dengan demikian dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa indeks massa tubuh merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik anak begitupun sebaliknya tingkat aktivitas fisik juga memberi pengaruh terhadap besarnya indeks massa tubuh.

Seorang anak yang memiliki indeks massa tubuh baik atau normal cenderung akan mempunyai tingkat aktivitas fisik yang baik pula. Sebaliknya apabila indeks massa tubuh yang dimiliki anak tidak baik atau tidak normal maka tingkat aktivitas fisik anak tersebut juga tidak baik atau kurang aktif. Pada penelitian indeks ini massa tubuh diukur berdasarkan tinggi dan berat badan anak. Anak yang mempunyai

tinggi dan berat badan ideal akan mempunyai gerakan yang lincah dan lebih aktif dibandingkan anak yang tidak mempunyai indeks massa tubuh yang tidak ideal. Siswa yang memiliki indeks massa tubuh dengan kategori gemuk akan cenderung mudah lelah, dikarenakan kondisi badan yang mempunyai massa yang lebih berat sehingga membuat badan menjadi susah untuk bergerak bebas dan lincah. Anak yang lebih sering melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat kemampuan gerak yang lebih baik, sebaliknya anak yang hanya melakukan aktivitas fisik beberapa kali saja dalam seminggu memiliki kemampuan gerak dasar yang kurang (Oktarifaldi, Syahputra, dan Putri 2019).

Pada usia sekolah anak akan mengalami perkembangan psikososial dimana anak yang memiliki keaktifan yang lebih akan cenderung menghabiskan berbagai aktivitasnya bersama dengan teman-teman sebaya, sehingga hal ini perlu untuk melibatkan dukungan orangtua agar asupan yang diperoleh anak tetap terpenuhi dan pada aktivitas fisik yang terlalu berat dapat dipantau oleh orangtua, agar anak tidak merasa lemas dan pertumbuhan anak tidak terganggu. Keluarga adalah lingkungan yang sangat dekat dengan anak, keluarga memiliki peranan dan fungsi yang besar dalam mendukung perkembangan anak secara optimal. (Rahayu dan Dewi 2018)

Aktivitas fisik khususnya olahraga dapat meningkatkan efisiensi miokardial melalui peningkatan aliran darah dan oksigen untuk memenuhi metabolisme local (Ariani dan AF 2017) dan merupakan hal penting yang berpengaruh pada indeks massa tubuh seseorang, namun faktor-faktor yang lain juga harus dapat diimbangi agar nantinya dapat terbentuk nilai indeks massa tubuh yang normal. Faktor lain yang dimaksud yaitu pemenuhan asupan gizi yang harus tetap dijaga dan dipenuhi sesuai dengan proporsi masing-masing individu. Kemudian faktor genetik juga menjadi faktor yang tidak dapat dihindari oleh masing-masing individu, mayoritas orangtua akan memberikan dampak penurunan yang sama kepada anaknya. Namun hal tersebut dapat diubah dengan menjaga pola hidup sehat. Selain itu juga ada faktor lingkungan yang harus diperhatikan, agar tetap bisa menikmati hidup dengan pola baik dan sehat tanpa ikut-ikutan trend yang kurang baik dan hanya akan merugikan diri sendiri.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian IMT siswa kelas 4-6 di UPT SD Negeri 133 Gresik pada saat pandemi

covid-19 mayoritas dalam kategori normal. Sementara tingkat aktivitas fisik siswa, mayoritas dengan skala rendah. Indeks massa tubuh dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan menggunakan analisis data kendall's tau pada software SPSS 22 dengan nilai sig. <0.05 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,374 dengan signifikansi 0,031. Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada siswa kelas 4-6 UPT SD Negeri 133 Gresik berada pada tingkat keamatan dalam kategori sedang karena memiliki angka koefisien korelasi antara 0,26-0,50.

#### Saran

Saran dari peneliti kepada peneliti selanjutnya supaya dapat dijadikan sebagai gambaran atau rujukan agar dapat dikembangkan lebih baik lagi dengan upaya penggantian variabel bebas atau dengan menambah jumlah responden.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, D., & Poppy, M. (2003). Mencegah dan mengatasi kegemukan pada balita. Jakarta: Pustaka Swara.
- Anggraeni, Aisyah, dan Hendrizal. 2018. "Pengaruh penggunaan gadget terhadap kehidupan sosial para siswa SMA." *Jurnal PPKN & Hukum* 13 (1): 64–76. <https://pbpp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPB/article/view/5149>.
- Anggraini, Lonia. 2014. "Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah." *KTI Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Pra Sekolah*, 1–103.
- Ariani, Nia Lukita, dan Swaidatul Masluhiya AF. 2017. "Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Siswa Sd Kota Malang." *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 5 (3): 457. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>.
- Burhaein, Erick. 2017. "Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD." *Indonesian Journal of Primary Education* 1 (1): 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>.
- Dapan,Fitria, D. A., Eka N.I., et al. (2017). Uji validitas dan Realibilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kowalski, Kent C, Peter R E Crocker, British Columbia, dan Rachel M Donen. 2004. "The Physical Activity Questionnaire for Older Children ( PAQ-C ) and Adolescents ( PAQ-A ) Manual,"
- Mahdiah, Mahdiah, Hamam Hadi, dan Susetyowati Susetyowati. 2004. "Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 1 (2). <https://doi.org/10.22146/ijcn.17397>.
- Marpaung, Junierissa. 2018. "Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan." *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling* 5 (2): 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>.
- Notoatmodjo Soekidjo. 2018. "Metodologi Penelitian Kesehatan." Rineka Cipta.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora Vol. VII, No. 1, AprU 2011*: 87– 96.
- Oktarifaldi, Oktarifaldi, Risky Syahputra, dan Lucy Pratama Putri. 2019. "Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun." *Jurnal MensSana* 4 (2): 190. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.117>.
- Putri, Nina Hertiwi. 2019. "Cara Menghitung IMT atau Indeks Massa Tubuh yang Akurat." *sehatq.com*. 2019. <https://www.sehatq.com/artikel/cara-menghitung-indeks-massa-tubuh-imt-yang-akurat>.
- Putri, Putu, dan Cindra Yeni. 2021. "Hubungan bermain go ( game online ) dengan pola makan dan status gizi pada anak usia sekolah di sd negeri 9 padangsambian skripsi."
- Rahayu, Ajeng, dan Tresna Dewi. 2018. "Pengaruh Keterlibatan Orangtua Terhadap Perilaku." *Golden Age Hamzanwadi University* 2 (2): 66–74.
- RI., Kementerian Kesehatan. 2015. "Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: Gizi Ibu dan Kesehatan Reproduksi.1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta;" *JAOCS, Journal of the American Oil Chemists' Society* 90 (12).
- Rukmana, Erni, Tyas Permatasari, dan Esi Emilia. 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>.
- Simbolon, Demsa. 2013. “Model Prediksi Indeks Massa Tubuh Remaja Berdasarkan Riwayat Lahir dan Status Gizi Anak.” *Kesmas: National Public Health Journal* 8 (1): 19.
- Ulil Amri, Muhammad Iqbal Al, Reza Syehma Bahtiar, dan Desi Eka Pratiwi. 2020. “Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19’.” *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar* 2 (02): 14. <https://doi.org/10.30742/tpd.v2i2.933>.
- Wicaksono Abdul Rahman Syam; Indahwati, Nanik, Radityo Adhi; Tuasikal. 2021. “Hubungan Status Gizi Dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Selama Pandemi Covid-19.” *Jurnal Education and Development* 9 (2): 244–48. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2561/1485>.

