

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN PREVALENSI *OVERWEIGHT* (Studi pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 11 Surabaya)

Mega Lestari*, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*e-mail: megallestari@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Gaya hidup sedentari telah menyebabkan anak-anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan dan *overweight* di usia muda. Seperti halnya pada siswa kelas XI IPS di SMAN 11 Surabaya cenderung malas bergerak dan banyak yang memiliki postur tubuh gemuk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight* pada siswa kelas XI IPS di SMAN 11 Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel penelitian ini 83 siswa. Teknik pengumpulan data aktivitas sedentari dengan pengisian angket ASAQ dan pengukuran IMT dengan tinggi badan dan berat badan. Hasil dari penelitian dianalisis menggunakan uji *chi square*. Hasil analisis data aktivitas sedentari siswa kelas XI IPS SMAN 11 Surabaya memiliki rata-rata (3681,34) dan standar deviasi (5021,88). Selain itu tinggi badan dan berat badan siswa kelas XI IPS SMAN 11 Surabaya memiliki rata-rata (237,60) dan standar deviasi (30,79). Berdasarkan hasil uji *chi square* aktivitas sedentari siswa dan prevalensi *overweight* siswa menunjukkan bahwa H_0 diterima H_1 ditolak, *sig* (0,481) lebih besar dari α (0,05). Jadi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari siswa dan prevalensi *overweight*, dengan besarnya sumbangan 23,1%.

Kata kunci : aktivitas sedentari, prevalensi *overweight*

Abstract

The sedentary lifestyle has caused children and adolescents to become overweight at young age. Like the student of social eleventh grade of the eleventh state senior high school of Surabaya tend to be lazy to move and many who have a fat posture. The purpose of the research is to know the relationship between sedentary activity and overweight prevalence on students of social eleventh grade at eleventh state senior high school of Surabaya. This research using non-experimental method, with quantitative approach. There are 83 research samples. Data is collected use ASAQ questionnaire and Body Mass Index measurement. Data analyzed by chi-square test. The analysis result show that sedentary activity has an average of 3681,34 and has a standard deviation of 5021,88. And the nutritional status of the students has an average of 237,60 and has a standard deviation of 30,79. Based on the chi-square test result show, that H_0 is accepted, with $0,481 > 0,05$ significance. The findings show that there is no significant relationship between sedentary activity and overweight prevalence, with 23,1% contribution.

Keywords : sedentary activity, overweight prevalence

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan untuk menjadi aktif dan energik. Malas bergerak bertentangan sekali dengan sifat manusia yang suka bergerak dengan tujuan untuk memperoleh gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang teratur, dengan mengkonsumsi nutrisi yang seimbang, melakukan aktivitas fisik, dan pengeluaran energi yang cukup. Namun, zaman semakin maju, perkembangan teknologi telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia termasuk gaya hidup. Kemajuan teknologi dan peningkatan pengetahuan telah memberi manusia banyak sekali fasilitas yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti sepeda motor, mobil, pesawat terbang, penggunaan *escalator* dan peningkatan

jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk di tempat kerja, sekolah, rumah, dan tempat umum. Perubahan gaya hidup, yakni dari *healthy lifestyle* berubah menjadi *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* atau gaya hidup sedentari telah menyebabkan anak-anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan dan *overweight* di usia muda. Hal ini timbul karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* dan *gadget*.

Menurut sebuah laporan survei yang dilakukan pada tahun 2008, oleh *United States National Health Survey*, 36% orang dewasa benar-benar tidak aktif, sementara 59% tidak pernah berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang berlangsung selama lebih dari 10 menit per minggu. Beberapa penelitian terakhir menunjukkan bahwa aktivitas sedentari dapat meningkatkan resiko terjadinya *overweight*. Aktivitas sedentari pada anak

sering diikuti dengan konsumsi *snack* yang lebih tinggi dan pengeluaran energi yang rendah, dimana hal tersebut merupakan faktor pemicu terjadinya *overweight*.

