

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH SISWA SEKOLAH DASAR MI MA'ARIF NURUL ULUM BENJENG GRESIK

Muhammad Fatkhur Rozi

S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Muhammad.18099@mhs.unesa.ac.id

Indra Himawan Susanto

S1- Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
indrasusanto@unesa.ac.id

Abstrak

Kesehatan tubuh seseorang selalu berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik juga merupakan suatu gerakan tubuh yang memerlukan energi dihasilkan dari otot rangka manusia. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak jarang anak lebih memilih untuk bermain gudget dan berdiam diri tanpa melakukan aktivitas fisik. Padahal beberapa permasalahan kesehatan anak timbul akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng di Gresik. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrument PAQ-C dan menggunakan sampling sistematis. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Populasi dalam penelitian ini yaitu 210 siswa dan sampel yang diambil yaitu 95 siswa dari kelas IV, V & VI MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng di Gresik. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan gambaran aktivitas fisik anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik pada masa adaptasi kehidupan baru rata-rata intensitas rendah sebanyak 54,73% hal ini belum memenuhi rekomendasi WHO (World Health Organization) berkaitan dengan aktivitas fisik untuk kesehatan. Sedangkan gambaran indeks massa tubuh rata-rata proporsi siswa kurus 28,42% dan juga obesitas 27,37%. Kesimpulan yang didapatkan bahwa sangat berkaitan antara IMT dengan rendahnya intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik.

Kata Kunci: aktivitas fisik, Indeks massa tubuh, Siswa.

Abstract

The health of a person's body is always related to the physical activity carried out. Physical activity is also a body movement that requires energy produced from human skeletal muscles. Physical activity is very influential on the growth and development of children, not infrequently children prefer to play gudget and stay silent without doing physical activity. Even though some children's health problems arise due to lack of physical activity. The purpose of this study was to describe the physical activity and body mass index of children at the MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Elementary School in Gresik. This research is included in descriptive quantitative research using the PAQ-C instrument and using systematic sampling. Data collection techniques using questionnaires. The population in this study was 210 students and the samples taken were 95 students from class IV, V & VI MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng in Gresik. The results obtained show a description of the physical activity of elementary school children at MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik during the adaptation period to a new life with an average low intensity of 54.73%, this does not meet the WHO (World Health Organization) recommendations regarding physical activity for health. While the description of the body mass index of the average proportion of thin students 28.42% and also obese 27.37%. The conclusions obtained are that there is a strong correlation between BMI and the low intensity of physical activity carried out by MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik students.

Keywords: physical activity, Body mass index, Students

PENDAHULUAN

Grafik penyebaran covid-19 gelombang kedua di Indonesia 2 bulan terakhir ini mulai naik kembali. Setelah pemerintah mengumumkan adanya varian baru dari virus yang telah menelan banyak korban diberbagai belahan dunia. Tercatat per tanggal 12 Februari 2022 pukul 12.00 WIB menunjukkan, Jumlah kasus mengalami penambahan 55.209 kasus baru dalam 24 jam terakhir. Penambahan yang mengalami lonjakan tersebut terhitung sejak kasus pertama diumumkan oleh presiden Republik Indonesia Bapak Joko Widodo pada 2 Maret 2020 mencapai 4.763.252 total kasus Covid-19 di Indonesia (Sari, 2022). Provinsi Jawa Timur tepatnya di Kabupaten Gresik menaikkan status satu level dalam pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) menjadi level 2 pada tanggal 8 Februari 2022 hal ini dilakukan setelah terjadi penambahan kasus baru sebanyak 151 kasus, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik dr. Mukhibatul Khusnah menjelaskan sebelumnya Gresik berada pada level 1 sejak September 2021, kemudian akhirnya diubah statusnya menjadi level 2. Hal ini melihat adanya varian baru Covid-19 yaitu varian omicron dan varian delta, sehingga kita lebih mengutamakan keselamatan bersama imbu dokter Mukhibatul (Ibrahim, 2022).

