

## HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 NGIMBANG KABUPATEN LAMONGAN

**Bachtiar Firman Dani\*, Faridha Nurhayati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*bachtiardani@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi yang begitu cepat dan maju memudahkan segala aktivitas manusia di berbagai aspek kehidupan sehari-hari sehingga menyebabkan meningkatnya aktivitas sedentari pada seseorang. Hal tersebut juga digambarkan pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan, diketahui bahwa kebanyakan dari mereka memiliki aktifitas fisik yang kurang. Banyak dari mereka berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor ditambah lagi kurangnya aktivitas fisik saat di rumah. Peserta didik lebih memilih menggunakan waktu mereka dengan duduk bermalas-malasan sambil bermain *gadget* untuk *game online*, melihat film di komputer, dan menghabiskan waktu di depan televisi. Kebiasaan tersebut jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak pada masalah kesehatan peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif non-eksperimen dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII sebanyak 199 peserta didik. Perolehan data aktivitas sedentari dengan menggunakan kuesioner aktivitas sedentari remaja, sedangkan data pada status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri menggunakan IMT/U. Analisis data hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi menggunakan korelasi gamma. Total rata-rata keseluruhan aktivitas sedentari peserta didik yaitu sebesar 378,62 menit/hari dengan persentase kategori tinggi sebesar 51,8%, sedang 37,7%, dan rendah 10,6%. Sedangkan hasil analisis status gizi pada peserta didik dengan nilai IMT rata-rata 19,4, standar deviasi 4,0 dengan persentase kategori sangat kurus 4,0%, kurus 15,6 %, normal 68,3%, gemuk 10,1%, obesitas 2,0%. Hasil analisis data dari kedua variabel tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan dengan nilai 0,069 ( $>0,05$ ) dengan sumbangan aktivitas sedentari sebesar 12,4%.

**Kata kunci :** Aktivitas sedentari, status gizi.

### Abstract

The rapid development of technology, information, and communication enables people to do any aspects of their activities easier. However, it can also increase people's sedentary behavior. This can be seen on eighth graders students of SMPN 1 Ngimbang in Lamongan of whom were found to have a lack of physical activity. Most of the students commute to school by motorcycle. Moreover, they rarely do any physical activities at home. They like to spend their time sitting in a couch playing online games on their gadget, watching films on their computer, and watch the television. If those activities become habitual, it will have bad effects on the student's health. The aim of this research was to find out the correlation between sedentary behavior and nutritional status of eight graders in SMPN 1 Ngimbang Lamongan. This research used descriptive non-experimental method using correlational design. The populations of the research were all of the eight graders specifically 199 student. Teenagers sedentary behavior questionnaire was employed to gather the data of students sedentary behavior, where as the nutritional status was measured by antropometri measurement using IMT/U. Gamma correlation was employed to analyze the correlation between sedentary behavior and nutritional status. The overall average of sedentary behavior 378.62 minutes/day and the percentage for high categories of 51.8%, moderate 37.7%, and low of 10.6%. Furthermore, the analysis of nutritional status showed that IMT mean 19.4, the standard deviation was 4.0, and the percentage of very thin category was 4.0%, thin 15.6%, normal 68.3%, fat 10.1%, obesity is 2.0%. The results indicated that there was no correlation between those two variables, namely sedentary behavior and nutritional status of eight graders in SMPN 1 Ngimbang Lamongan which was yielding the value of 0.069 ( $>0.05$ ) with sedentary behavior contribution of 12.4%.