Di Indonesia menurut hasil RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013 menunjukkan prevalensi kegemukan dan *overweight* pada anak sekolah (16-18 tahun) sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta yaitu 4,2% dan terendah adalah Sulawesi Barat yaitu 0,6%. Hasil penelitian di beberapa provinsi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Kecenderungan prevalensi gemuk anak usia 16-18 tahun naik dari 1,4% di tahun 2007 naik menjadi 7,3% di tahun 2013.

Namun demikian, studi tentang perilaku sedentari di Indonesia masih kurang. Penelitian lain menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari ini sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan *overweight* dibandingkan makan berlebihan. Jika di negara maju prevalensi *overweight* pada anak sudah sangat tinggi, di negara berkembang pun prevalensi *overweight* meningkat tiap tahunnya. Berbeda halnya di negara maju yang sedang memerangi *overweight*, di negara berkembang masih belum siap karena menjadi beban ganda masalah gizi yaitu masih terdapatnya masalah kurang gizi/gizi buruk.

Berdasarkan pengamatan dan *interview* dengan guru PJOK saat Program Pelaksanaan Pembelajaran (PPP) di SMAN 11 Surabaya, ternyata siswa cenderung malas bergerak ataupun berolahraga dan siswa selalu membawa *handphone* mereka ke manapun bahkan saat pembelajaran berlangsung secara diam-diam. Dari hasil wawancara dengan guru PJOK salah satu hal yang menjadi penyebab kurangnya antusias siswa SMA Negeri 11 Surabaya untuk aktif bergerak adalah siswa tidak ingin mengalami kelelahan dan berkeringat. Selain itu banyak diantara mereka memiliki postur tubuh gemuk.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksam (2012:13), penelitian non-eksperimen adalah “penulis akan meneliti sebuah fenomena yang sebenarnya sudah terjadi dan mencari bukti yang sah tanpa melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan”. Desain dalam penelitian ini masuk dalam kategori desain korelasional yaitu suatu penelitian yang menghubungkan dua variabel, variabel X dengan variabel Y (Maksam, 2012:105).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 11 Surabaya yang mempunyai sepuluh kelas paralel, tujuh di jurusan IPA dan tiga di jurusan IPS. Sampel dalam penelitian ini cara teknik

purposive sampling yang hanya dilakukan pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 11 Surabaya, karena hasil dari observasi lebih banyak siswa IPS yang mengalami masalah *overweight*.

Teknik pengumpulan data untuk pelaksanaan penelitian ini adalah sebelas hari dibantu oleh teman-teman mahasiswa yang telah lulus mata kuliah metodologi penelitian, statistik, tes dan pengukuran. 1 observer sebagai penyebar angket aktivitas sedentari, 2 observer sebagai pencatat pengukuran tinggi badan, 2 observer sebagai pencatat pengukuran berat badan, dan 2 observer sebagai dokumentasi.

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket aktivitas sedentari yaitu *The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi, untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight* kemudian dianalisis melalui SPSS. Teknik analisis data yang digunakan untuk mencari data yaitu : mean, standar deviasi, uji chi square, dan koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data oleh peneliti menggunakan SPSS dikarenakan agar hasil perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Deskripsi data yang disajikan ialah data yang diperoleh dari hasil pengisian angket aktivitas sedentari dan hasil pengukuran pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut usia yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight*. Adapun deskripsi data yang dilakukan yaitu mean dan standard deviasi yang dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1. Mean dan Standar Deviasi Aktivitas Sedentari

Aktivitas Sedentari	Mean (menit)	SD (menit)
Menonton televisi	416.94	504.65
Menonton video/ DVD	454.68	852.37
Menggunakan komputer untuk bermain <i>game</i>	130.80	380.72
Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	231.89	291.58
Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	272.86	314.31
Membaca buku yang menyenangkan ? (novel, manga, komik, dll.)	242.87	326.29
Melakukan kursus / Les	73.92	154.09
Perjalanan atau berkendara ?	366.52	350.98

(mobil /motor /bus /kereta/dll.)		
Membuat kerajinan atau melakukan hobi	278.82	505.35
Duduk santai (<i>chatting</i> dengan teman / bermain <i>handphone</i> / telepon	1153.71	1211.49
Bermain / berlatih alat musik	58.34	130.06
Total	3681.34	5021.88

Berdasarkan pada tabel di atas terendah pada aktivitas bermain atau berlatih alat musik yaitu sebesar 58,34 menit dengan standar deviasi 130,06 menit. Dan yang tertinggi adalah pada aktivitas sedentari duduk santai (*chatting* dengan teman / bermain *handphone*/ telepon dengan rata-rata 1153,71 menit dengan standar deviasi 1211,49 menit.

