

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* (PADA SISWA KELAS VII DAN VIII SMP ISLAM AS SAKINAH SIDOARJO)

Nur Muhammad Bastiyan*, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*nurbastiyan@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Gaya hidup sedentari telah menyebabkan anak-anak dan remaja mengalami *overweight* di usia muda. Seperti halnya pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo cenderung malas bergerak dan kurang antusias dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dan banyak yang memiliki postur tubuh gemuk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo. Metode penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel penelitian ini berjumlah 119 siswa. Teknik pengumpulan data aktivitas sedentari menggunakan angket ASAQ dan pengukuran IMT/U dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan umur. Teknik analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis data aktivitas sedentari siswa kelas VII dan VIII SMP Islam As Sakinah Sidoarjo memiliki rata-rata (2117,46) dan SD (3616,12). Selain itu data berat badan memiliki rata-rata (52,64) dengan SD (12,34), tinggi badan memiliki rata-rata (156,47) dengan SD (6,93) dan indeks massa tubuh memiliki rata-rata (21,49) dengan SD (5,01). Berdasarkan hasil *chi-square* aktivitas sedentari siswa dan *overweight* siswa menunjukkan bahwa H_0 diterima H_a ditolak, sig (0,329) lebih besar dari α (0,05). Kesimpulan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo, dengan besarnya sumbangan 10, 88%.

Kata kunci: Aktivitas Sedentari, *Overweight*

Abstract

Sedentary lifestyle has caused children and adolescents to be overweight. Students in class VII and VIII at As Sakinah Islamic Middle School Sidoarjo also tend to be lazy to move and less enthusiastic in physical education (PE) class. As a result, many students have fat body postures. The purpose of this study was to determine the correlation between sedentary activity and overweight in students of class VII and VIII at As Sakinah Islamic Middle School in Sidoarjo. The research method was non-experimental research with a quantitative approach. The samples of this study were 119 students. Data collection techniques for sedentary activities were filled with ASAQ questionnaires. The overweight was determined by measuring body weight, height and age. The data was analyzed by chi-square test. The results, the average data of sedentary activity is 2117,46 and SD is 3616,12. In addition, the weight average of is 52,64 with a SD is 12,34. The height average is 156,47 with a SD is 6,93. The body mass index average is 21,49 with a SD is 5,01. Based on the chi-square results, the student sedentary activity and overweight students showed that H_0 was accepted H_a was rejected. The sig (0,329) was greater than α (0,05). The conclusion, there is no significant correlation between sedentary activity and the prevalence of overweight in students of class VII and VIII at As Sakinah Islamic Middle School in Sidoarjo, with the amount contribution of 10.88%.

Keywords: Sedentary Activity, *Overweight*

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan untuk menjadi aktif dan energik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. 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. Perubahan gaya hidup, yakni dari *healthy lifestyle* berubah menjadi *sedentary lifestyle* (Inyang dan Stella, 2015: 20). *Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. Perilaku sedentari seperti penggunaan peralatan elektronik (televisi, laptop, *video game*) di kamar anak sangat lazim terjadi pada masa yang sudah canggih seperti sekarang ini (Puspasari dkk, 2017: 308). Aktivitas sedentari pada anak sering diikuti dengan konsumsi *snack* yang lebih tinggi dan pengeluaran energi yang rendah, di mana hal tersebut merupakan faktor pemicu terjadinya *overweight* (Inyang dan Stella, 2015: 20). Sementara itu, di Indonesia menurut hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi kegemukan dan *overweight* pada remaja (13-15 tahun) sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Dari 13 provinsi dengan prevalensi gemuk di atas nasional, Jawa Timur termasuk salah satunya. Pola makan yang menyebabkan terjadinya kegemukan dan *overweight* adalah mengkonsumsi makanan dengan porsi besar tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan berupa *junk food*, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*soft drink*). Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan *overweight* pada anak sekolah. Selain itu kemajuan teknologi berupa alat-alat elektronik, seperti; *smart phone*, *play station*, televisi dan komputer menyebabkan anak malas melakukan aktivitas fisik (Andi dan Julia, 2013: 76-77). Berdasarkan pengamatan dan *interview* dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) saat ekstrakurikuler futsal di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo, ternyata siswa cenderung malas bergerak ataupun berolahraga dan siswa lebih suka menggunakan alat elektronik mereka di sekolah seperti nonton film menggunakan laptop. Sekolah SMP Islam As Sakinah terletak di wilayah perkotaan di Sidoarjo dan mudah dalam membeli makanan siap saji membuat perilaku jajan yang berlebihan di kalangan anak-anak, sehingga berisiko mengalami obesitas. Dari hasil wawancara dengan guru PJOK salah satu hal yang menjadi penyebab aktivitas sedentari yaitu kurangnya antusias