**Keywords:** sedentary activity, nutritional status

## PENDAHULUAN

Dewasa ini manusia dimanjakan oleh perkembangan teknologi dan informasi. Teknologi saat ini berkembang begitu cepat dan semakin maju serta memudahkan segala pekerjaan manusia di berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi tersebut tentunya dapat membantu mempermudah dan mempercepat manusia dalam menyelesaikan pekerjaan, tetapi di sisi lain dapat menjadikan manusia kurang aktif bergerak dalam melakukan kegiatan seperti sebelumnya. Sebagai contoh dalam bidang transportasi, kini manusia dipermudah dengan adanya kendaraan bermotor untuk bepergian. Walaupun dulu sudah ada kendaraan bermotor namun jumlahnya tidak sebanyak di zaman modern ini serta jarang kita jumpai. Dulu manusia bepergian dengan menggunakan sepeda, jalan kaki, dan naik delman. Selain kendaraan bermotor, teknologi informasi dan komunikasi (TIK) seperti komputer, televisi, dan telepon genggam juga dapat mengurangi aktivitas gerak manusia. Manusia lebih suka duduk di depan televisi, bermain komputer, bermain *gadget*, pergi menggunakan kendaraan bermotor, daripada beraktivitas fisik di luar rumah seperti bersepeda dan berjalan kaki. Aktivitas inilah yang disebut dengan aktivitas sedentari. Aktivitas sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di tempat kerja, di rumah, dan di transportasi, tetapi tidak termasuk waktu tidurnya. Dalam Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diterbitkan Kementerian Kesehatan, sekitar 74 % penduduk Indonesia masih tergolong berkegiatan aktif. Namun demikian sebanyak 26 % atau lebih sedikit dari 1/4 penduduk tanah air kurang aktif secara fisik. Data Riskesdas 2013, dalam mendukung gaya hidup perkotaan (*Urban Lifestyle*) yang berkualitas juga menunjukkan proporsi penduduk kelompok umur 10 tahun ke atas dengan perilaku aktivitas sedentari kurang dari 3 jam sebesar 33,9 % penduduk. Sedangkan sedentari 6 jam ke atas per hari adalah 24,1 % atau hampir 1 dari 4 penduduk. Perilaku sedentari dan perilaku pola hidup tidak sehat merupakan penyumbang utama terjadinya berbagai masalah gizi di Indonesia. Aktivitas sedentari hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan tubuh. Ketika energi yang masuk dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh tidak seimbang maka energi tersebut disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak, lambat laun penumpukan lemak tersebut akan bertambah sehingga dapat meningkatkan berbagai risiko masalah kesehatan (Marianti, 2018). Menurut

Reilly, (2008:317) pada anak usia remaja masa sekolah, aktivitas sedentari yang dilakukan cenderung lebih tinggi dari pada aktivitas fisik. Sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak usia remaja. Data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 %, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Pola hidup masyarakat pada zaman modern ini lebih menyukai makanan cepat saji dan dalam melakukan aktivitas ditunjang kemajuan fasilitas, sehingga masyarakat kurang dalam melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan terjadinya pola hidup kurang sehat. Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji tidak baik untuk kesehatan, contohnya mie instant, *hot dog*, keripik kentang, *pizza* dan *burger* karena di dalam makanan cepat saji tersebut mengandung banyak gula buatan dan garam yang bisa menyebabkan kegemukan atau obesitas. Faktor seperti minyak goreng dan bahan pengawet lainnya yang digunakan di dalam pembuatan makanan cepat saji membuat tubuh sulit untuk menguraikan lemak yang masuk, begitu juga jumlah kalori yang tergolong banyak di dalam makanan cepat saji sehingga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan (obesitas). Obesitas atau kelebihan berat badan tergolong suatu penyakit yang dapat menyebabkan berbagai penyakit lain, salah satu contoh yaitu penyakit jantung serta pembuluh darah, orang yang terkena obesitas rentan terkena penyakit tersebut karena lemak akan menyumbat pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah serta dapat menyebabkan kolesterol dalam tubuh meningkat. Salah satu penyebab dari obesitas adalah aktivitas sedentari dan asupan gizi yang tidak seimbang. Salah satunya cara untuk meninggalkan aktivitas sedentari adalah dengan aktivitas fisik. Berolahraga termasuk salah satu aktivitas fisik penerapan pola hidup sehat untuk mendapatkan manfaat kesehatan tubuh. Melakukan bentuk olahraga yang disukai dan menyesuaikan dengan waktu yang dimiliki serta mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Pengetahuan tentang gizi juga merupakan salah satu faktor penting dimana seseorang memahami kegunaan kandungan zat gizi dalam makanan dan dapat mengatur banyaknya energi yang masuk ke dalam tubuh. Setiap individu dalam mengonsumsi makanan juga dipengaruhi oleh wawasan mereka tentang keanekaragaman makanan serta manfaat bagi tubuh. Selain itu, remaja dalam memilih makanan yang akan dimakan juga dipengaruhi oleh selera. Berdasarkan data yang diperoleh penulis, peserta didik di SMPN 1 Ngimbang banyak melakukan aktivitas sedentari yang

tergolong tinggi, yaitu mereka ketika berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor serta pada saat di rumah bermain *gadget* untuk *game online*, lama melihat film di laptop, dan duduk lama melihat tayangan di televisi. Dari uraian latar belakang di atas maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan.

