

HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI MASA PANDEMI COVID-19

Achmad Reza Firmansyah*, Faridha Nurhayati

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*achmad.17060464156@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas sedentari menyebabkan status gizi yang tidak seimbang sehingga menjadi pemicu komplikasi akibat virus covid-19. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi, serta besar hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi selama masa pandemi. Jenis penelitian non-eksperimen dengan desain penelitian korelasi, sampel penelitian sebanyak 187 orang. Teknik pengambilan data *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data aktivitas sedentari menggunakan kuesioner aktivitas sedentari remaja (ASAQ), dan status gizi menggunakan IMT/U. Analisis penelitian menggunakan korelasi gamma. Hasil dari analisis data rata-rata aktivitas sedentari yang sering dilakukan selama masa pandemi yaitu melalui menonton TV, bermain komputer, serta duduk bermalas-malasan, dengan rata-rata sebesar 1.8 jam/hari, sedangkan sedentari kategori tinggi sebesar 159 (85%), sedang sebesar 28 (15%), rendah 0 (0%). Hasil analisis status gizi menunjukkan nilai IMT Rata-rata dengan nilai 21.43 kg/m² standar deviasi 4.6kg/m², berat badan dengan rata-rata 53.73kg standar deviasi 13.0kg, tinggi badan rata-rata 158.15cm standar deviasi 7.5cm. Kategori gizi kurang 17 (9.1%), gizi baik 117 (62.6%), gizi lebih 50 (26.7%), obesitas 3 (1.6%). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada masa pandemi covid-19, dengan nilai α sebesar 0.491(>0.05) dan besar sumbangan 13.5%.

Kata Kunci: sedentari; status gizi

Abstract

Sedentary activities causing unbalanced nutritional status can trigger the complications due to the covid-19. This study aims to find out the relationship between sedentary activities and nutritional status, and how much contribution of sedentary activity with nutritional status. Type of research is a non-experimental with correlation research design, research sample of 187 people. The data collection technique is cluster random sampling. The instrument used questionnaire of adolescent sedentary activity (ASAQ), and nutritional status using BMI. The analysis used gamma correlation. The results showed that the average of sedentary activity during the pandemic is through television viewing, playing computer, and sitting around, with an average of 1.8 hours/day, while sedentary of high category of 159 (85%), medium 28 (15%), low 0 (0%). The results of nutrition status analysis showed the average of BMI is 21.43 kg/m² SD: 4.6kg/m², the average weight is 53.73kg SD: 13.0kg, the average height is 158.15cm SD: 7.5cm. Malnutrition 17 (9.1%), good nutrition 117 (62.6%), nutrition over 50 (26.7%), obesity 3 (1.6%). Based on the analysis showed that there is no significant relationship between sedentary activity and nutritional status during the covid-19 pandemic, with a α value of 0.491(>0.05) and a contribution of 13.5%.

Keywords: sedentary; nutritional status

PENDAHULUAN

Di masa Pandemi Covid-19 ini telah merubah segala tatanan kehidupan, merubah aktivitas yang telah menjadi rutinitas keseharian dimana sekarang diwajibkan untuk menjaga jarak, belajar dan bekerja dari rumah. Sementara itu pembatasan pergerakan manusia melalui *social distancing* dan *physical distancing* disuarakan oleh pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19 di Indonesia. Penyebaran virus Covid-19 di Indonesia terus

meningkat sehingga Indonesia menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) demi untuk menekan penyebaran virus Covid-19. (Permadhi & Sudirga, 2020). Pemberlakuan pembatasan mengharuskan untuk melakukan segala aktivitas dengan menjaga jarak, contohnya melakukan bekerja dari rumah dan belajar dari rumah secara daring, sehingga masyarakat dihadapkan dengan kebiasaan baru yang memaksa untuk beradaptasi. Dari kondisi tersebut menimbulkan kurangnya aktivitas

