

SURVEI AKTIVITAS SEDENTARI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI SE-KECAMATAN PURWOASRI

Dwi Agustin Juwita Sari*, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*dwisari10@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Seiring berkembangnya teknologi pada saat ini, membuat pekerjaan manusia menjadi lebih mudah dan menimbulkan meningkatnya aktivitas sedentari. Aktivitas sedentari ini banyak menimbulkan dampak negatif misalnya menonton televisi yang terlalu lama, bermain *gadget* untuk kesenangan dll yang akan berpengaruh bagi kesehatan. Hal seperti ini digambarkan oleh siswa kelas VIII se-kecamatan Purwoasri yang mempunyai kebiasaan di atas, serta pada saat jam mata pelajaran PJOK mereka malas dan tidak aktif untuk melakukan olahraga. Hal tersebut yang membuat siswa terbiasa dengan melakukan aktivitas sedentari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas sedentari siswa kelas VIII SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri. Penelitian ini menggunakan jenis survei metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri, yaitu SMPN 1 Purwoasri dan SMPN 2 Purwoasri yang berjumlah 444 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan quota sampling berdasarkan rumus slovin dengan jumlah 210 siswa. Data aktivitas sedentari diperoleh dengan Kuisisioner Aktivitas Remaja. Analisis data menggunakan presentase, mean, dan standar deviasi. Berdasarkan hasil penelitian dari angket sedentari, ada 11 aktivitas yang diteliti, aktivitas sedentari siswa yang paling tinggi dengan rata-rata 947,7 menit/minggu yaitu duduk bermalasan dan rata-rata terendah yaitu membaca untuk kesenangan dengan rata-rata 52,1 menit/minggu. Sedangkan berdasarkan kategori, siswa yang memperoleh kategori tinggi berjumlah 159 siswa (76,44%), sedang 42 anak (20,19%), dan rendah 7 siswa (3,365%). Jadi dapat disimpulkan bahwa di SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri memiliki aktivitas sedentari tinggi.

Kata Kunci: Aktivitas Sedentari dan Siswa SMP.

Abstract

The development of technology in this era makes human work easier. However, it leads to increase sedentary activity. Sedentary activities are able to increase its negative effect such as, watching television, spending time with gadgets, and other activities which can affect human health. This condition can be figured out on class VIII students in Purwoasri subdistrict who have those kinds of activities. Also, it makes the students become lazy to participate in Physical Education (PE). It causes students to get used to doing sedentary activities. The aim of this research was to determine the level of sedentary activity of eighth grade students of Junior High School in Purwoasri sub-district. This research uses survey method. The population of this study were 444 eighth grade students of the State Junior High School in Purwoasri subdistrict. The research sample were 210 students who were chosen by using Slovin formula. The sedentary activity data was obtained by distributing juvenile activity questionnaires. Data analysis uses percentage, mean, and standard deviation. Based on the results of the research from questionnaires, there were 11 activities studied. Based on the sedentary activity data, the most sedentary activity is sitting. In average, they sit 947.7 minutes / week. On other hands, lowest average is reading for pleasure with an average of 52.1 minutes / week. In conclusion, there are 159 with high sedentary activity level, medium 42 students (20.19%), and a low of 7 students (3.365%). From the results of the research, it can be concluded that in the SMPN Purwoasri district has a high sedentary activity.

Keywords: Sedentary Activities and Junior high school students.

PENDAHULUAN

Seiring berkembangnya teknologi Seiring berkembangnya teknologi seperti sekarang ini, menimbulkan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang dapat kita amati adalah informasi dapat diakses dan diperoleh dengan mudah, semakin cepat dalam hal komunikasi, informasi, berpergian, hemat waktu dll. Serta dampak negatifnya sering menyalahgunakan teknologi misalnya malas untuk bersosialisasi karena terlalu asyik dalam menggunakan teknologi, sehingga cenderung malas untuk melakukan aktivitas lain. Aktivitas yang dilakukan hanya mengeluarkan energi yang sangat sedikit atau disebut dengan sedentari, misalnya aktivitas sehari-hari yang lebih banyak diam, bermain gadget sambil tiduran, berangkat ke sekolah memakai sepeda motor atau kendaraan umum meskipun jaraknya dekat dengan rumah.

Pola aktivitas tersebut di atas akan berpengaruh bagi kesehatan dan menimbulkan pola hidup tidak sehat yang akan memicu berbagai penyakit bagi kesehatan, misalnya penyakit stroke, jantung, kolesterol, obesitas dll. Jika gaya pola hidup tersebut dilakukan terus-menerus, maka akan mengganggu kesehatan dan bisa menyebabkan kematian. Sehingga pola hidup tidak sehat harus ditinggalkan.