Tabel 2 Mean dan Standar Deviasi *Overweight*

Status Gizi <i>Overweight</i>	Mean	SD
TB (tinggi badan)	158.56	8.45
BB (berat badan)	56.64	16.62
IMT (indeks massa tubuh)	22.40	5.72

Berdasarkan tabel di atas rata-rata tinggi badan (TB) 158,56 cm dengan standar deviasi 8,45 cm. Sementara berat badan (BB) memiliki rata-rata 56,64 kg dengan standar deviasi 16,62 kg. Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki rata-rata 22,40 dan standar deviasi 5,72.

Berdasarkan tiga kelas paralel jurusan IPS yang berjumlah 83 siswa yang menjadi sampel penelitian, telah dilakukan perhitungan dimana hasil analisa statistik pada variabel (X1). Aktivitas sedentari digolongkan menjadi beberapa kategori yang akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Aktivitas Sedentari Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 11 Surabaya

Aktivitas Sedentari	Jumlah	Presentase
Rendah	3	3,61 %
Sedang	12	14,46 %
Tinggi	68	81,93 %

Berdasarkan tabel data diatas dapat dilihat bahwa tiga kelas yang berjumlah 83 siswa yang melakukan aktivitas sedentari memiliki persentase rendah 3,61%, sedang 14,46%, tinggi 81,93%. Rata-rata siswa melakukan aktivitas sedentari dengan intensitas tinggi yaitu dengan melakukan >5 jam di setiap harinya.

Setelah melakukan perhitungan status gizi siswa berdasarkan IMT/U dapat dilihat hasil analisa statistik pada variabel (X2). Penggolongan kategori, jumlah dan persentase dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Data Status Gizi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 11 Surabaya

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Kurus	3	3,61 %
Normal	62	74,70 %
<i>Overweight</i>	18	21,69 %

Dari keterangan tabel di atas, dapat diamati bahwa dari sampel 83 siswa dilihat tinggi badan dan berat badan siswanya masuk kategori normal. Status gizi normal masuk dalam urutan pertama diikuti siswa yang mengalami *overweight* dan terendah adalah status gizi kurus dimana hanya terdapat tiga siswa. Pada status gizi *overweight* dengan nilai presentase sebanyak 21,69%.

Tabel 5. Tabulasi silang aktivitas sedentari dan status gizi Hasil pengolahan datanya dapat dijelaskan pada tabel berikut :

Variabel	Aktivitas sedentari			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Overweight</i>	2	8	55	65
Non- <i>Overweight</i>	1	4	13	18
Total	3	12	68	83

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang *overweight* dan non-*overweight* melakukan aktivitas sedentari yang tinggi (>5 jam/hari). Siswa yang *overweight* melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 2 orang, sedang 8 orang dan aktivitas sedentari tinggi sebanyak 55 orang.

Dari hasil penghitungan menggunakan chi square dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Aktivitas Sedentari dengan <i>Overweight</i>	Value	df.	Asymp. Sig. (2-sided)
<i>Chi-Square</i>	1,462	2	,481

Berdasarkan tabel di atas status gizi *overweight* memiliki nilai sig 0,481 < value (sig) 0,05. Maka Ho1 diterima Ha1 ditolak. Jadi, tidak terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight*.