fisik dan meningkatnya aktivitas sedentari di kalangan masyarakat, termasuk siswa sekolah. Aktivitas sedentari adalah kegiatan berdiam diri dan kegiatan yang hanya sedikit mengeluarkan energi serta cenderung akan menyimpan banyak energi berupa lemak (Pribadi & Nurhayati, 2018). Aktivitas sedentari dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiometabolik dan semua penyebab kematian pada anak-anak dan orang dewasa. Bukti serupa muncul untuk populasi orang dewasa yang lebih tua. (Dogra & Stathokostas, 2012). Pada masa pandemi sekarang diharuskan untuk menjaga jarak dan mengurangi aktivitas di luar rumah hal ini berpotensi mengakibatkan peningkatan aktivitas sedentari akan berbeda dengan masa sebelum terjadinya pandemi karena dampak pergerakan yang dibatasi menjadikan kita melakukan segala sesuatunya secara virtual atau daring. Hanya berdiam diri duduk di hadapan laptop atau layar ponsel dari hari ke hari mendengarkan pembelajaran secara daring. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah & Nurhayati (2019), menunjukkan bahwa hasil aktivitas sedentari pada tahun 2019 sebelum terjadinya pandemi yaitu rata-rata sebesar 374,3 menit/hari, dan dalam kategori tinggi sebesar 58,6%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dani & Nurhayati (2019), menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas sedentari sebesar 378,62 menit/hari dan dalam kategori tinggi sebesar 51,8%. Hal ini akan menjadikan tubuh sedikit mengeluarkan energi yang seharusnya dikeluarkan melalui aktivitas fisik layaknya berjalan kaki, menaiki tangga, dan berolahraga saat jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bagi siswa sekolah yang dilakukan secara langsung bukan secara daring seperti saat ini. Kondisi yang terjadi di lapangan, dimana asupan makan meningkat dan aktivitas fisik yang menurun, menyebabkan ketidakseimbangan status gizi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.2 Tahun 2020 status gizi adalah kondisi tubuh akibat dari konsumsi makanan yang dampaknya dapat diukur dan dikategorikan sebagai gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Dengan begitu tidak menutup kemungkinan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh akan menjadikan peningkatan berat badan, yang lebih ekstrem dapat berdampak pada kenaikan berat badan yang berlebih atau obesitas. Parahnya lagi obesitas juga dapat meningkatkan risiko komplikasi akibat virus Covid-19. Penelitian ini menjadi temuan baru bahwa obesitas berpengaruh terhadap risiko komplikasi akibat virus covid-19. Menurut Rebello, Kirwan, & Greenway (2020), dalam karyanya menyatakan bahwa kelebihan berat badan adalah faktor risiko utama untuk diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penyakit paru-paru. Penyakit-penyakit ini adalah kondisi kesehatan yang paling sering dilaporkan yang membuat individu

cenderung terinfeksi SARS-CoV-2 penemuan ini disebabkan karena kadar leptin dalam tubuh seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan meningkat sesuai dengan kadar lemak yang ada di dalam tubuh manusia. Leptin adalah hormon yang yang diproduksi oleh sel lemak yang mengatur nafsu makan, semakin banyak kadar leptin dalam tubuh maka sebanding dengan kadar lemak yang ada di dalam tubuh dan akan semakin menghambat kemampuan tubuh untuk melawan infeksi yang juga disebabkan oleh virus covid-19. Setiap individu membutuhkan zat gizi yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitasnya, dan berat badan (Par'I, Wiyono, & Harjatmo, 2017:4). Sehingga dalam menjalankan tatanan kehidupan baru ini diharapkan untuk selalu juga menjaga aktivitas di keseharian sehingga terhindar dari penyakit-penyakit yang juga akan timbul dari kebiasaan akibat aktivitas sedentari ini. Lonjakan kenaikan berat badan wajar saja terjadi pada saat masa pandemi ini, akan tetapi sebaiknya tetap menjaga agar kenaikan berat badan masih dalam taraf yang wajar, karena bila berlebihan akan menjadi sumber penyakit baru yang timbul akibat adaptasi kebiasaan baru selama pandemi ini.

Berdasarkan keadaan tersebut, hal lain juga terdampak pada munculnya permasalahan selama pembelajaran di sekolah salah satunya pelajar sekarang dihadapkan dengan pembelajaran melalui daring yang mana aktivitas sedentari besar kemungkinan juga akan terjadi pada pelajar yang notabenehnya adalah remaja. Remaja merupakan kondisi dimana sangat diperlukannya zat gizi yang baik dan seimbang, karena masa remaja adalah masa perkembangan dan pertumbuhan yang baik dan cepat terjadi, penjagaan status gizi yang baik dalam masa remaja ini akan berdampak pada masa tuanya kelak, karena masa remaja ini adalah masa optimalnya tubuh dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Rahmawati (2017), Remaja ialah taraf pertumbuhan dan perkembangan dalam status di antara masa pubertas dan maturitas penuh atau dalam kisaran umur 10 sampai dengan 21 tahun. Hal ini adalah fase dimana proses pematangan baik secara fisik maupun mental terjadi. Proses perkembangannya itu dibagi menjadi 3 fase, yaitu mulai dari umur 10 hingga 14 tahun adalah fase remaja awal, sedangkan fase pada umur 15 hingga 17 tahun biasa disebut fase remaja pertengahan, dan di kisaran umur 18 hingga 21 tahun ini adalah fase remaja akhir. Peneliti memfokuskan pada taraf remaja awal dan remaja pertengahan atau sekarang berada pada kisaran umur 14 hingga 15 tahun yang secara umum berada pada kelas 9 SMP, karena banyak hal unik bila berbicara tentang masa remaja khususnya pada masa remaja antara fase awal dan pertengahan karena di fase ini pertumbuhan dan perkembangan remaja akan secara kompleks akan