Aktif bergerak merupakan aktivitas fisik untuk meninggalkan pola hidup tidak sehat. Misalnya, melakukan bentuk olahraga fisik yang disukai dan menyesuaikan dengan waktu yang dimiliki, membantu orang tua dengan melakukan pekerjaan rumah tangga, seperti; menyapu, mengepel, mencuci pakaian tidak menggunakan mesin cuci dll. "Waktu untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan" (Nurmalina, dalam Permadhian, 2011). Cara tersebut bisa dilakukan oleh orang tua untuk meminimalisir anak untuk melakukan pola hidup tidak sehat dengan membiasakan anak melakukan aktivitas fisik walaupun pada awalnya harus dengan paksaan, tetapi lambat laun akan terbiasa.

Perubahan pola hidup sekarang ini, dimana orang tua sudah membiasakan anak-anaknya menggunakan *gadget*, dan mereka kurang memikirkan dampaknya. Karena apabila anak memiliki kebiasaan main *game* sambil makan camilan bisa mengakibatkan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik dan berdampak terjadinya obesitas pada anak (Ramadhani, 2017).

Peran orang tua sangat mempengaruhi perilaku dan kebiasaan anak terhadap gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup tidak sehat dapat dicegah orangtua dengan membiasakan mengajak anak untuk berolahraga minimal satu minggu sekali, tidak memperbolehkan anak untuk memakai sepeda motor saat pergi ke sekolah, tetapi menggunakan sepeda, membatasi anak untuk bermain *gadget* serta mengontrol dalam penggunaan *gadget*. Orang tua

lebih memperkenalkan permainan-permainan tradisional, misal permainan gobak sodor, kasti, boi-boian yang pada intinya lebih menggunakan aktivitas fisik. Jadi orang tua harus lebih sering memperkenalkan anak untuk bermain di luar ruangan untuk menghindari kebiasaan yang tidak sehat.

Penggunaan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) pada saat ini sudah semakin marak di semua kalangan, salah satunya adalah siswa SMP. *Gadget* merupakan salah satu contoh perkembangan IPTEK yang menjadi daya tarik banyak remaja. Dengan menggunakan *gadget*, mereka dapat mengakses banyak informasi, mulai dari materi pembelajaran, *game*, sosial media, dll. Siswa SMP tidak diperbolehkan untuk membawa *gadget* ke sekolah, salah satu contohnya yaitu sekolah SMP Negeri yang ada di wilayah kecamatan Purwoasri.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri yang ada di wilayah kecamatan Purwoasri pada umumnya saat sekolah, banyak yang membawa HP secara sembunyi-sembunyi. Kebiasaan di sana yaitu pada jam-jam istirahat, biasanya HP dioperasikan serta mereka kurang sosialisasi dengan temannya karena disibukkan dengan *gadget*. Mayoritas siswa di SMP Negeri di wilayah kecamatan Purwoasri banyak yang menggunakan sepeda motor maupun angkutan umum pada saat pergi ke sekolah, padahal jarak antara rumah mereka dengan sekolah tidak terlalu jauh kurang lebih sekitar 3km.

Berkaitan dengan latar belakang di atas maka penulis mengambil judul "Survei Aktivitas Sedentari pada Siswa kelas VIII SMP Negeri se-Kecamatan Purwoasri".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei. Desain penelitian ini dilakukan dengan metode "Deskriptif". Metode ini adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018). Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Purwoasri dan SMPN 2 Purwoasri. Populasinya adalah siswa SMPN 1 Purwoasri kelas VIII 257 siswa dan siswa SMPN 2 Purwoasri kelas VIII 187 siswa. Jadi total siswa keseluruhan untuk kelas VIII ada 444 siswa.

Dalam penelitian ini menggunakan sampel kelas VIII yang menggunakan kuota sampling berjumlah 210 orang. Cara pengambilan sampel 210 siswa diambil berdasarkan rumus sampel dari slovin (dalam Raharja, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam dekrripsi data ini akan membahas tentang persentase, rata-rata (mean), standar deviasi dari angket aktivitas sedentari siswa laki dan perempuan SMPN se-kecamatan Purwoasri kelas VIII dengan menggunakan kuesioner ASAQ.