Di jenjang pendidikan sekolah dasar dan menengah sudah memberlakukan kegiatan belajar mengajar secara online selama kondisi pandemic COVID-19, peserta didik diminta untuk bisa beradaptasi menggunakan media pembelajaran online setiap jam pelajaran dimulai. Menatap layar laptop, Hp, dan media lainnya sudah menjadi kebiasaan selama pembelajaran via online, hal ini membuat peserta didik mulai malas untuk sekedar bergerak dan bahkan mereka akan jarang berolahraga terutama menjalani aktivitas fisik. Dengan rutinitas keseharian yang dilakukan secara terus-menerus membuat peserta didik akan semakin kurang bahkan tidak pernah bergerak dan lebih banyak memilih berdiam diri daripada beraktivitas fisik di masa adaptasi kehidupan baru (Bao, 2020; Kusumawardhani *et al.*, 2021).

Melihat kondisi saat ini, siswa sekolah dasar dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik agar tetap bugar dengan cara melaksanakannya secara teratur dan terukur sesuai dengan intensitasnya masing-masing guna meningkatkan imunitas tubuh (Laddu *et al.*, 2020). Sangat banyak manfaat dari melakukan aktivitas fisik bagi pikiran dan tubuh salah satunya merasa lebih menikmati

hidup karena meningkatnya hormon bahagia endorphin dalam tubuh. Ditegaskan dalam penelitian lain bahwa sangat penting menjaga imunitas tubuh dengan melakukan aktivitas fisik dimasa pandemi covid-19 (Bull *et al.*, 2020; Narici *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selalu berkaitan dengan kesehatan tubuh individu tersebut, pengertian aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh manusia yang memerlukan energi dihasilkan oleh otot rangka (WHO, 2017). aktivitas fisik terbagi menjadi 3 menurut intensitasnya yaitu aktivitas rendah, sedang dan tinggi. Aktivitas olahraga yang dilakukan minimal tiga hari sekali ialah aktivitas intensitas tinggi, aktivitas yang dilakukan 20 menit per hari atau tiga hari sekali ialah aktivitas intensitas sedang, serta aktivitas yang dilakukan selain yang disebutkan diatas atau tidak memenuhi kriteria tersebut ialah aktivitas intensitas rendah (Hamrik *et al.*, 2014) Aktivitas fisik yang dikerjakan secara teratur sangat memberikan manfaat bagi kesehatan (Yuliana, 2020).

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam dua dekade terakhir tingkat aktivitas fisik bagi kalangan anak dan remaja mengalami penurunan yang sangat mengkhawatirkan. Ada banyak faktor yang menyebabkan permasalahan ini. tidak jarang anak lebih memilih untuk bermain gadget dan berdiam diri tanpa melakukan aktivitas fisik. Padahal beberapa permasalahan kesehatan anak timbul akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik banyak faktor yang menyebabkan problematika saat ini, salah satunya kurang berkembangnya keterampilan motorik pada usia anak-anak dan remaja. Hubungan antara aktivitas fisik dan keterampilan motorik adalah dua arah yang saling berkaitan, dua faktor ini merupakan komponen penting dalam proses perkembangan dan pengaruh motorik, aspek kognitif atau emosional kesehatan anak. Dengan demikian, meningkatkan aktivitas fisik memberikan lebih banyak peluang untuk mendorong perkembangan saraf motorik guna memperkuat kompetensi motoriknya. Di sisi lain, keterampilan motorik yang berkembang dengan baik ketika anak tersebut berkontribusi untuk terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik (Bonvin *et al.*, 2013). Keseimbangan merupakan prasyarat penting untuk sebagian besar aktivitas dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak, ini adalah kemampuan kompleks untuk mempertahankan, mencapai, atau memulihkan keadaan keseimbangan