mengalami peningkatan yang cukup pesat menurut Wulandari (2014), peningkatan yang cukup pesat diantaranya bisa dilihat dari segi fisik, dari segi psikologi, dan dari segi sosial. Karena di fase ini para remaja memasuki masa perubahan cara berpikir dan akan mengalami fase *storm and stress* yang tidak jarang menimbulkan konflik baik mental maupun fisik atau sering disebut masa pubertas. Menurut hasil Riskesdas (2018), menyatakan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun kondisi sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Berdasarkan data tersebut kondisi remaja Indonesia menjadi sebuah perhatian. Karena survey UNICEF tahun 2017 mendapatkan hasil terhadap perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Hal ini menjadi perhatian khusus bahwa di masa remaja merupakan masa yang rentan akan gizi dan saat masa ini remaja memerlukan zat gizi yang cukup tinggi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya, selain kebiasaan sedentari yang besar kemungkinan juga terjadi dimasa pandemi ini, status gizi juga berperan aktif untuk mengetahui perubahan yang terjadi selama masa pandemi ini yang juga akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan di masa remaja selama menjalankan tatanan kehidupan baru. Penelitian yang dilakukan oleh Gordia dkk (2016), menghasilkan kesimpulan yang sejalan juga dengan kondisi sekarang yaitu perilaku risiko untuk penyakit kardiovaskular diamati pada anak-anak, ditandai dengan rendahnya konsumsi buah dan sayuran, rendahnya kadar aktivitas fisik dan waktu yang berlebihan digunakan untuk melakukan aktivitas sedentari. Menurut Inyang dan Stella (2015), dalam penelitiannya menyatakan bahwa aktivitas sedentari dapat menyebabkan beberapa penyakit terkait status gizi seperti obesitas, defisiensi vitamin, kolesterol, dan kanker.

Berdasarkan uraian tersebut di atas diketahui bahwa aktivitas sedentari yang berlebih akan menjadi sumber penyakit baru, terlebih sekarang masyarakat tengah dihadapkan pada pandemi covid-19 yang akan berdampak buruk kedepannya, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada masa pandemi covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 2 Taman Sidoarjo. Dengan populasi penelitiannya adalah kelas 9 SMPN 2 Taman Sidoarjo tahun pelajaran 2020/2021 yang keseluruhan berjumlah 354 siswa dari 11 kelas, dengan demikian untuk mendapatkan sampel yang ideal dari

jumlah populasi yang ada maka sampel penelitian didapatkan berdasarkan rumus slovin yang menghasilkan jumlah 187 siswa sebagai sampel penelitian.

Teknik pengambilan data pada sampel penelitian ini adalah dengan menggunakan *cluster random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 187 siswa yang didapat dari 6 kelas yang siswanya berjumlah 30 hingga 32 siswa. Penelitian ini terdiri dari 1 variabel bebas yaitu aktivitas sedentari dan 1 variabel terikat yaitu status gizi. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data aktivitas sedentari yaitu dengan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* dan pengambilan data status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis korelasi *gamma*, untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan persentasenya.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan data aktivitas sedentari adalah menggunakan kuesioner aktivitas sedentari (ASAQ) dengan cara memberikan form kuesioner setiap hari selama 7 hari melalui google form, dan hasil tersebut dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi (>5 jam sehari), sedang (2-5 jam sehari), dan rendah (<2 jam sehari) (Pramita & Griadhi, 2016).

