

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DAN ASUPAN GIZI DENGAN ANGKA KEJADIAN *OVERWEIGHT*

Riries Wahyu Nugrahaini*, Endang Sri Wahjuni

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

*ririesnugrahaini@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Gaya hidup yang kurang gerak atau sedentari serta asupan gizi yang tidak seimbang telah menyebabkan remaja mengalami kelebihan berat badan di usia muda. Sebagai contoh siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri cenderung malas untuk melakukan aktivitas berat dan memiliki postur tubuh gemuk.

Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* pada siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri. Metode penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen dengan melakukan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini 178 siswa. Teknik pengumpulan data aktivitas sedentari dengan hasil pengisian angket ASAQ dan pengumpulan data asupan gizi dengan angket *food recall* 24 jam serta pengukuran IMT dengan tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *chi square* dan regresi logistik.

Hasil dari analisis data aktivitas sedentari siswa kelas XII SMAN 1 Papar memiliki total (2422,92 menit) dan standart deviasi (2220,62). Asupan gizi siswa kelas XII SMAN 1 Papar memiliki rata-rata (1251,68 kkal) dan prosentase (46,79%) untuk siswa laki-laki, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata (1012,56 kkal) dengan prosentase (47,65%). Selain itu IMT siswa kelas XII SMAN 1 Papar memiliki rata-rata (22,58) dengan standart deviasi (5,41). Berdasarkan hasil uji regresi logistik aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa menunjukkan bahwa H_0 diterima H_a ditolak, *sig* (0,951) lebih besar dari α (0,05).

Jadi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa, dengan besarnya sumbangan 8,9%.

Kata kunci : aktivitas sedentari, asupan gizi, angka kejadian *overweight*

ABSTRACT

The sedentary life-style and unhealthy nutritional intake have caused overweight at teenagers. As the example, senior high school 1 Papar students tend to be lazy for heavy activities. Furthermore, they have fat posture.

This study examines the relation between sedentary activity and nutrition intake in senior high school 1 Papar Kediri. The method was conducted by quantitative approach. There were 178 samples. The data was collected by ASAQ questionnaire and gathered by nutrient intake. It used 24 hours food recall and IMT measurement with height and weight. The research was analyzed using the chi square test and regression logistic.

The result, their sedentary activities duration are 2422,92 minutes and deviation standard is 2220,62. The average of nutrition intake are 1251,68 or 46,79% for male student and 1012,56 kkal or 47,65% for female. In addition, the average of the IMT is 22.58 with deviation standard 5,41. Based on the logistics regression test, the sedentary activity and nutrition intake indicate that H_0 was given and H_a was rejected *sig* (0,951) is bigger than α (0,05).

In conclusion, there was no significant relationship between a sedentary activity and a nutrition intake with the event rate was overweight, by 8,9% donation.

Keyword : sedentary activity, nutrition intake, the event rate was overweight

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu dan berkembangnya teknologi yang mempermudah seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tanpa harus menimbulkan kelelahan menjadi kebiasaan yang buruk untuk masyarakat. Aktivitas kurang gerak mempunyai akibat yang buruk pada tubuh remaja maupun orang dewasa. Kebiasaan yang hanya duduk di depan layar kaca, bermain *game*, dan berkerja dengan waktu yang lama dengan duduk, mengakibatkan berbagai risiko. Karena kurangnya aktivitas fisik menimbulkan berbagai macam penyakit. Pada dasarnya aktivitas fisik direkomendasikan untuk meningkatkan serta menjaga kesehatan tubuh terutama pada golongan masyarakat yang memiliki masalah penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Chennaoui et al, 2014).

Berdasarkan paparan di atas, selain aktivitas fisik, asupan gizi yang baik juga diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup serta diimbangi asupan gizi yang baik akan menghasilkan tubuh yang sehat. Karenanya menghindari makanan yang tinggi lemak lebih baik daripada mengkonsumsinya. Tanpa adanya aktivitas fisik, kalori tidak dapat terbakar dengan baik, sehingga makanan tinggi lemak yang telah dikonsumsi akan tertimbun dalam tubuh (Istiyani dan Rusilanti, 2015).