**METODE**

Penelitian ini masuk dalam kategori non-eksperimen, dimana peneliti tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan (Maksum, 2018:127). Desain dalam penelitian ini menggunakan desain korelasional yang menghubungkan antara satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut (Maksum 2018:88). Variabel bebas penelitian ini adalah aktivitas sedentari dan variabel terikat yaitu status gizi. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Ngimbang dengan jumlah 199 peserta didik yang terdiri dari 90 laki-laki dan 109 perempuan. Teknik pengambilan data untuk status gizi dalam penelitian ini menggunakan IMT/U dan instrumen pengambilan data aktivitas sedentari menggunakan kuesioner aktivitas sedentari remaja. Teknik analisis data menggunakan korelasi gamma.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *gamma* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi peserta didik. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Data rata-rata dan standar deviasi aktivitas sedentari**

No.	Nama Aktivitas	Rata-rata (menit/hari)	SD
1.	Menonton televisi	99,04	73,60
2.	Menonton video	20,73	29,76
3.	Menggunakan komputer untuk kesenangan	32,23	61,38
4.	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	3,90	12,95
5.	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	31,77	36,59
6.	Membaca untuk kesenangan	13,23	23,82

7.	Kursus mata pelajaran	6,51	21,95
8.	Berkendara	36,91	39,37
9.	Membuat kerajinan tangan	7,73	22,93
10.	Duduk bermalas-malasan	108,48	103,63
11.	Bermain dan berlatih musik	18,04	40,17

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa aktivitas sedentari yang paling tinggi dilakukan oleh peserta didik kelas VIII di SMPN 1 Ngimbang yaitu duduk bermalas-malasan sambil bermain *gadget* untuk *game online*, lama melihat film di komputer, dan menghabiskan waktu yang lama di depan televisi dengan jumlah rata-rata 108,48 menit/hari dengan SD 103,63 Sedangkan aktivitas sedentari yang paling rendah adalah aktivitas menggunakan komputer untuk mengerjakan PR, dengan jumlah rata-rata 3,90 menit/hari dengan SD 12,95.

**Tabel 2. Data frekuensi dan persentase aktivitas sedentari peserta didik**

Aktivitas Sedentari	Frekuensi	Persentase
Rendah	21	10,6 %
Sedang	75	37,7 %
Tinggi	103	51,8 %
Total	199	100 %

Dari tabel 2 di atas, dapat dilihat dan diketahui bahwa responden penelitian dengan jumlah 199 peserta didik yang memiliki aktivitas sedentari dengan kategori rendah sebanyak 21 peserta didik (10,6 %), kategori sedang sebanyak 75 peserta didik (37,7 %), dan kategori tinggi sebanyak 103 peserta didik (51,8 %).

**Tabel 3. Data rata-rata, standar deviasi, berat badan, tinggi badan, dan IMT peserta didik**

	Rata-rata	SD	Tertinggi	Terendah
BB	45,3	11,1	85,9	23,4
TB	152,0	7,4	170,5	130,0
IMT	19,4	4,0	37,4	13,2

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata berat badan peserta didik adalah 45,3 kg, dengan berat badan tertinggi 85,9 kg dan terendah 23,4 kg. Kemudian rata-rata tinggi badan peserta didik yaitu 152,0 cm dengan tinggi badan tertinggi 170,5 cm dan terendah 130,0 cm. Adapun rata-rata IMT peserta didik yaitu 19,4 dengan hasil tertinggi 37,4 dan terendah 13,2.

**Tabel 4. Data frekuensi dan persentase status gizi peserta didik**

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	8	4,0 %
Kurus	31	15,6 %
Normal	136	68,3 %
Gemuk	20	10,1 %
Obesitas	4	2,0 %
Total	199	100 %

Dari tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa kategori status gizi peserta didik yang paling banyak adalah normal yang berjumlah 136 peserta didik (68,3 %), sedangkan kategori status gizi yang paling sedikit adalah obesitas dengan jumlah 4 peserta didik (2,0 %).