siswa SMP Islam As Sakinah Sidoarjo dalam pembelajaran PJOK karena siswa tidak ingin mengalami kelelahan berlebih dan berkeringat. Hal ini semakin tampak pada saat mereka melakukan aktivitas dalam pembelajaran PJOK seperti malas dalam peregangan, pemanasan, lari, dan pendinginan. Selain itu beberapa di antara mereka memiliki postur tubuh gemuk. Hal tersebut yang melatarbelakangi penulis untuk mengadakan penelitian yang terkait aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non-eksperimen. Penelitian non-eksperimen adalah penelitian yang lebih menekankan pada validitas eksternal atau keabsahan suatu informasi untuk mengetahui hubungan diantara variabel-variabel (Maksum, 2018:127). Penelitian ini menggunakan populasi sebagai sampel, yaitu seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 119. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas sedentari, dan variabel terikat adalah *overweight*. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas sedentari remaja yang digunakan untuk mendapatkan data tingkat aktivitas sedentari, dengan cara mengidentifikasi 11 aktivitas sedentari selama 1 (satu) minggu, kemudian dikategorikan menjadi sedang, rendah, dan tinggi. Sedangkan untuk mendapatkan data *overweight* menggunakan tes (IMT/U) yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan peserta didik serta penghitungan umur, dengan kategori; sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, digunakan analisis data chi-square dengan nilai signifikansi hitung 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskriptif Data

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian dengan analisis statistik sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Aktivitas Sedentari

No	Aktivitas Sedentari	Mean (menit)	SD (menit)
1	Menonton televisi?	302.82	302.82
2	Menonton video / DVD?	106.05	303.59
3	Menggunakan komputer untuk bermain <i>game</i> ?	159.73	372.30
4	Menggunakan	43.44	139.98

	komputer untuk mengerjakan PR?		
5	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer?	147.60	277.56
6	Membaca buku yang menyenangkan? (novel, manga, komik, dll)	90.73	237.41
7	Melakukan kursus / les?	108.23	289.92
8	Perjalanan/berkendara (mobil, motor, bus, kereta, dll)?	208.86	309.46
9	Membuat kerajinan atau melakukan hobi?	78.51	181.02
10	Duduk santai? (<i>chatting</i> dengan teman, bermain <i>handphone</i> / telepon)	724.62	758.27
11	Bermain / berlatih alat musik?	146.82	443.75
JUMLAH		2117.46	3616.12

Berdasarkan tabel di atas dapat menjelaskan bahwa yang terendah pada aktivitas sedentari menggunakan komputer untuk mengerjakan PR (pekerjaan rumah) dengan nilai rata-rata sebesar 43,44 menit dengan standar deviasi 139,98 menit. Nilai tertinggi pada aktivitas sedentari duduk santai (*chatting* dengan teman, bermain *handphone* / telepon) dengan rata-rata 724,62 menit dengan standar deviasi 758,27 menit.