tubuh saat anak berdiri diam, bersiap untuk bergerak, bergerak, atau bersiap untuk berhenti bergerak (Melo *et al.*, 2020). Dalam bukunya, (Decaprio, 2017) menjelaskan bahwa motorik terbagi menjadi beberapa unsur pokok yaitu kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincihan, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi. Keterampilan motorik para peserta didik yang dihasilkan dari pembelajaran aktivitas fisik motorik di sekolah berbeda-beda, tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan dan unsur-unsur pokok yang dikuasai oleh mereka. Keseimbangan merupakan salah satu unsur pokok pada motorik, kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan gerakan, tingkah laku, sikap dan konsentrasi otak ketika melakukan praktik gerakan.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks Quetelet (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2)) interpretasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin anak, karena anak laki-laki dan perempuan memiliki lemak tubuh yang berbeda. Berbeda dengan orang dewasa, IMT pada anak berubah sesuai umur dan sesuai dengan peningkatan panjang dan berat badan. IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai resiko mendapat komplikasi medis. IMT mempunyai keunggulan utama yakni menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan. Keterbatasannya adalah membutuhkan penilaian lain bila dipergunakan secara individual.

Salah satu keterbatasan IMT adalah tidak bisa membedakan berat yang berasal dari lemak dan berat dari otot atau tulang. IMT juga tidak dapat mengidentifikasi distribusi dari lemak tubuh. Sehingga beberapa penelitian menyatakan bahwa standar cut off point untuk mendefinisikan obesitas berdasarkan IMT mungkin tidak menggambarkan risiko yang sama untuk konsekuensi kesehatan pada semua ras atau kelompok etnis (Utari, 2015).

Aktivitas fisik bagi anak usia sekolah dasar sangat diperlukan (Saputra, 2020), aktivitas fisik membantu seseorang menjadi lebih kuat dan tangguh baik mental maupun fisik (Setyaningrum,

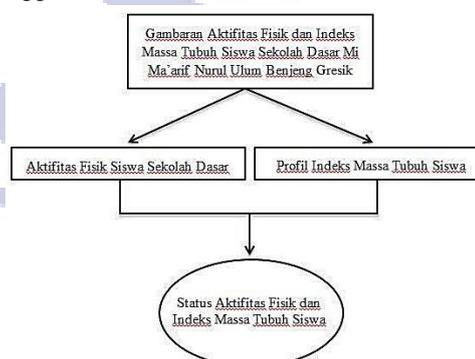
2020), dengan kegiatan yang menstimulus anak tersebut akan memberikan efek positif dan cenderung membuat anak sekolah dasar ikut aktif berpartisipasi karena dinilai dapat membuat anak senang dalam menjalankan kegiatan tersebut. dijelaskan juga dalam penelitian (Kusumawardhani *et al.*, 2021; Rahman *et al.*, 2021) dengan melihat modifikasi aktivitas fisik pada anak usia dini dapat membuat anak termotivasi dan tertarik dalam menjalani kegiatan dengan senang dan bahagia. Dalam penelitian ini melihat gambaran aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dan juga indeks massa tubuh dari masing-masing individu.

MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik merupakan instansi pendidikan sekolah dasar yang sudah banyak mencetak lulusan terbaik disetiap tahunnya. Kegiatan belajar mengajar siswa selama ini banyak menghabiskan waktu dalam menuntut ilmu disana, tidak terlepas aktivitas fisik yang dilakukan ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Sejak pandemi covid-19 melanda Indonesia, seluruh proses kegiatan belajar mengajar harus terhenti sehingga siswa disekolah tersebut melaksanakan pembelajaran secara online dan kurang melakukan aktivitas fisik (Rahman *et al.*, 2021).

Dari penjelasan diatas, peneliti memiliki maksud dan tujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng di Gresik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian akan dilakukan di MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng di Gresik dengan menggunakan metode survei.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng di Gresik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar MI Ma'arif

Nurul Ulum Benjeng, Gresik sebanyak 210 siswa. Sampel dipilih menggunakan cluster random sampling, jadi populasi siswa MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik dikelompokkan menjadi 3 cluster yaitu kelas IV, V & VI sebanyak 95 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuisioner yang diadaptasi dari Kuku, Dkk (2018) dengan parameter yaitu aktivitas fisik anak selama 7 hari terakhirnya dengan jumlah butir soal 9 item dan setiap item memiliki skor 1 sampai 5 pernyataan dan telah divalidasi oleh para ahli dalam bidangnya (Kusumawardhani *et al.*, 2021).