Sedangkan teknik pengumpulan data status gizi adalah dengan cara perhitungan antropometri IMT/U. Pengumpulan data ini memerlukan timbangan digital untuk mengukur berat badan, *microtoise* untuk mengukur tinggi badan, dan umur objek penelitian yang didapatkan dari form tanggal lahir pada saat registrasi pengukuran antropometri. Untuk mendapatkan kategori ambang batas IMT/U menggunakan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NO.2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

Tabel 1. Kategori Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (thinness)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data akan disajikan dalam bentuk data yang telah diperoleh dari hasil perhitungan statistik sebagai berikut:

Tabel 2. Data Rata-Rata dan Standar Deviasi Aktivitas Sedentari

Aktivitas Sedentary	Rata-Rata (Jam/Hari)	Standar Deviasi
Menonton TV? (Berita,Kartun,Sinetron, Dll)	1.8	10.29
Menggunakan Komputer untuk kesenangan (e - mail,chatting,blog,internet surfing,social media,games,dll)	1.8	5.83
Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR?	0.9	4.75
Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer?	0.6	4.38
Membaca untuk kesenangan? (novel,komik,koran,dll)	0.9	46.52
Berkendara? (mobil,motor,bus,kereta)	0.7	8.76
Membuat kerajinan tangan?	0.5	4.45
Duduk bermalas-malasan? (chatting,telpon,dll)	1.8	34.58
Bermain dan berlatih musik?	0.7	4.53

Dari hasil tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 187 sampel penelitian terdapat 3 aktivitas yang cenderung sering dilakukan adalah menonton TV dengan rata-rata sebesar 1.8 jam/hari dengan standar deviasi sebesar 10.29, menggunakan komputer untuk kesenangan sebesar 1.8 jam/hari dengan standar deviasi sebesar 5.83, dan duduk bermalas-malasan rata-rata 1.8 jam/hari dengan standar deviasi sebesar 34.58. Serta aktivitas sedentari yang menunjukkan rata-rata terendah adalah pada aktivitas membuat kerajinan tangan yaitu sebesar 0.5 jam/hari dengan standar deviasi sebesar 4.45.

Tabel 3. Frekuensi Persentase Aktivitas Sedentari

Kategori	Jenis Kelamin		Total	%
	L	P		
Tinggi	63	96	159	85
Sedang	10	18	28	15
Rendah	0	0	0	0
Total	73	144	187	100

Dari hasil tabel di atas dapat menunjukkan bahwa sampel penelitian sejumlah 187 sampel didapatkan 159 sampel (85%) yang melakukan aktivitas sedentari kategori tinggi, laki-laki sebanyak 63 orang sedangkan perempuan sebanyak 96 orang, sedangkan dalam kategori rendah tidak terdapat sama sekali sampel yang melakukan aktivitas sedentari baik laki-laki maupun perempuan selama masa pandemi covid-19 ini.

Tabel 4. Rata-Rata dan Standar Deviasi Antropometri Status Gizi

	Rata-Rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Tinggi Badan	158.15	7.5	178	140.6
Berat Badan	53.73	13.0	97	31
IMT/U	21.43	4.6	35.7	13.4

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil antropometri status gizi dari 187 sampel penelitian memiliki tinggi badan rata-rata sebesar 158.15cm dan standar deviasi sebesar 7.5cm, nilai tertinggi sebesar 178cm, dan nilai terendah sebesar 140.6cm. Untuk berat badan nilai rata-ratanya sebesar 53.73kg dengan standar deviasi sebesar 13.0kg, nilai tertinggi sebesar 97kg, dan nilai terendah sebesar 31kg. Untuk nilai rata-rata IMT/U sebesar 21.43kg/m² dengan standar deviasi sebesar 4.6kg/m², nilai tertinggi sebesar 35.7kg/m², dan nilai terendahnya sebesar 13.4kg/m².

Tabel 5. Data Frekuensi dan Persentase Status Gizi

Kategori Gizi	Jenis Kelamin		Total	%
	L	P		
Gizi Kurang	9	8	17	9.1
Gizi Baik	41	76	117	62.6
Gizi Lebih	22	28	50	26.7
Obesitas	1	2	3	1.6
Total	73	144	187	100

Dari hasil tabel di atas dapat menunjukkan bahwa sampel penelitian sejumlah 187 sampel dengan kategori gizi kurang sebanyak 17 orang (9.1%), laki-laki sebanyak 9 orang dan perempuan sebanyak 8 orang, kategori gizi baik sebanyak 117 orang (62.6%), laki-laki sebanyak 41 orang dan perempuan sebanyak 76 orang, kategori gizi lebih terdapat 50 orang (26.7%), laki-laki sebanyak 22 orang dan perempuan sebanyak 28 orang, kategori obesitas sebanyak 3 orang (1.6%), laki-laki 1 orang dan perempuan sebanyak 2 orang.