Asupan gizi memberikan pengaruh terhadap aktivitas fisik kepada beberapa khalayak seperti orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Mengambil dari salah satunya yaitu, remaja membutuhkan asupan gizi yang baik, maka dari itu perlu memperhatikan kebutuhan gizi perharinya. Kebutuhan gizi remaja perempuan usia 15-18 tahun kebutuhan energinya sebesar 2125 kkal, sedangkan untuk remaja laki-laki usia 15-18 tahun kebutuhan energinya sebesar 2675 kkal. Kebutuhan energi tersebut dibagi dalam beberapa komponen seperti Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin C, Folat, Kalsium dan Seng (Istiyani dan Rusilanti, 2015). Kebutuhan gizi remaja kurang atau lebih dengan pola makan yang tidak teratur mengakibatkan berbagai masalah.

Masalah yang ditimbulkan akibat pola makan yang kurang gizi namun tinggi kalori yang sekarang menjadi favorit remaja yang biasa disebut *Junk Food* dan kurangnya aktivitas fisik, dapat memicu berlebihnya berat badan. Olahraga atau aktivitas fisik yang tidak teratur tetapi banyak makan menyebabkan energi yang keluar dari tubuh tidak sesuai dengan kalori yang masuk sehingga terjadi penumpukan lemak yang berlebih di dalam tubuh (Istiany dan Rusilanti, 2015)

Kebiasaan mengkonsumsi *Junk Food* dengan berkumpul bersama teman sambil bermain *gadget* dalam waktu yang cukup lama memicu penumpukan lemak, karena remaja sekarang lebih banyak beraktivitas dengan bermain *gadget* sambil duduk tanpa melakukan aktivitas fisik yang banyak. Selain itu dalam *gadget* menyediakan aplikasi ojek *online* yang sangat membantu dimana kita bisa memesan makanan, pakaian maupun barang lainnya tanpa harus menuju tempat tersebut.

Kecanggihan teknologi ini yang membuat remaja sekarang malas untuk bergerak karena pemanfaatan dari aplikasi yang disediakan *gadget* kurang tepat. Selain menyediakan aplikasi ojek *online*, dalam *gadget* juga menyediakan aplikasi yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti HIIT (*High Intensity Interval Training*), namun tidak banyak yang memanfaatkannya. Tanpa disadari mereka telah membuang kesempatan untuk memenuhi kebutuhan gerak yang sangat diperlukan untuk membakar kalori dalam tubuh dan melancarkan metabolismenya. Dengan mudahnya aplikasi yang disediakan, remaja sekarang lebih sering bermalas-malasan dengan santai berbaring maupun duduk sambil menunggu pesanan datang. Kegiatan yang sering duduk akan mengakibatkan perilaku sedentari.

Perilaku sedentari dan kurangnya asupan gizi yang baik menimbulkan *overweight*. *Overweight* adalah berlebihnya berat badan yang merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan sebagai akibat penumpukan lemak yang dapat mempengaruhi kesehatan (Andriani dan Wirjatmadi, 2012: 118)

Berdasarkan paparan di atas penulis akan melakukan penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pagar yang pernah menjadi tempat praktik mengajar selama dua bulan. Dan selama waktu 2 bulan tersebut penulis melakukan observasi kepada siswa-siswi sekolah tersebut. Berdasarkan pengamatan sebagian siswa-siswi memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal atau gemuk. Selain itu bisa dilihat dari aktivitas siswa-siswi yang lebih sering duduk di kelas, di depan ruang Tata Usaha maupun di kantin untuk mencari wifi yang telah disediakan sekolah. Ruang gerak yang dimiliki siswa-siswi terlalu sempit, karena jarak menuju tempat tersebut tidak terlalu jauh dengan kelas mereka, ditambah lagi disediakannya dua buah kantin di sekolah yang jaraknya dekat dengan kelas maupun dengan lapangan olahraga. Setelah pembelajaran PJOK siswa langsung menuju ke kantin untuk membeli makanan maupun minuman. Pada jam istirahat, biasanya siswa-siswi menggunakannya untuk makan, bermain *game online* bukan untuk aktivitas fisik. Siswa-siswi hanya

melakukan aktivitas fisik pada saat pelajaran PJOK, namun ada beberapa siswa-siswa yang kurang serius mengikuti pembelajaran sehingga tujuan dari PJOK tersebut tidak tercapai dengan baik. Pembelajaran PJOK yang tidak tercapai dengan baik akan mengurangi kesempatan siswa mencegah berbagai penyakit. Hal tersebut mempengaruhi keadaan tubuh siswa seperti mengalami *overweight* bahkan obesitas. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara aktivitas Sedentari dan Asupan Gizi dengan angka kejadian *Overweight* Siswa di SMAN 1 Papar Kediri.