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik anak sekolah dasar adalah menggunakan Physical Activity Questioner for Children (PAQ-C) (Donen, 2005). Penghitungan skor sesuai dengan Physical Activity Questioner for Children (PAQ-C) (Donen, 2005; Putra, Kinasih and Kriswandaru, 2018).

Proses skoring PAQ-C berdasarkan Rating scale, setelah memiliki hasil nilai 1 hingga 5 untuk masing-masing dari 9 item yang digunakan dalam skor aktivitas fisik, selanjutnya diambil rata-rata dari 9 item ini yang menghasilkan ringkasan aktivitas fisik PAQ-C skor akhir (Putra, Kinasih and Kriswandaru, 2018).

Di Indonesia sudah banyak menggunakan PAQ-C karena telah teruji validitas maupun reabilitasnya, salah satu penelitian tentang uji validitas dan reabilitas adalah oleh (Putra, Kinasih and Kriswandaru, 2018) Peneliti tersebut telah menguji validitas dan reliabilitas PAQ-C untuk mengukur gambaran aktivitas fisik siswa kelas IV sekolah dasar negeri di Salatiga. dapat diartikan bahwa PAQ-C mempunyai konsistensi internal yang cukup kuat karena reliabilitasnya yang tinggi tersebut sehingga alat ini cukup stabil digunakan (Putra, Kinasih and Kriswandaru, 2018).

Selanjutnya analisis data menggunakan analisis deskriptif, menggunakan Microsoft excel 2010. Data yang diperoleh dikelompokkan sesuai dengan jenis kelamin kemudian setiap kelompok jenis kelamin dihitung rata-rata, dan persentase pada setiap datanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum

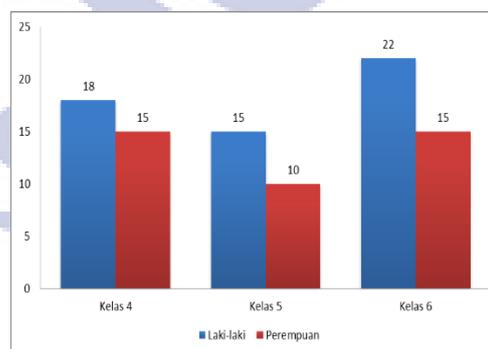
Benjeng di Gresik. Penelitian yang dilakukan secara daring atau online oleh 95 siswa dari kelas IV, V & VI MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng di Gresik. Instrumen PAQ-C digunakan dalam penelitian ini, bentuk lembar kuisioner yang kemudian digunakan untuk pengambilan data.

Data didapatkan melalui kuisioner PAQ-C yang telah diberikan kepada siswa sekolah dasar selanjutnya perangkat lunak Microsoft Excel 2010 digunakan untuk mengolah data tersebut. Deskripsi hasil yang ditampilkan ialah Gambaran Aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	58%
Perempuan	40	42%
Usia		
9	7	7%
10	34	36%
11	25	26%
12	29	31%
Aktivitas fisik		
Rendah	51	49%
Sedang	32	34%
Tinggi	12	17%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus	27	28%
Normal	23	24%
Gemuk	19	21%
Obesitas	26	27%

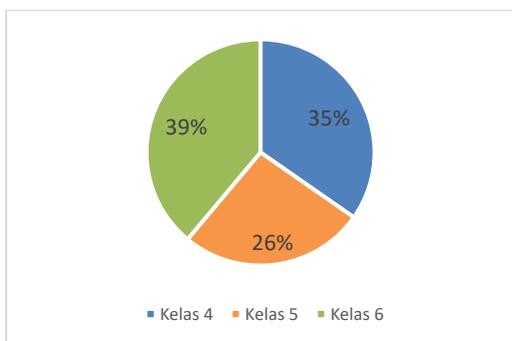
Gambaran karakteristik responden dapat dilihat dari data pada tabel 1. diatas, karakteristik responden terdiri dari Jenis Kelamin, Usia, Intensitas Aktivitas fisik dan juga Proporsi Indeks masa tubuh (IMT).