**Tabulasi Silang (Crosstabulation)**

Dalam penggolongan kategori variabel bebas dan terikat antara aktivitas sedentari dengan status gizi menggunakan cara tabulasi silang dari populasi sebanyak 199 peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan, dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. Tabulasi silang antara aktivitas sedentari dengan status gizi**

		Aktivitas Sedentari			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Status Gizi	Sangat Kurus	3	3	2	8
	Kurus	5	14	12	31
	Normal	11	48	77	136
	Gemuk	2	7	11	20
	Obesitas	0	3	1	4
Total		21	75	103	199

Dari tabel 5 dapat dilihat tentang hasil tabulasi silang antara aktivitas sedentari dengan status gizi peserta didik pada kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan bahwa setiap kategori status gizi terdapat aktivitas sedentari, pada kategori status gizi sangat kurus jumlah keseluruhan 8 peserta didik dengan rincian 3 rendah, 3 sedang, dan 2 tinggi. Kategori kurus jumlah keseluruhan 31 dengan rincian 5 rendah, 14 sedang, dan 12 tinggi. Kategori normal jumlah keseluruhan 136 dengan rincian 11 rendah, 48 sedang, dan 77 tinggi. Kategori gemuk jumlah keseluruhan 20 dengan rincian 2 rendah, 7 sedang, dan 11 tinggi. Kategori obesitas jumlah keseluruhan 4 dengan rincian 3 sedang dan 1 tinggi. Dari lima kategori status gizi, peserta didik yang paling banyak memiliki aktivitas sedentari tinggi adalah pada kategori normal, sedangkan kategori status gizi yang memiliki aktivitas sedentari tinggi paling sedikit terdapat pada status gizi obesitas.

**Uji Hipotesis**

Setelah variabel bebas dan terikat antara aktivitas sedentari dengan status gizi dihitung dengan tabulasi silang, maka langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan menggunakan SPSS yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 6. Hasil uji hipotesis**

Variabel	Value	Approx sig	Sig
Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi	0,124	1,818	0,069

Dari tabel 6 di atas dapat diartikan bahwa dengan pengujian menggunakan korelasi gamma menunjukkan hasil *approx sig* 1,818 > Sig 0,069 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas sedentari dengan status gizi tidak memiliki hubungan, tetapi mendapatkan sumbangan aktivitas sedentari sebesar 12,4 %.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan data dari hasil analisis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Tidak ada hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan.

**Saran**

- Bagi guru untuk lebih memberikan wawasan tentang dampak aktivitas sedentari kategori tinggi yang dilakukan secara terus-menerus kepada peserta didik.
- Bagi peserta didik agar lebih bijak dalam menggunakan teknologi, informasi, dan komunikasi serta lebih banyak beraktivitas fisik ketika di rumah.
- Bagi sekolah agar dapat dijadikan sebagai program kebijakan penggunaan teknologi, informasi, dan komunikasi di lingkungan sekolah.
- Untuk penelitian selanjutnya yaitu mengganti variabel status menjadi kebugaran jasmani sebagai variabel terikat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Camilo, Bruno de F, *et al.* 2018. *Sedentary Behavior and Nutritional Status Among Older Adults: A Meta-Analysis*. Vol.24,No.24.

- Hardy, Louise L. Booth, *et al.* 2007. *The reability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*. Preventive Medicine. Vol.45 (1) hal 71-74.
- Inyang, Mfirekemfon P, *et al.* 2015. *Sedentary Lifestyle: Health Implications*. IOSR Journal of Nursing and Health Scince, (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).
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Marianti, 2018. *Obesitas. Artikel Alodokter*, (online), (<https://www.alodokter.com/obesitas/penyebab>, diakses 24 Oktober 2018).
- Reilly, John J. 2008. *Physical Activity, Sedentary Behaviour and Energy Balance in the Preschool Child*. 1st Floor Tower Block
- Riskesdas Badan Litbangkes. 2013. Jakarta: Kemenkes RI.
- Yulia, Cica, *et al.* 2018, *Nutritional Status, Physical Activity, and Sedentary Activity of School Children in Urban Area, West Java, Indonesia*. Vol.13, No.3.

