

Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri

Muhamad Ubaidilah*, Faridha Nurhayati

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

Universitas Negeri Surabaya

*muhamadubaidilah@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Seseorang yang aktif dan energik dalam melakukan aktivitas sangat berpengaruh bagi kondisi fisiknya. Malas bergerak sangatlah bertentangan dengan gaya hidup yang sehat dan ilmu pengetahuan. Aktivitas manusia dari yang semula *health lifestyle* berubah menjadi *sedentary lifestyle*. Perubahan tersebut juga dilakukan pada peserta didik kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri, dari data yang diperoleh kebanyakan dari mereka memiliki aktivitas sedentari yang tinggi, seperti berangkat dan pulang sekolah berkendara, menonton televisi, duduk bemalas-malas sambil bermain gadget. Kebiasaan tersebut bila dilakukan dengan jangka waktu yang lama akan berdampak pada masalah kesehatan peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi. Metode yang digunakan korelasional non-eksperimen, populasi dari penelitian ini sebanyak 244 peserta didik. Hasil data aktivitas sedentari menggunakan kuesioner aktivitas sedentari remaja, dan untuk status gizi data hasil pengukuran antropometri menggunakan rumus IMT/U, melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan peserta didik. Analisis menggunakan korelasi gamma. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa rata-rata keseluruhan aktivitas sedentari sebesar 374,3 menit/hari, sedangkan untuk presentase kategori tinggi 58,6%, sedang 38,1%, dan rendah 3,3%. Hasil analisis status gizi dengan hasil nilai IMT rata-rata 19,1 sedangkan nilai standar deviasinya 3,5. Data berat badan nilai rata-rata sebesar 43,9 kg dengan nilai standar deviasi 9,3 kg. Sedangkan nilai rata-rata tinggi badan sebesar 151,4 cm dengan nilai standar deviasi 7,2 cm. Presentase kategori obesitas 3,7%, gemuk 14,8%, normal 73%, kurus 7,8%, dan sangat kurus 0,8%. Variabel menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi, dengan nilai 0,68 ($>0,05$) dengan perolehan sumbangan -0,51%, yang berarti aktivitas sedentarnya tinggi tetapi status gizinya normal.

Kata kunci : Aktivitas sedentari, status gizi.

Abstract

An active and energetic person has a good physical condition. On other hands, sedentary habit is contradicted with healthy lifestyle and knowledge. However, more people change from healthy lifestyle to sedentary lifestyle. It also happens in students of VII grade in Junior high school 1 Semen, Kediri. Based on the data, the students have high level sedentary activity, for example going to school by motorcycle, going home by motorcycle, watching television for more than 2 hours, and playing gadget too long. Those activities will affect students' health if they do it daily. The aim of this study is to find the correlation of sedentary activity and nutritional status. This study used correlational method. The subjects of this study were 244 students. The data were collected by anthropometry questionnaire with IMT/U formula by measuring weight and height of students. Moreover, the data were analyzed by using Gamma correlation. The result of this study show the total of sedentary activities is 374.3 minutes/day. The presentations are high 58.6%, medium, 38.1 %, and low 3.3 %. The result of nutritional status by IMT score is 19.1. However, the score of standard deviation is 3.5. This study also shows the score of weight that is 43.9 kg with 9.3 kg for standard deviation score. The average score of height is 151.4 cm with 7.2 cm for standard deviation score. The presentations of categories are obesity 3.7%, fat 14.8%, normal 73%, slim 7.8%, and thin 0.8%. The variable shows that there is no significant relation of sedentary activity and nutrient status. The score is 0,68 ($>0,05$) with contribution score is -0,51%. It means that sedentary activity is high but the nutritional status is normal.

Keywords : sedentary activity, nutritional status.

PENDAHULUAN

Pada umumnya manusia selalu melakukan aktivitas. Seseorang yang aktif dan energik dalam melakukan aktivitas sangat berpengaruh bagi kondisi fisiknya. Contoh aktivitas fisik yang sering kita jumpai seperti bermain dan berolahraga. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik, gaya hidup yang teratur, dan mengkonsumsi nutrisi yang seimbang maka orang tersebut bisa dikatakan memiliki gaya hidup yang sehat. Malas bergerak sangatlah bertentangan dengan gaya hidup yang sehat, ditambah kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang semakin hari semakin maju dalam perkembangannya. Perkembangan teknologi ini memberikan banyak sekali fasilitas yang mempengaruhi aktivitas fisik, seperti sepeda motor, mobil, pesawat terbang, kereta, kapal dan peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan di tempat kerja, rumah, sekolah, dan tempat umum. Hal ini merubah aktivitas manusia dari yang semula *healthy lifestyle* berubah menjadi *sedentary lifestyle*.