Gambar 1. Jenis Kelamin Siswa Mi Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik

Jumlah responden adalah 95 siswa yang dipilih dengan cluster random sampling sehingga dapat dilihat dari gambar diatas jumlah siswa dengan jenis kelamin laki-laki kelas 4 yaitu 18 orang

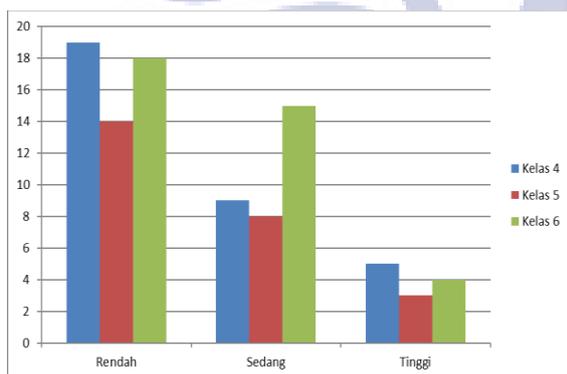
sedangkan perempuan berjumlah 15 orang jadi total 33 orang. Kemudian kelas 5 dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang sedangkan jenis kelamin perempuan 10 orang. Dan jumlah kelas 6 dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 22 orang sedangkan perempuan berjumlah 15 orang jadi total 37 orang.



Gambar 2. Presentase Jenis Kelamin Siswa

Jika dialokasikan dari jumlah jenis kelamin responden sesuai data yang ada pada diagram diatas persentasenya yaitu kelas 4 dengan presentase 35%, kelas 5 dengan presentase 26% dan kelas 6 dengan presentase 39%. Jadi jumlah responden terbanyak berasal dari kelas 6 kemudian kelas 4 dan terakhir kelas 5.

Selanjutnya, pada gambar 2 akan disajikan data tingkat aktivitas fisik anak sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik Selama 1 minggu terakhir.



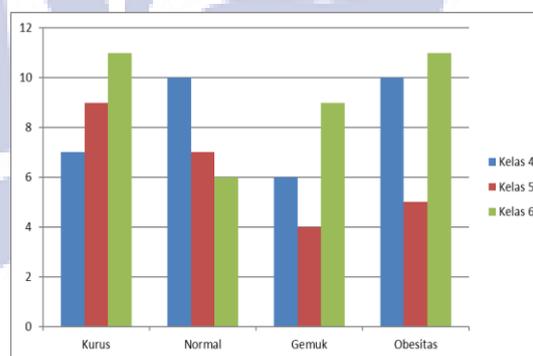
Gambar 3. Gambaran intensitas aktivitas fisik

Dari data diagram batang diatas intensitas aktivitas fisik anak sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik atau gambar 2, intensitas aktivitas fisik anak sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik didominasi pada intensitas rendah oleh kelas 4 berjumlah 20 orang atau 38,46% , lalu kelas 5 dengan jumlah 14 orang atau 27,45% , dan kelas 6 dengan jumlah 18 atau 35%. Kemudian

disusul dengan intensitas sedang pada kelas 4 berjumlah 9 orang atau 28%, lalu kelas 5 dengan jumlah 8 orang atau 25%, dan kelas 6 dengan jumlah 15 atau 47%. Terakhir melalui data yang didapatkan, intensitas aktivitas fisik tinggi paling sedikit yaitu dengan jumlah 4 orang atau 36,36% untuk kelas 4, lalu berjumlah 3 orang atau 25% untuk kelas 5, dan berjumlah 4 orang atau 36,36% untuk kelas 6.

Selanjutnya, dilihat dari data gambaran Aktivitas Fisik dengan intensitas rendah didominasi oleh siswa laki-laki dengan jumlah 28 orang atau 53,84% sedangkan siswa perempuan berjumlah 24 orang atau 46,15%, lalu pada intensitas sedang data menunjukan sama besar yaitu siswa laki-laki dengan jumlah 16 orang atau 50% sedangkan siswa perempuan berjumlah 16 orang atau 50%, dan intensitas tinggi sangat didominasi oleh siswa laki-laki dengan jumlah 10 orang atau 90,90% sedangkan siswa perempuan hanya berjumlah 1 orang atau 9,10%.