Menurut rumus koefisien determinasi, maka $r^2 = r^2 \times 100\%$ yang bernilai 0,481 dikalikan dengan 0,481 dengan hasil 0,231. Kemudian 0,231 dikalikan 100% menjadi 23,1%. Jadi, pengaruh yang diberikan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight* adalah sebesar 23,1%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 21,69 % anak berusia 16-18 tahun mengalami *overweight* di SMA Negeri 11 Surabaya. Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa rata-rata siswa

menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas sedentari 3 jam/hari di hari Senin sampai Jum'at dan meningkat menjadi 5 jam/hari saat hari Sabtu dan Minggu. Sebanyak 83 siswa yang sering melakukan aktivitas sedentari, 18 siswa (21,69%) diantaranya termasuk pada proporsi anak yang mengalami *overweight*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa rata-rata siswa menghabiskan lebih banyak waktu dalam sehari untuk melakukan aktivitas sedentari dibandingkan dengan siswa dengan berat badan normal. Pada aktivitas sedentari, siswa di SMA Negeri 11 Surabaya memiliki durasi yang rata-ratanya adalah 2-3jam/hari. Berdasarkan jenis aktivitas sedentari, siswa di SMA Negeri 11 Surabaya memiliki frekuensi lebih lama untuk jenis aktivitas menonton televisi, menonton video/film dan penggunaan *handphone* untuk sekedar bermain *game* atau *chatting* dengan teman. Jenis aktivitas sedentari yaitu duduk santai (*chatting* dengan teman / bermain *handphone*/ telepon) memiliki rata-rata 1153.71% lebih sering dilakukan oleh siswa pada hari-hari aktif (Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jum'at) atau bahkan saat *weekend*.

PENUTUP

Simpulan

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan prevalensi *overweight* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 11 Surabaya.
2. Sumbangan antara aktivitas sedentari terhadap prevalensi *overweight* pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 11 Surabaya adalah sebesar 23,1%.

Saran

1. Bagi Orang Tua
Sebaiknya orang tua memberikan arahan yang bertujuan untuk membatasi anak melakukan aktivitas sedentari seperti mengurangi lamanya durasi menonton televisi atau video/film via komputer dan menyarankan anak untuk tidak menggunakan *handphone* hanya untuk bersenang-senang (bermain *game*, bermain sosmed, atau *chatting* dengan teman).
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Sebaiknya Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memberikan pemahaman dalam hal kesehatan untuk menyadarkan siswa akan pola hidup sehat. Misalnya guru memberikan stimulus pada saat pembelajaran akan berakhir yaitu dengan menyarankan siswa lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur, mengurangi makan gorengan dan perbanyak minum air putih serta guru harus selalu mengingatkan siswa untuk selalu berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana dan Wirjatmadi, Bambang. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Edisi Pertama. Jakarta. Kencana Prenada Media Group.
- Al-Nuaim, Anwar, dkk. 2011. "The Prevalence of Physical Activity and Sedentary Behaviours Relative to Obesity among Adolescents from Al-Ahsa, Saudi Arabia: Rural versus Urban Variation". *Journal of Nutrition and Metabolism*. Vol. 2012.
- Armadani, Dwi Indah. 2011. Skripsi *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food dan Junk Food dengan Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Trawas*. Penjas FIK Unesa.
- Barasi, Mary E. 2007. *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta : Erlangga.
- Hadi, Hamamdan dan Julia, Madarina, dkk. 2013. "Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul". *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*. Vol. 1: hal. 71-80.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. <https://kbbi.web.id/prevalensi> diakses tanggal 22 November 2017.
- Kamus Kesehatan. <http://kamuskesehatan.com/?s=prevalensi> diakses tanggal 22 November 2017.
-alat pengukur berat badan/timbangan (*online*)
<https://fjb.kaskus.co.id/product/00000000000000000013419857/aneka-timbangan-digital-timbangan-badan-timbangan-dapur-timbangan-gantung//>
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*, Surabaya. Universitas Negeri Surabaya University Press.
- P. Inyang, Mfrekemfon and Okey-Orji, Stella. 2015. "Sedentary Lifestyle: Health Implication". *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. Vol. 4: hal. 20-25.
- Ramachandran, Ambady and Snehalatha, Chamukuttan. 2010. "Rising Burden of Obesity in Asia". *Journal of Obesity*. : Vol. 2010.

Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk..2016. *Penilaian Status Gizi*. Edisi Kedua. Jakarta. Buku Kedokteran EGC.