Gaya hidup sedentari ini telah menyebabkan mayoritas dari anak-anak dan remaja mengalami kelebihan berat badan di usia muda. Hal ini timbul karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game dan gadget* (Inyang dkk 2015: 20). Gaya hidup sedentari memiliki peluang risiko 4,7 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja yang aktif berolahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sartika dalam Puspasari 2017:310) yang menyatakan bahwa anak yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik memiliki risiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan responden yang rutin melakukan aktivitas. Selain itu anak yang tidak rutin berolahraga justru cenderung memiliki asupan energi lebih tinggi dibandingkan anak yang rutin berolahraga. Makanan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi timbulnya obesitas baik secara bersama maupun masing-masing. Masalah gizi sendiri perlu menjadi perhatian bagi pemerintah, guru sebagai pendidik dan orang tua, untuk selalu mengawasi serta memberi arahan dan masukan agar anak bisa mengelola waktu untuk bermain, belajar dan berolahraga, karena jika orang tua maupun guru di sekolah tidak memberi arahan bagi anak didiknya, maka akan ada dampak serius yang dialami oleh siswanya yang kelebihan berat badan, di sisi lain orang yang kelebihan berat badan akan membuat dia mudah untuk mengantuk dan malas, yang dimaksud disini bisa malas untuk aktif bergerak maupun berfikir, bahkan jika siswa tersebut *overweight* di usia muda maka berbagai macam penyakit akan segera bermunculan, karena kebanyakan orang yang kelebihan berat badan

lebih mudah terkena penyakit dari pada orang yang berat badannya normal.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis penelitian non eksperimen kuantitatif. Populasi yang ada di SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri yaitu berjumlah 244 siswa, 102 siswa laki-laki dan 142 perempuan, penelitian ini dilaksanakan selama satu minggu. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner aktivitas sedentari remaja dan tes IMT/U untuk mengukur status gizi.

Teknik analisis menggunakan korelasi gama untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada analisis data ini menggunakan analisis korelasi gamma , untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi. Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, diperoleh hasil data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil nilai mean dan standar deviasi aktivitas sedentari .

No	Nama Aktivitas	Rata-rata (menit/hari)	SD
1	Menonton TV	90,7	57,7
2	Menonton Video/DVD	16,2	27,7
3	Menggunakan komputer untuk kesenangan	44,1	58,6
4	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	7,8	18,9
5	Mengerjakan PR tanpa komputer	53,7	40,4
6	Membaca untuk kesenangan	13,8	23,1
7	Kursus mata pelajaran	10,0	27,0
8	Berkendara	26,7	26,6
9	Membuat kerajinan tangan	10,6	35,3

Hubungan Antara Aktvitas Sedentari Dengan Status Gizi

10	Duduk bermalasan	81,9	78,0
11	Bermain musik dan berlatih musik	16,5	32,0

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa aktivitas menonton TV adalah aktivitas sedentari yang paling tinggi dengan rata-rata 90,7 menit/hari dengan standar deviasi 57,7. Sedangkan untuk aktivitas sedentari yang paling rendah adalah aktivitas menggunakan komputer untuk mengerjakan PR dengan nilai 7,8 menit/hari dengan standar deviasi 18,9.

Tabel 2. Hasil frekuensi dan persentase aktivitas sedentari

Aktivitas Sedentari	Frekuensi	Persentase
Tinggi	143	58,6
Sedang	93	38,1
Rendah	8	3,3
Total	244	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sampel yang berjumlah 244 siswa, aktivitas sedentari tinggi berjumlah 143 siswa (58,6%), kemudian aktivitas sedentari sedang berjumlah 93 siswa (38,1%), sedangkan aktivitas sedentari rendah berjumlah 8 (3,3%).

Tabel 3. Hasil nilai mean dan standar deviasi status gizi

Variabel	Rata-rata	SD	Tertinggi	Terendah
BB	43,9	9,3	76,9	26,1
TB	151,4	7,2	173	133,3
IMT	19,1	3,5	29,7	13,4

Berdasarkan tabel 3 berat badan siswa mempunyai rata-rata 43,9 kg, sedangkan nilai standar deviasi sebesar 9,3 dengan berat badan siswa tertinggi sebesar 76,9 kg, untuk berat badan siswa terendah sebesar 26,1 kg. Kemudian untuk tinggi badan siswa memiliki rata-rata 151,4 cm, dengan nilai standar deviasi sebesar 7,2. Untuk nilai tinggi badan siswa paling tinggi yaitu 173 cm, dan siswa yang mempunyai tinggi badan terendah 133,5 cm. Perolehan nilai IMT siswa memiliki rata-rata 19,1, dengan nilai standar deviasi sebesar 3,5 dimana nilai IMT tertinggi siswa adalah 29,7 sedangkan nilai IMT terendah siswa 13,4.