Adapun hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Aktivitas sedentari siswa laki-laki SMPN se-kecamatan Purwoasri

| Aktivitas sedentari | Rata-rata |
|--|-----------|
| Menonton TV? | 843,0 |
| Menonton video/DVD? | 132,0 |
| Menggunakan komputer untuk kesenangan? | 317,7 |
| Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR? | 53,8 |
| Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer? | 267,0 |
| Membaca untuk kesenangan? | 91,1 |
| Kursus/ Les? | 72,4 |
| Berkendara? | 448,4 |
| Membuat kerajinan tangan? | 67,4 |
| Duduk bermalas-malasan? | 922,0 |
| Bermain dan berlatih musik? | 114,1 |

Pada tabel diatas aktivitas sedentari yang paling tinggi dengan rata-rata 922,0 menit/minggu yaitu duduk bermalas-malasan dan rata-rata terendah yaitu menggunakan komputer untuk mengerjakan PR dengan rata-rata 53,8 menit/minggu. Sedangkan untuk kategori aktivitas sedentari siswa laki-laki SMPN se-kecamatan Purwoasri dapat dijelaskan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 Persentase aktivitas sedentari siswalaki-laki SMPN se-kecamatan Purwoasri.

| Kategori | Jumlah | Persentase |
|----------|--------|------------|
| Rendah | 4 | 3,704 |
| Sedang | 23 | 21,3 |
| Tinggi | 81 | 75 |
| Total | 108 | 100 |

Pada tabel di atas siswa laki-laki SMPN se-kecamatan Purwoasri yang memperoleh kategori rendah ada 4 siswa (3,704%), kategori sedang 23 siswa (21,3%), kategori tinggi 81 siswa (75%) dengan total keseluruhan siswa 108 siswa.

Tabel 3 Aktivitas sedentari siswa perempuan SMPN se-kecamatan Purwoasri

| Aktivitas sedentari | Rata-rata |
|--|-----------|
| Menonton TV? | 903,2 |
| Menonton video/DVD? | 158,8 |
| Menggunakan komputer untuk kesenangan? | 228,8 |
| Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR? | 49,8 |
| Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer? | 259,8 |
| Membaca untuk kesenangan? | 153,8 |

| | |
|-----------------------------|--------|
| Kursus/ Les? | 40,4 |
| Berkendara? | 299,0 |
| Membuat kerajinan tangan? | 81,0 |
| Duduk bermalas-malasan? | 1085,7 |
| Bermain dan berlatih musik? | 92,5 |

Pada tabel di atas aktivitas sedentari yang paling tinggi dengan rata-rata 1085,7 menit/minggu yaitu duduk bermalas-malasan dan rata-rata terendah yaitu kursus atau les dengan rata-rata 40,4 menit/minggu. Sedangkan untuk kategori aktivitas sedentari siswa perempuan SMPN se-kecamatan Purwoasri dapat dijelaskan pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4 Persentase aktivitas sedentari siswa perempuan SMPN se-kecamatan Purwoasri.

| Kategori | Jumlah | Persentase |
|----------|--------|------------|
| Tinggi | 78 | 78 |
| Sedang | 19 | 19 |
| Rendah | 3 | 3 |
| Total | 100 | 100 |

Pada tabel di atas siswa perempuan SMPN se-kecamatan Purwoasri yang memperoleh kategori rendah ada 3 siswa (3%), kategori sedang 19 siswa (19%), kategori tinggi 78 siswa (78%) dengan total keseluruhan siswa 100 siswa.

Tabel 5 Aktivitas sedentari SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri

| Aktivitas sedentari | Rata-rata |
|--|-----------|
| Menonton TV? | 871,9 |
| Menonton video/DVD? | 144,8 |
| Menggunakan komputer untuk kesenangan? | 274,9 |
| Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR? | 51,9 |
| Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer? | 263,5 |
| Membaca untuk kesenangan? | 121,2 |
| Kursus/ Les? | 57,0 |
| Berkendara? | 376,6 |
| Membuat kerajinan tangan? | 73,9 |
| Duduk bermalas-malasan? | 1000,7 |
| Bermain dan berlatih musik? | 103,7 |

Pada tabel diatas aktivitas sedentari yang paling tinggi dengan rata-rata 947,7 menit/minggu yaitu duduk bermalas-malasan dan rata-rata terendah yaitu membaca untuk kesenangan dengan rata-rata 52,1 menit/minggu.

Sedangkan untuk kategori aktivitas sedentari siswa SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri dapat dijelaskan pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6 Persentase aktivitas sedentari SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri.

| Kategori | Jumlah | Persentase |
|----------|--------|------------|
| Rendah | 7 | 3,365 |
| Sedang | 42 | 20,19 |
| Tinggi | 159 | 76,44 |
| Total | 208 | 100 |

Pada tabel di atas siswa laki-laki dan perempuan SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri yang memperoleh kategori rendah sebanyak 7 siswa (3,365%), kategori sedang sebanyak 42 siswa (20,19%), kategori tinggi sebanyak 159 siswa (76,44%) dengan total keseluruhan siswa sebanyak 208 siswa.