METODE

Desain penelitian ini termasuk dalam kategori desain korelasi. Korelasi merupakan suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum, 2012: 73). Dimana akan dicari hubungan antara variabel yang disebut variabel bebas 1 aktivitas sedentari, variabel bebas 2 asupan gizi serta variabel terikat angka kejadian *overweight*, yang dilakukan di SMAN 1 Papar Kediri pada tanggal 21 Januari sampai dengan 1 Februari 2019. Jumlah populasi siswa sebesar 320 siswa terdiri dari 4 jurusan IPA dan 5 jurusan IPS. Kemudian pengambilan sampel menggunakan metode slovin dimana diperoleh hasil 178 siswa yang di ambil dari 5 kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada beberapa hal yang akan disajikan dalam pembahasan sebagai berikut:

a. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa kelas XII IPA dan IPS SMAN 1 Papar Tahun Ajaran 2018-2019. Jumlah keseluruhan dalam penelitian ini yaitu 178 siswa yang diambil dari 5 kelas dengan teknik pengambilan sampel metode slovin. Deskripsi data yang disajikan merupakan data yang telah diperoleh dari hasil pengisian angket aktivitas sedentari, angket *food recall 24 jam* dan hasil pengukuran status gizi yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight*. Deskripsi data yang dilakukan yaitu mean dan standart deviasi yang dijelaskan pada tabel 1 dan 2, adapun datanya sebagai berikut:

Tabel 1. Mean dan Standart Deviasi Aktivitas Sedentari

Aktivitas Sedentari	Mean (menit)	SD (menit)
Menonton TV?	718.84	350.87
Menonton Video/DVDS?	126.81	231.98

Menggunakan komputer untuk kesenangan?	115.67	198.84
Menggunakan komputer untuk mengerjakan tugas rumah (PR)?	33.22	84.24
Mengerjakan pekerjaan rumah tidak dengan komputer?	171.47	270.06
Membaca untuk kesenangan ?	62.24	195.35
Sedang bimbingan belajar/les?	22.26	75.15
Perjalanan (mobil/bis/kereta)?	174.87	122.53
Melakukan kerajinan/hobi?	72.47	155.92
Duduk-duduk (mengobrol dengan teman /di HP/bersantai)?	888.29	428.84
Bermain/berlatih alat musik?	36.77	106.83
Pergi ke gereja/sekolah minggu?	54.96	54.96
Total	2422.92	2220.62

Berdasarkan tabel 1 di atas nilai terendah pada aktivitas bimbingan belajar/les, yaitu sebesar 22.26 menit dengan standart deviasi 75.15 menit Dan nilai tertinggi pada aktivitas duduk santai (mengobrol dengan teman /di HP/bersantai) dengan rata-rata 888.29 menit dan standart deviasi 428.84 menit.

Tabel 2. Mean dan Standart Deviasi *Overweight*

Status Gizi <i>Overweight</i>	Mean	SD
TB (tinggi badan)	158.27	8.62
BB (berat badan)	56.75	15.44
IMT (indeks massa tubuh)	22.58	5.41

Berdasarkan paparan tabel 2 di atas rata-rata tinggi badan (TB) 158,27cm dengan standart deviasi 8,62 cm. Kemudian rata-rata berat badan (BB) memiliki rata-rata 56,75 kg, dengan standart deviasi 15,44 kg. Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki rata-rata 22,58 dengan standart deviasi 5,41.