Tabel 4. Hasil frekuensi dan persentase status gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Obesitas	9	3,7%
Gemuk	36	14,8%
Normal	178	73%

Kurus	19	7,8%
Sangat Kurus	2	0,8%
Total	244	100%

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi paling banyak terdapat pada kategori normal yang berjumlah 178 siswa (73%), sedangkan untuk siswa yang memiliki status gizi paling sedikit terdapat pada kategori sangat kurus berjumlah 2 siswa (0,8%).

Tabel 5. Hasil tabulasi silang antara aktivitas sedentari dengan status gizi

		Aktivitas Sedentari			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Status Gizi	Sangat Kurus	0	0	2	2
	Kurus	0	6	13	19
	Normal	8	69	101	178
	Gemuk	0	14	22	36
	Obesitas	0	4	5	9
Total		8	93	143	244

Berdasarkan tabel 5 aktivitas sedentari siswa kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri yang dihubungkan dengan status gizi. Frekuensi aktivitas sedentari tinggi terdapat pada kategori status gizi normal berjumlah 101 siswa. Sedangkan kemunculan frekuensi aktivitas sedentari paling sedikit terdapat pada kategori status gizi normal yang berjumlah 8 siswa.

Tabel 6. Hasil uji hipotesis

Variabel	Value	Sig
Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi	-,051	0,682

Berdasarkan tabel 6 bahwa pengujian korelasi gamma menunjukkan hasil sig 0,682 > sig 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa aktivitas sedentari dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hasil perhitungan korelasi gamma diperoleh value -,051, maka sumbangan aktivitas sedentari terhadap status gizi sebesar -0,51%.

Dari hasil analisis yang telah diolah dapat dilihat bahwa kategori aktivitas sedentari tinggi tidak hanya dilakukan pada siswa yang memiliki status gizi obesitas saja, tetapi peserta didik yang memiliki status gizi kurus dan normal juga melakukan aktivitas sedentari yang tinggi, hal ini bisa terjadi akibat ketika jam makan yang sudah tiba, tetapi siswa tersebut tidak

segera makan tapi asyik dengan aktivitas sedentarnya, seperti bermain game, chatting, dan menonton televisi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas VII di SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri.
- Sumbangan yang diperoleh sebesar -0,51 antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas VII di SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat dalam penelitian ini:

- Bagi guru PJOK agar bisa menerapkan pembelajaran yang lebih menarik sehingga siswa bisa senang dalam berolahraga dari pada melakukan aktivitas sedentari, tak lupa mengingatkan tentang dampak negatif dari aktivitas sedentari karena perkembangan semakin maju dan teknologi yang semakin canggih.
- Bagi siswa agar tetap menjaga status gizinya dan menghindari aktivitas sedentari agar tubuh tetap terjaga dalam kondisi yang baik.
- Bagi peneliti sebaiknya jangan hanya satu sekolah sehingga dapat mengetahui kualitas tingkat aktivitas sedentari dalam satu wilayah atau daerah.

DAFTAR PUSTAKA

- Camilo, Bruno de F, et al. 2018. "*Sedentary Behavior and Nutritional Status Among Older Adults*" : A Meta-Analysis. Vol.24, No.24.
- Hardi, Louise L. Booth, et al. 2007. "*The reability of the Adolescent Sedentary Activity Quesionnaire (ASAQ)*". Preventive Medicine. Vol.45 (1) hal 71-74.
- Indah Puspasari, M Sulchan, Nurmasari Widyastuti. 2017. "*sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Resiko Terhadap Kejadian Obesitas Anak stunted usia 9-12 Tahun Di Kota Semarang*". Journal Of Nutrition College. Vol 6, Nomor 4, Hal 310.
- Owen, Neville and Zhu, Weimo. 2016. "*Sedentary Behavior and health concepts, assessments, and interventions*". United States Human Kinetics.
- P. Inyang, Mfrekomfon and Okey-Orji, Stella. 2015. "*Sedentary Lifestyle: Healt Implication*". IOSR

Journal of Nursing and Healt Science (IOSR-JNHS). Vol 4: Hal. 20-25.

Ramachandran, Ambady and Snehaltha, Chamukuttan.2010."*Rising Burder of Obesity in Asia*". Journal of Obesity.: Vol. 2010.

Rihama.

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

World Healt Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Healt*. Swis: World Healt Organization. No 18.

Yulia, Cica, et al. 2018, "*Nutritional Status, Physical Activity, and Sedentary Activity of School Childern in Urban Area, West Java*". Vol.13, No.3.