Tabel 2. Deskripsi Data TB, BB dan IMT

Status Gizi	Mean	SD
TB (tinggi badan)	156.47	6.93
BB (berat badan)	52.64	12.34
IMT (indeks massa tubuh)	21.49	5.01

Berdasarkan tabel di atas rata-rata tinggi badan (TB) 156,47 cm dengan standar deviasi 6,93 cm. Sementara berat badan (BB) memiliki rata-rata 52,64 kg dengan standar deviasi 12,34 kg. Dan indeks massa tubuh (IMT) memiliki rata-rata 21,49 dan standar deviasi 5,01.

Tabel 3. Deskripsi Data Aktivitas Sedentari

Aktivitas Sedentari	Jumlah	Persentase
Rendah	12	10.1 %
Sedang	42	35.3 %
Tinggi	65	54.6 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa aktivitas sedentari rendah sebanyak 12 siswa (10,1 %), sedang sebanyak 42 siswa (35,3 %), dan tinggi sebanyak 65 siswa (54,6 %). Rata-rata siswa melakukan aktivitas sedentari dengan intensitas tinggi yaitu dengan melakukan >5 jam di setiap harinya.

Tabel 4. Deskripsi Data Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Sangat Kurus	2	1.7 %

Kurus	5	4.2 %
Normal	90	75.6 %
Gemuk	15	12.6 %
Obesitas	7	5.9 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel 119 siswa dilihat tinggi badan dan berat badan siswanya masuk kategori normal. Status gizi dalam kategori *non-overweight* berjumlah 97 siswa dengan klasifikasi status gizi sangat kurus berjumlah 2 siswa (1,7%), status gizi kurus berjumlah 5 siswa (4,2%), dan status gizi normal berjumlah 90 siswa (75,6%). Untuk siswa yang *overweight* berjumlah 22 siswa dengan klasifikasi status gizi gemuk berjumlah 15 siswa (12,6%), dan status gizi obesitas berjumlah 7 siswa (5,9 %).

Tabel 5. Kategori *Overweight* dan *Non - Overweight*

Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Overweight</i>	22	18,5 %
<i>Non-Overweight</i>	97	81,5 %

Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 119 siswa, siswa yang mengalami *overweight* berjumlah 22 siswa (18,5%), sedangkan siswa yang *non-overweight* berjumlah 97 siswa (81,5%).

Tabel 6. Tabulasi Silang Antara Aktivitas Sedentari dan Status Gizi

Variabel		<i>Non-Overweight</i>	<i>Overweight</i>	Total
Aktivitas Sedentari	Rendah	11	1	12
	Sedang	36	6	42
	Tinggi	50	15	65
Total		97	22	119

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang *overweight* dan *non-overweight* melakukan aktivitas sedentari yang tinggi (>5 jam/hari). Siswa yang *non-overweight* melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 11 siswa, sedang sebanyak 36 siswa, dan aktivitas sedentari tinggi sebanyak 50 siswa. Sedangkan siswa yang *overweight* melakukan aktivitas sedentari rendah sebanyak 1 siswa, sedang sebanyak 6 siswa, dan aktivitas sedentari tinggi sebanyak 15 siswa.

Tabel 7. Hasil Penghitungan Uji Hipotesis

Aktivitas Sedentari dengan <i>Overweight</i>	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
<i>Pearson Chi-Square</i>	2,222	2	0,329