Tabel 6. Tabulasi Silang Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi

		Status Gizi				Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
Sedentari	Tinggi	12	102	42	3	159
	Sedang	5	15	8	0	28
	Rendah	0	0	0	0	0
Total		17	117	50	3	187

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tabulasi silang didapatkan data aktivitas sedentari tinggi terdapat 102 sampel dalam kategori status gizi baik, dan sedikitnya terdapat 3 sampel dengan aktivitas sedentari tinggi pada kategori status gizi obesitas, sedangkan dalam kondisi

pandemi tidak ditemukan aktivitas sedentari dengan intensitas yang rendah.

Tabel 7. Hasil Penghitungan Uji Korelasi Gamma

Variabel	Value	Approximate Signifikansi	Significance korelasi
Sedentari dan status gizi	0.135	0.491	0.05

Pada tabel di atas dapat diartikan bahwa hasil signifikan menunjukkan angka $0.491 > 0.05$ sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa SMP pada masa pandemi. Sedangkan pada kolom *value* terdapat 0.135 yang mana menunjukkan bahwa sumbangan aktivitas sedentari dengan status gizi sebesar 13.5%.

Dikarenakannya sesuatu yang berhubungan atau yang mempengaruhi status gizi adalah multi faktorial, maka dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan terhadap aktivitas sedentari dengan status gizi. Namun faktor lain yang berhubungan mempengaruhi status gizi adalah status gizi dari orang tua baik ayah atau ibu dengan persentase sebesar 17,6% dari orang tua laki-laki (ayah) dan 30,8% dari orang tua perempuan (ibu) (Sari, 2012:80). Dari hasil lain penelitian yang dilakukan oleh Putra (2017), menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah jenis kelamin ($p = 0,041$), pekerjaan ibu ($p = 0,025$), pola makan ($p = 0,035$) dan aktivitas fisik ($p = 0,015$). Sehingga dengan hasil penelitian ini, ada beberapa faktor di atas tersebut menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi selain aktivitas sedentari yang menghasilkan besar sumbangan 13.5%.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kasus aktivitas sedentari pada masa pandemi covid-19 tidak ditemukan kasus aktivitas sedentari dalam kategori rendah disebabkan selama pandemi ini segala sesuatunya dilakukan secara daring tanpa harus mengeluarkan energi yang besar. Sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti karena aktivitas sedentari dalam kasus ini sebesar 85% melakukan aktivitas sedentari dengan intensitas tinggi. Hal ini bisa mengakibatkan timbulnya penyakit. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deschasaux-Tanguy dkk (2020), selama pandemi, peningkatan perilaku gizi yang diamati mengalami peningkatan berat badan (untuk 35%; +1,8kg rata-rata), penurunan aktivitas fisik sebesar 53%, serta peningkatan aktivitas sedentari sebesar 63%. Menurutnya aktivitas fisik dan aktivitas sedentari mayoritas 52,8% sampel melaporkan bahwa tingkat aktivitas fisik selama *lockdown* berkurang. Pada penelitian ini tingkat aktivitas fisik yaitu 38% lebih sedikit daripada sebelum *lockdown* (paired Student t-test: $P < .0001$). Selain itu, 63,2% sampel mengalami peningkatan aktivitas sedentari rata-rata 7,0 jam / hari yang dihabiskan untuk

duduk selama *lockdown* (SD: 3.2), yang 21% lebih banyak daripada sebelum *lockdown* (Student t-test: $P < .0001$).

Aktivitas sedentari yang banyak dilakukan pada saat pandemi covid-19 cenderung terjadi pada aktivitas menonton TV (rata-rata 1.8 jam/hari, SD: 10.29), menggunakan komputer untuk kesenangan (1.8 jam/hari, SD: 5.83), dan duduk bermalas-malasan (1.8 jam/hari, SD: 34.58). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh McCormack dkk (2020), dalam jurnalnya menemukan bahwa aktivitas sedentari (menonton televisi, komputer atau video game, dan perangkat berbasis lainnya) pada anak-anak mengalami peningkatan. Penelitian lain juga menemukan bahwa kecemasan orang tua lebih tinggi terkait Covid-19 mungkin telah memperburuk pengurangan aktivitas fisik (di rumah dan di luar ruangan) dan peningkatan aktivitas sedentari pada anak-anak lebih meningkat sejak awal pandemi Covid-19.