Tabel 3. Prosentase Kategori Aktivitas Sedentari

Berdasarkan data yang diperoleh telah dilakukan perhitungan dimana dari hasil Analisa statistic pada variabel (X) akan dijelaskan pada table 3 dibawah ini:

Aktivitas Sedentari	Rendah	Sedang	Tinggi
Jumlah	0	32	150
Prosentase	0%	17,98%	82,02%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa dari 178 sampel yang melakukan aktivitas sedentari dengan prosentase tinggi 82,02%, sedang 17,98% dan rendah 0%. Dari hasil tersebut siswa yang melakukan aktivitas

sedentari dengan intensitas tinggi berarti melakukan > 5 jam atau >300 menit di setiap harinya.

Tabel 4. Rata-rata Angka Kecukupan Energi Siswa

No	Jenis Kelamin	Mean Energi	Prosentase	AKE
1	Laki-laki	1247.14	46.62%	Sangat Kurang
2	Perempuan	1012.56	47.65%	Sangat Kurang

Pada tabel 4 di atas rata-rata asupan energi siswa laki-laki maupun perempuan terbilang sangat kurang karena prosentase yang diperoleh siswa laki-laki 46.62% dan perempuan 47.65% dimana hasil tersebut masuk dalam kategori sangat kurang karena $\leq 70\%$.

Tabel 5. Data Status Gizi Siswa Kelas XII SMAN 1 Papar Kediri

Setelah melakukan perhitungan status gizi dengan berdasarkan IMT/U akan dijelaskan penggolongan kategori, jumlah dan prosentase pada table di bawah ini:

Status Gizi	Jumlah	Prosentase
Sangat Kurus	2	1,12%
Kurus	1	0,56%
Normal	135	75,84%
Overweight	24	13,48%
Obesitas	16	8,99%

Berdasarkan keterangan tabel 5 di atas, dari sampel yang berjumlah 178 siswa melihat dari berat badan dan tinggi badan siswa termasuk kategori normal. Status gizi normal menjadi urutan pertama dengan prosentase 75,84%, kemudian siswa yang mengalami *overweight* yaitu sebanyak 13,48%, kategori obesitas sebanyak 8,99%, kategori sangat kurus sebanyak 1,12% dan terakhir status gizi kurus dimana hanya terdapat 1 siswa dengan prosentase 0,56%.

b. Analisis Data

Pengambilan data yang menggunakan kuisioner dengan cara pengisian waktu dan jumlah makanan yang telah dikonsumsi akan dijelaskan pada table di bawah ini:

Tabel 6. Tabulasi Silang Aktivitas Sedentari dan Status Gizi

	Sedentari		Total
	Tinggi	Sedang	
IMT Non –Overweight	110	28	138
Overweight	38	2	40
Total	148	30	178

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa siswa yang *overweight* dan *non-overweight* melakukan aktivitas sedentari yang tinggi (>5 jam/hari). Siswa dengan kategori *overweight* melakukan aktivitas sedentari rendah tidak ada, sedang 2 siswa, dan aktivitas sedentari tinggi sebanyak 38.

Tabel 7. Tabulasi Silang Asupan Energi dan Status Gizi Siswa

	IMT		Total
	Non Overweight	Over weight	
Asupan			
Sangat Kurang	130	39	169
Kurang	8	1	9
Total	138	40	178

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang *non-overweight* asupan gizi sangat kurang terdapat 130 siswa, kategori kurang 8 siswa, sedangkan siswa dengan kategori *overweight* dengan asupan gizi sangat kurang terdapat 39 siswa, kategori kurang 1 siswa.

Tabel 8. Hasil Chi-Square Aktivitas Sedentari dengan Angka Kejadian Overweight Siswa.

	Sig	Keterangan
Chi-Square antara Aktivitas Sedentari dengan Angka Kejadian Overweight	0,006	Ada Hubungan yang Signifikan

Pada tabel 8 di atas dijelaskan dalam perhitungan *Chi-Square* menunjukkan hasil sig sebesar $0,006 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan angka kejadian *overweight* siswa.

Tabel 9. Hasil *Chi-Square* Asupan Gizi dengan Angka Kejadian *Overweight* Siswa.

	Sig	Keterangan
<i>Chi-Square</i> antara Asupan Gizi dengan Angka Kejadian <i>Overweight</i>	0,402	Tidak Ada Hubungan yang Signifikan

Pada tabel 9 di atas dijelaskan hasil perhitungan menunjukkan hasil sig sebesar $0,402 > \alpha 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa.