Berikut disajikan Gambaran Indeks massa tubuh yang didapatkan dengan menggunakan alat timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan dari masing-masing siswa yang selanjutnya digunakan untuk menentukan IMT berdasarkan usia dan jenis kelamin (Kemenkes RI, 2010).



Gambar 4. Gambaran Indeks Massa Tubuh

Dapat dilihat pada gambar 3, data digram batang diatas indeks massa tubuh anak sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik, indeks massa tubuh anak sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik didominasi pada proporsi kurus oleh kelas 4 berjumlah 7 orang atau 25,92% , lalu kelas 5 dengan jumlah 9 orang atau 33,33% , dan kelas 6 berjumlah 11 orang atau 40,74%. Kemudian pada proporsi normal didapatkan hasil untuk kelas 4 berjumlah 10 orang atau 43,47%, kelas 5 jumlah 7 orang atau 30,43%, dan kelas 6 berjumlah 6 orang atau 26%. Selanjutnya untuk

hasil proporsi Gemuk pada kelas 4 berjumlah 6 orang atau 31,57%, kelas 5 dengan jumlah 4 orang atau 21%, dan kelas 6 jumlah 9 orang atau 47,36%. Terakhir data dengan proporsi Obesitas pada kelas 4 berjumlah 10 orang atau 38,46%, lalu kelas 5 dengan jumlah 5 orang atau 19,23%, dan kelas 6 jumlah 11 orang atau 42,31%.

Pembahasan

Masa adaptasi kehidupan baru ini tidak lepas peran aktivitas fisik yang begitu sangat penting untuk siswa, karena fisiologis siswa berpengaruh dengan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan siswa agar nantinya akan terhindar dari rasa kejenuhan, kecemasan dan obesitas atau indeks massa tubuh yang berlebihan. Dengan diberikan edukasi dan pemahaman secara langsung mengenai pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur dan terprogram dapat memberikan dampak positif untuk siswa tersebut (Bull *et al.*, 2020; Narici *et al.*, 2021; Rahman and Hakim, 2022).

Penelitian (Widiyatmoko and Hadi, 2018) menegaskan tentang masalah kesehatan siswa yang sangat penting, aktivitas fisik siswa perempuan masih dibawah siswa laki-laki secara keseluruhan. Ditemukan hasil bahwa rendahnya angka aktivitas fisik siswa, sehingga perlu adanya perbaikan yang mendasar dengan gaya hidup aktif dikalangan siswa bagi Kesehatan.

Dalam penelitian lain menegaskan, tingkat aktivitas fisik menurun ketika pada umur 5-12 tahun, berubahnya pola aktivitas fisik atau bermain diluar ruangan yang tergantikan oleh paparan dihadapan layer seperti bermain game online, penggunaan smart phone secara berlebih dan juga menonton televisi. Penelitian sebelumnya telah membuktikan kurangnya aktivitas fisik diluar ruangan seperti bermain dengan teman-teman ditempat outdoor, kurangnya fasilitas untuk bermain dan terbatasnya taman bermain sehingga anak-anak lebih senang untuk bermain di dalam rumah (Aprilia, 2015).

Berdasarkan data diatas yang telah dihimpun dan dianalisis, tingkat intensitas aktivitas fisik anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik pada masa adaptasi kehidupan baru rata-rata intensitas rendah dengan jumlah siswa 52 orang atau 54,73% hal ini membuat pola hidup sehat belum memenuhi rekomendasi dari WHO (World Health Organization) berkaitan dengan aktivitas fisik untuk kesehatan. Lalu, mereka yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang berjumlah 32 siswa atau 33,68% hal ini yang akan

menjadi contoh bagi teman-temannya dalam melakukan aktivitas fisik dengan teratur. Sedangkan, siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi hanya 11 orang atau 11,57%. Secara keseluruhan semua didominasi oleh mereka yang berjenis kelamin laki-laki.