Dari hasil penelitian ini mendapatkan bahwa dari keseluruhan sampel yang memiliki status gizi obesitas telah melakukan aktivitas sedentari dengan intensitas tinggi sehingga hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramudita & Nadhiroh (2017), menyatakan bahwa sebagian besar sampel yang memiliki kategori status gizi lebih melakukan aktivitas sedentari > 5 jam/hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurdaningsih, Sudargo, & Lusmilasari (2016), juga menyatakan bahwa status gizi lebih dan obesitas disebabkan karena menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya aktivitas sedentari. Hasil lain dari penelitian yang dilakukan oleh Puspasari, Sulchan, & Widayastuti (2017), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dan obesitas yang berkaitan dengan pengeluaran energi menyebabkan lemak tubuh meningkat dan secara langsung dipengaruhi oleh asupan energi dan total pengeluaran energi yang tidak seimbang. Berdasarkan penelitian tersebut sejalan dengan hasil yang didapatkan yaitu pada tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh total dari sampel penelitian yang memiliki status gizi obesitas melakukan aktivitas sedentari dalam kategori tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari terhadap status gizi pada siswa SMP selama masa pandemi covid-19.
2. Sumbangan yang diperoleh dari aktivitas sedentari terhadap status gizi pada masa pandemi covid-19 sebesar 13.5%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis mengajukan beberapa saran yang bermanfaat terkait hasil penelitian ini, adapun saran tersebut antara lain:

1. Bagi pembaca sebaiknya selama masa pandemi covid-19 untuk tetap harus menjaga aktivitas fisik sehari-hari untuk menjaga imunitas dan mengurangi aktivitas sedentari secara berlebihan.
2. Bagi siswa sebaiknya tetap melakukan aktivitas olahraga di rumah dan mengurangi aktivitas sedentari secara berlebihan, sehingga status gizi bisa seimbang.
3. Peneliti selanjutnya, supaya dapat dijadikan acuan atau referensi tentang informasi aktivitas sedentari pada masa pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Dani, B.F., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 357-361
- Deschasaux-Tanguy, M., Druesne-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., Alles, B., Andreeva, V. A., Baudry, J., Charreire, H., Deschamps, V., Egnell, M., Fezeu, L., Galan, P., Julia, C., Kesse-Guyot, E., Latino-Martel, P., Oppert, J. M., Peneau, S., Verdout, C., Hercberg, S., & Touvier, M. (2020). Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): results from the French NutriNet-Sante cohort study. medRxiv.
- Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*, 2012
- Gordia, A. P., Dall'Agnol, J. A. T., Mendes, E. L., Santos, A., Lourenço, C. L. M., Quadros, T. M. B. D., & Andaki, A. C. R. (2020). Food consumption, physical activity level and sedentary behavior in schoolchildren. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 22.
- Inyang, M. P., & Stella, O. O. (2015). Sedentary lifestyle: health implications. *Journal of Nursing and Health Science*, 4(2) pp 20-25
- Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(3), 630-635.
- McCormack, G. R., Doyle-Baker, P. K., Petersen, J. A., & Ghoneim, D. (2020). Parent anxiety and perceptions of their child's physical activity and sedentary behaviour during the COVID-19 pandemic in Canada. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101275.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). Bahan ajar gizi: penilaian status gizi. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Permadhi, P. L. O., & Sudirga, I. M. (2020) Problematika Penerapan Sistem Karantina Wilayah Dan PSBB Dalam Penanggulangan Covid-19. *Kertha Semaya: Journal Ilmu Hukum*, 8(9), 1355-1365.
- Pramita, R. D., & Griadhi, I. P. A. (2016). Hubungan Antara Perilaku Sedentari Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas V di SD Cipta Dharma Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/19833>
- Pramudita, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2017). Gambaran aktivitas sedentari dan tingkat kecukupan gizi pada remaja gizi lebih dan gizi normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 1-6.
- Pribadi, P.S.A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327-330.
- Puspasari, I., Sulchan, M., Widyastuti, N. (2017). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obesitas Anak Stunted Usia 9-12 Tahun Di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2017; 6(4): 307-312.
- Putra, W.N. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 49-57.
- Rebello, C. J., Kirwan, J. P., & Greenway, F. L. (2020). Obesity, the most common comorbidity in SARS-CoV-2: is leptin the link. *International Journal of Obesity*, 1-8.
- Sari, R. I. (2012). Faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja usia 12-15 tahun di Indonesia tahun 2007 (analisis data sekunder Riskesdas tahun 2007). [Skripsi]. *Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Ubaidillah, M., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 9-12.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.