Berdasarkan tabel di atas status gizi *overweight* memiliki nilai sig 0,329 < p value 0,05 maka H_0 diterima H_a ditolak. Jadi, tidak terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight*. Sedangkan besar sumbangan aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight* sebesar 10,8 %.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 22 siswa (18,5%) anak berusia 13-15 tahun mengalami *overweight* dan 97 siswa (81,5%) yang non *overweight* di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo. Dari hasil analisa menunjukkan bahwa dari 119 siswa, 50 siswa (51,5 %) yang *non-overweight* melakukan aktivitas sedentari tinggi (>5 jam/hari), dan 15 siswa (68 %) yang *overweight* juga melakukan aktivitas sedentari tinggi (>5 jam/hari). Dari hasil analisis, diketahui bahwa rata-rata siswa yang *overweight* banyak menghabiskan waktu dalam sehari untuk melakukan aktivitas sedentari. Perilaku sedentari seperti berbaring, duduk, dan menonton televisi dapat berefek pada kesehatan, jika dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Untuk itu perlu mengurangi intensitas aktivitas sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik. Dari sudut pandang kesehatan, aktivitas fisik dengan intensitas, frekuensi, dan durasi yang cukup secara positif mempengaruhi kesehatan (Baruth, A. Sharpe dkk, 2013). Komplikasi obesitas selama kehidupan dewasa memburuk jika obesitas dimulai di masa kecil. Pencegahan dini obesitas lebih mudah, makanan tinggi lemak harus dihindari oleh anak-anak, gaya hidup sedentari harus dicegah, dan peningkatan aktivitas fisik harus didorong. Pendidikan kesehatan harus diberikan kepada orang tua, anak-anak, dan guru tentang kebiasaan gaya hidup sedentari (Shanmugam, Ravishankar dkk, 2016). Pada aktivitas sedentari, siswa di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo memiliki frekuensi lebih lama untuk jenis aktivitas sedentari duduk santai (*chatting* dengan teman, bermain *handphone* / telepon) hal ini lebih sering dilakukan oleh siswa di awal pekan bahkan siswa juga melakukannya saat akhir pekan dan berdasarkan data yang memiliki aktivitas sedentari tertinggi atau paling banyak, yaitu yang tidak *overweight* hal tersebut karena kebiasaan mereka melakukan aktivitas sedentari sampai lupa makan, dan lupa akan kesehatan.

PENUTUP

Simpulan

- Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII SMP Islam As Sakinah Sidoarjo, hal tersebut dibuktikan dari nilai sig $0,329 < 0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak.
- Sumbangan antara aktivitas sedentari terhadap kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Islam As Sakinah Sidoarjo yaitu sebesar 10,8%.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat diberikan beberapa saran:

- Bagi Orang Tua
Orang tua perlu membatasi anak melakukan aktivitas sedentari seperti menggunakan *handphone* untuk *chatting*, *game*, menonton video/film dan mengurangi durasi anak dalam menonton televisi dan sebaiknya lebih menyarankan anak untuk lebih meningkatkan aktivitas fisiknya.
- Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Sebaiknya Guru menerapkan pembelajaran yang banyak memberikan siswa melakukan aktivitas gerak dan memberikan pemahaman lebih pada siswa tentang kesehatan dan menyadarkan akan pentingnya hidup sehat.
- Bagi Penelitian Selanjutnya
Untuk penelitian selanjutnya sampel dalam penelitian ditambah atau diperbanyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Hamam 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.
- Baruth Meghan, dkk, 2013: "Patterns Of Sedentary Behavior In Overweight And Obese Women" Vol. 23(3). Hal 336-342.
- Inyang, P. Mfrekemfon., Okey-Orji, Stella. 2015. "Sedentary Lifestyle: Health Implications". *Journal of Nursing and Health Science*. Vol. 4 (2): pp 20-25.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*, Surabaya. Universitas Negeri Surabaya University Press.
- Puspasari, dkk. 2017. "Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obesitas Anak Stunted Usia 9-12 Tahun Di Kota Semarang". *Journal Of Nutrition College* Vol.6 (4): Hal, 307-312.
- Risikesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Ramachandran, Ambady and Snehalatha, Chamukuttan, 2010. "Rising Burden of Obesity in Asia". *Journal of Obesity*. : Vol.2010. Hal 1-8.
- Shanmugam Karthikeyan. dkk. 2016. "Prevalence Of Overweight And Obesity Among Children Aged 5-15 Years In A Rural School In Coimbatore": Vol. 5. Hal 2186-2189.