Tabel 10. Regresi Logistik Antara Aktivitas Sedentari dan Asupan Gizi dengan Angka Kejadian *Overweight* Siswa.

Regresi Logistik	Sig	Keterangan
Aktivitas Sedentari dan Asupan Gizi dengan Angka Kejadian <i>Overweight</i> Siswa	0,951	Tidak ada hubungan

Pada tabel 10 di atas dapat dijelaskan bahwa dalam perhitungan regresi logistik menunjukkan hasil sig $0,951 > \alpha 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa.

Tabel 11. Koefisien Determinasi Aktivitas Sedentari dan Asupan Gizi dengan Angka Kejadian *Overweight* Siswa.

Step	-2 Log likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
1	179.043 ^a	.058	.089

Berdasarkan tabel 11 di atas hasil perhitungan menggunakan koefisien determinasi nilai r^2 adalah 0,089. Menurut rumus koefisien determinasi $Dr = r^2 \times 100\%$ maka diperoleh hasil $0,089 \times 100\% = 8,9\%$. Jadi sumbangan yang diberikan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa sebesar 8,9%.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan aktivitas sedentari dan asupan gizi tidak memberikan pengaruh terhadap angka kejadian *overweight* karena dalam analisis statistik memperoleh hasil $0,951 > \alpha 0,05$ sehingga tidak ada hubungan yang signifikan. Berlebihnya aktivitas sedentari dengan diimbangi asupan gizi yang lebih dapat mempengaruhi kejadian *overweight*, karena tidak adanya kegiatan pembakaran kalori memungkinkan siswa mengalami *overweight*.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal mengenai hubungan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* pada siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri yaitu sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan angka kejadian *overweight* siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi dengan angka kejadian *overweight* siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri.
4. Terdapat sumbangan antara aktivitas sedentari dan asupan gizi terhadap angka kejadian *overweight* siswa kelas XII di SMAN 1 Papar Kediri yaitu sebesar 8,9%.

B. Saran

Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan kepada beberapa pihak yang berhubungan untuk menyadarkan pentingnya kesehatan siswa, berikut merupakan beberapa saran dari penulis:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Sebaiknya memberikan pemahaman dalam hal pentingnya kebugaran jasmani dan pola makan yang seimbang.
2. Bagi Orang Tua
Sebaiknya orang tua memberikan pengertian dan arahan yang bertujuan membatasi kegiatan anak yang melakukan aktivitas sedentari seperti mengurangi lamanya durasi menonton televisi dan bermain *handphone* hanya untuk bersenang-senang (bermain *game/ chatting*, atau bermain *game*), seperti menyarankan anak untuk mengikuti *club*, kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah, kegiatan di lingkungan rumah dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana: Jakarta.
- Agung. 2018. Apa Perbedaan R Square, R Squareed adjusted, Dan R Square Predicted. (Online), (<https://agungbudisantoso.com/2018/04/17/apa-perbedaan-r-squared-r-squared-adjusted-dan-r-squared-predicted/>), diakses 11 Desember 2018).

- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Leger, D. 2018." Sleep and exercise: A respirocal issue?".
- Citra, A. 2014. *Cara mengukur tinggi dan berat badan*. (Online). <https://www.apki.or.id/cara-mengukur-tinggi-dan-berat-badan/>
- Inyang, M. P., & Okey-Orji, S. 2015. "Sedentary Lifestyle: Helath Implications". *Journal of Nursing and Health Science* , 4 (2)
- Istiany, A., & Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Iswanto, J. 2011. *Microtoise*. (Online), (<https://www.slideshare.net/mobile/alunand350/program-gizi-di-puskesmas>, diakses 3 November 2018).
- Maksum, A. 2018. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Ramachandean, A., & Snehalatha, C. 2010. "Rising Burden of Obesity in Asia". *Journal of Obesity* , 8
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Susanto, S. 2016. *Timbangan Badan Digital*, (Online), (<http://www.mitramedilab.com/Camry-EB9003-Electronic-Scale.html> , diakses 3 November 2018).
- Trembly, M. (2012). "Healthy Active Living and Obesity Research Group". *Journal of Nutrition and Metabolism* , 540-542.