Dalam penelitian yang dilakukan (Kurniawan, Saichudin and Merawati, 2018) untuk menentukan Indeks massa tubuh (IMT) seseorang merupakan instrument objektif yang digunakan untuk menentukan status kesehatan dengan mengukur hubungan tinggi badan dengan berat badan individu. Dalam penelitian ini, penilaian status IMT langsung dengan indikator sesuai dengan yang digunakan dalam menilai status gizi seseorang.

Berdasarkan data diatas yang telah dihimpun dan dianalisis, indeks massa tubuh anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik pada masa adaptasi kehidupan baru rata-rata proporsi IMT kurus dengan jumlah siswa 27 orang atau 28,42% hal ini membuat pola hidup sehat belum memenuhi rekomendasi dari WHO (World Health Organization) berkaitan dengan aktivitas fisik untuk kesehatan. Lalu, mereka dengan IMT normal berjumlah 23 siswa atau 24,21% hal ini yang akan menjadi contoh bagi teman-temannya dalam proporsi indeks massa tubuhnya. Selanjutnya siswa dengan IMT gemuk berjumlah 19 orang atau 20%. Dan terakhir, siswa dengan IMT obesitas berjumlah 26 orang atau 27,37%. Secara keseluruhan proporsi obesitas didominasi oleh mereka yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami obesitas.

Penyebab utama yang sering dialami oleh obesitas ialah tidak seimbangya kalori/energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Hal ini berpengaruh dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik anak obesitas dibandingkan dengan teman yang tidak obesitas. Salah satu yang penyebab peningkatan berat badan yang tidak sehat akibat peningkatan konsumsi makanan berkalori tinggi dan turun tingkat aktivitas fisik sehingga terjadilah meningkatnya berat badan berlebih/obesitas (Ariani and AF, 2017; Zamzani, Hadi and Astiti, 2017).

Menurut (Indriani, Loebaloe and Wardhani, 2020) seiring bertambahnya usia akan memberikan perubahan terhadap tingkat aktivitas fisik, pada usia 3 dan 6 tahun akan mengalami peningkatan dan akan memuncak pada usia anak-anak ketika akan bersekolah sekitar 6-7 tahun yang mana perilaku kurang aktif/menetap relatif sudah stabil diusia ini. Perubahan pada remaja perempuan berpengaruh terhadap perilaku sedentary terutama

ketika akan menjadi remaja awal yang merupakan salah satu faktor peralihan. Dibandingkan dengan perempuan, laki-laki lebih cenderung aktif. Hal ini sangat berkaitan antara IMT dengan rendahnya intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa gambaran aktivitas fisik anak Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik pada masa adaptasi kehidupan baru rata-rata intensitas rendah sebanyak 54,73% hal ini belum memenuhi rekomendasi WHO (World Health Organization) berkaitan dengan aktivitas fisik untuk kesehatan. Sedangkan gambaran indeks massa tubuh rata-rata proporsi siswa kurus 28,42% dan juga obesitas 27,37%. Jadi hal ini sangat berkaitan antara IMT dengan rendahnya intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang disampaikan sebelumnya, peneliti dengan ini memberikan saran kepada orangtua, guru, siswa serta masyarakat umum lainnya yaitu diharapkan siswa untuk menjaga dan terus meningkatkan intensitas aktivitas fisik dengan baik dan teratur sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik untuk kesehatan dari WHO (World Health Organization), diharapkan orangtua memberikan makanan dan minuman gizi yang seimbang agar proporsi anak normal sesuai status IMT nya dan untuk bapak dan ibu guru MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik memberikan edukasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan karena mempengaruhi fisiologis tubuh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A. (2015) 'Obesitas pada Anak Sekolah Dasar', *Majority*, 4(7), pp. 45–48. Available at: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1446/1281>.
- Ariani, N.L. and AF, S.M. (2017) 'Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Siswa Sd Kota Malang', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), p. 457. doi:10.33366/cr.v5i3.712.
- Bao, W. (2020) ' COVID -19 and online teaching in

higher education: A case study of Peking University ', *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), pp. 113–115. doi:10.1002/hbe2.191.