Berdasarkan data yang sudah diperoleh menunjukkan bahwa rata-rata siswa SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri memiliki aktivitas sedentari dengan kategori tinggi. Batasan kategori ini ditentukan oleh perilaku sedentari berdasarkan kuesioner dari ASAQ.

Rata-rata aktivitas tertinggi pada survei aktivitas sedentari yaitu duduk bermalasan dan aktivitas yang biasa dilakukan remaja pada saat ini misalnya menonton televisi dengan waktu yang lama, bermain *gadget* sambil tiduran yang membuat aktivitas sedentari duduk bermalasan tinggi.

PENUTUP

Simpulan

- Gambaran aktivitas sedentari siswa laki-laki SMPN se-kecamatan Purwoasri yang memperoleh “rendah” 4 siswa, “sedang” 23 siswa, “tinggi” 81 siswa dengan total keseluruhan siswa 108 siswa.
- Gambaran aktivitas sedentari siswa perempuan SMPN se-kecamatan Purwoasri yang memperoleh “rendah” ada 3 siswa, “sedang” 19 siswa, “tinggi” 78 siswa dengan total keseluruhan siswa 100 siswa.
- Gambaran aktivitas sedentari siswa SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri ada 7 siswa yang memperoleh “rendah”, 42 siswa memperoleh “sedang”, sedangkan yang siswa memperoleh “tinggi” berjumlah 159 siswa dengan total keseluruhan siswa ada 208 siswa

Saran

Berdasarkan pengumpulan data dan hasil penelitian maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran, adapun saran sebagai berikut:

- Setelah mengetahui data hasil penelitian mengenai survei aktivitas sedentari siswa SMP Negeri se-kecamatan Purwoasri sebaiknya siswa lebih aktif untuk melakukan aktivitas fisik dengan rutin berolahraga, membantu orang tua, mengurangi kegiatan duduk santai dan menonton televisi agar tidak terbiasa hidup sedentari.

- Bagi orang tua sebaiknya mereka lebih bisa mengontrol kegiatan anaknya agar tidak terbiasa hidup sedentari dan lebih mengontrol dalam penggunaan media komunikasi maksimal 3 jam dalam penggunaan *gadget* dalam sehari.
- Bagi guru sebaiknya apabila di sekolah pada saat jam mata pelajaran PJOK sebaiknya memaksimalkan semua siswa untuk melakukan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Dori E. Rosenberg, dkk. 2008. “*Assessment of Sedentary Behavior With the International Physical Activity Questionnaire*”. *Journal of Physical Activity & Health*, 2008, 5, Supp 1, S30-S44
- Inyang, Mfrekemfon P and Okey-Orji, Stella. 2015. “Sedentary Lifestyle: Health Implications”. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, (online), Vol.4, Issue 2 Ver. I: page 20-25, (<http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol4-issue2/Version-1/E04212025.pdf>, diunduh 18 Oktober 2018).
- Louise dkk. 2007. The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). ([https://www.semantic scholar.org/paper/The-reliability-of-the-Adolescent-Sedentary-\(ASAQ\)-Mihreshahi-Booth/6e2cc5c998eec183b89fa8836426dd6e13edd5cd](https://www.semantic scholar.org/paper/The-reliability-of-the-Adolescent-Sedentary-(ASAQ)-Mihreshahi-Booth/6e2cc5c998eec183b89fa8836426dd6e13edd5cd), diakses 23 Oktober 2018)
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Phillipp, Schwarzfischer. 2019. *Physical Activity and Sedentary Behavior From 6 to 11 Years*. *PEDIATRICS* Volume 143, number 1, Januari 2019.
- Raharja, Hendra Setya. 2017. Ukuran Sampel Penelitian yang Memenuhi Syarat Menurut Para Ahli. (<https://statmat.id/ukuran-sampel-penelitian/>, diakses 27 November 2018).
- Ramadhani, Dwi yuniar. 2017. *Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di SDN Kedurus III/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya*. Surabaya: Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya. (<http://akperadibusada.ac.id/repository/jurnal/ahnj322017/322017.5.pdf>, diakses 18 Oktober 2018).
- Permadhian.2011 (<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/133/jtptunimus-gdl-dhianperma-6613-3-babii.pdf>, diakses 25 November 2018)