Bonvin, A. *et al.* (2013) 'Effect of a governmentally-led physical activity program on motor skills in young children attending child care centers: A cluster randomized controlled trial', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, pp. 1–12. doi:10.1186/1479-5868-10-90.

Bull, F.C. *et al.* (2020) 'World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour', *British Journal of Sports Medicine*. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.

Decaprio, R. (2017) *Panduan mengembangkan kecerdasan motorik siswa*. pertama. Edited by Z. Perdana. Yogyakarta: DIVA press.

Hamrik, Z. *et al.* (2014) 'Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study', *European Journal of Sport Science*, 14(2), pp. 193–198. doi:10.1080/17461391.2013.822565.

Ibrahim, A.M. (2022) *Kasus aktif melonjak, Kabupaten Gresik naik level 2 PPKM*, *AntaraNews.com*. Available at: <https://www.antaranews.com/berita/2694501/kasus-aktif-melonjak-kabupaten-gresik-naik-level-2-ppkm>.

Indriani, Loebaloe, N.P. and Wardhani, R.R. (2020) 'Pola Aktifitas Fisik dan Hubungannya dengan Perubahan IMT Terhadap Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta', *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPPA dan Kesehatan*, pp. 261–268.

Kurniawan, F.H., Saichudin and Merawati, D. (2018) 'Gambaran Perilaku Jajan dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu', *Jurnal Sport Science*, 6(2), pp. 1–14. Available at: <https://id.wiktionary.org/wiki/perilaku>.

Kusumawardhani, delvya intan *et al.* (2021) 'Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Siswa Sma Pada Adaptasi Kehidupan Baru', *jurnal sporta saintika*, 6, pp. 39–53.

Laddu, D.R. *et al.* (2020) 'Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine

- in preparation for the next pandemic', *Progress in Cardiovascular Diseases*. doi:10.1016/j.pcad.2020.04.006.
- Melo, R.S. *et al.* (2020) 'Does the practice of sports or recreational activities improve the balance and gait of children and adolescents with sensorineural hearing loss? A systematic review', *Gait and Posture*, 77(February), pp. 144–155. doi:10.1016/j.gaitpost.2020.02.001.
- Narici, M. *et al.* (2021) 'Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures', *European Journal of Sport Science*, 21(4). doi:10.1080/17461391.2020.1761076.
- Putra, K.P., Kinasih, A. and Kriswandaru, P. (2018) 'Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga', *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, (5), pp. 244–248.
- Rahman, D. *et al.* (2021) 'Community Engagement to Increase Physical Activity During the Covid-19 Pandemic', *Atlantis Press*, 618, pp. 483–488. doi:https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.084.
- Rahman, D. and Hakim, A.A. (2022) 'Pengaruh Aktifitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), pp. 197–204.
- Saputra, S.A. (2020) 'Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, II, pp. 33–42.
- Sari, H.P. (2022) *UPDATE 12 FEBRUARI: Tambah 55.209, Total 4.763.252 Kasus Covid-19 Indonesia*, *Kompas.com*. Available at: <https://nasional.kompas.com/read/2022/02/12/18144201/update-12-februari-tambah-55209-total-4763252-kasus-covid-19-indonesia>.
- Setyaningrum, D.A.W. (2020) 'Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19', *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), pp. 166–168. doi:10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168.
- Utari, A. (2015) *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG.
- WHO (2017) *Physical Activity, World Health Organization*. Available at: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1.
- Widiyatmoko, F.A. and Hadi, H. (2018) 'Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang', *Journal Sport Area*, 3(2), pp. 140–147. doi:https://doi.org/10.25299/sportarea.
- Yuliana (2020) 'Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh', *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), pp. 103–110. doi:10.51172/jbmb.v1i2.112.
- Zamzani, M., Hadi, H. and Astiti, D. (2017) 'Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), p. 123. doi:10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128.