

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS *SEDENTARY* DENGAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK
KELAS VII SMP NEGERI 3 SIDOARJO**

Rizki Aditya Armanda*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

*rizkiarmanda@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas *sedentary* bermakna kegiatan fisik yang dilakukan secara statis (duduk, berbaring) yang dilakukan bukan pada saat tidur (Kamus Inggris Indonesia). SMP Negeri 3 Sidoarjo memiliki visi untuk unggul menerapkan pelayanan pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi, dengan cara pembelajaran menggunakan komputer, internet, dan *smartphone*. Pada saat peserta didik menggunakan komputer atau *smartphone*, mereka melakukan aktivitas *sedentary*. Aktivitas *sedentary* menjadi faktor penyebab beberapa penyakit seperti obesitas, defisiensi vitamin, kolesterol, kanker (Inyang dan Okey-Orji, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi, serta seberapa besar hubungan aktivitas *sedentary* dengan status gizi. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dan desain penelitian korelasi. Pengambilan data aktivitas *sedentary* dengan menggunakan kuesioner aktivitas *sedentary* remaja yang mengadopsi dari *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Sedangkan pengambilan data status gizi dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, menghitung umur untuk mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Berdasarkan perhitungan data korelasi *gamma* menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) dengan nilai signifikansi hitung 5%, menyatakan bahwa nilai signifikansi hitung lebih besar dari nilai signifikansi tabel ($0,079 > 0,05$), maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo. 2) Hasil perhitungan sumbangan korelasi sebesar 0,187 yang menjelaskan bahwa besar sumbangan aktivitas *sedentary* dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo dalam satuan persen adalah 18,7 %.

Kata kunci: *Sedentary*, Status Gizi, Peserta Didik.

Abstract

Sedentary activity is a physical activity which is done statically (sitting, laying), but it is not during sleep (English-Indonesian dictionary). Junior state high school of 3 Sidoarjo has a vision to apply learning service based on information and communication technology by using computer, internet, and smartphone. Sedentary activity happens when students using their computer or smartphone. There are many diseases are caused by sedentary activity, such as obesity, vitamin deficiency, cholesterol, and cancer (Inyang and Orji, 2015). The purpose of this research is to know the relationship between sedentary activity and nutrition status. This research is non-experimental and correlation design. The data collecting method for sedentary activity uses the questionnaire of adolescent sedentary activity that was adopted from Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). The data collecting method of nutrition status uses the measurement of body weight and ages in order to get the index of body mass (IMT/U). Based on the data calculation of gamma correlation from Statistical Package for the Social Science (SPSS), there are two results of this research. First, the significance value is 5% it means that the calculated significance is higher than table significance value ($0,079 > 0,05$). So, there is no significance relationship between sedentary activity and nutrition status of the seventh grade students in junior state high school of 3 Sidoarjo. Secondly, the correlation result is about 0,187. It means that there is about 18,7% of the sedentary activity contribution to nutrition status of the seventh grade in the junior state high school of 3 Sidoarjo.

Keywords: Sedentary, Nutritional Status, Student.

PENDAHULUAN

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) ditandai dengan hadirnya peralatan elektronik. Dalam dunia pendidikan digunakan untuk mempermudah pekerjaan baik tenaga pendidik, tenaga kependidikan, serta peserta didik di lingkungan sekolah. Contohnya adalah komputer, proyektor, internet, dan *smartphone* biasa digunakan untuk kegiatan belajar mengajar. Penggunaannya yang instan dapat dilakukan dengan bersantai atau dengan posisi duduk.

SMP Negeri 3 Sidoarjo memiliki visi untuk unggul menerapkan pelayanan pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi. Dengan cara pembelajaran menggunakan komputer, internet, dan *smartphone*. Tidak dapat dihindari adanya tugas pekerjaan rumah menggunakan teknologi informasi dan komunikasi bagi peserta didiknya. Dari 6 (enam) hari aktif sekolah dalam 1 (satu) minggu, ada kesempatan peserta didik menggunakan teknologi informasi dan komunikasi.

Aktivitas *sedentary* bermakna menetap, duduk terus – menerus (Kamus Inggris Indonesia) yang dilakukan bukan pada saat tidur. Dari penggunaan teknologi informasi dan komunikasi, peserta didik SMP Negeri 3 Sidoarjo melakukan aktivitas *sedentary*. Durasi yang digunakan tidak sama antar tingkat kelas dibedakan dengan kebutuhan mata pelajarannya. Selama 1 (satu) minggu, kesempatan peserta didik untuk menggunakan teknologi informasi dan komunikasi tersebut tergolong aktivitas kurang gerak. Sehingga, peserta didik SMP Negeri 3 Sidoarjo melakukan aktivitas *sedentary* diantara waktu 1 (satu) minggu. (Inyang dan Okey-Orji, 2015) mendapatkan hasil penelitian bahwa aktivitas *sedentary* menjadi faktor penyebab beberapa penyakit terkait status gizi seperti obesitas, defisiensi vitamin, kolesterol, kanker.

Status gizi (*nutrition status*) dapat didefinisikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat – zat gizi tersebut (Wibowo, 2013:2). Dalam penggunaan hasil zat gizi dapat melalui berbagai aktivitas fisik, seperti proses belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Harjatmo, dkk, 2017:4).

Kategori status gizi didapatkan melalui penghitungan nilai ambang batas (*Z-Score*) yang telah ditetapkan dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Kategori status gizi dibedakan menjadi lima, yaitu sangat kurus, kurus,

normal, gemuk, dan obesitas (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Peserta didik kelas VII SMPN 3 Sidoarjo memiliki bentuk fisik yang dapat menggambarkan status gizi mereka melalui tes antropometri (IMT/U) dengan unsur tinggi badan, berat badan, dan umur.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen dengan tanpa adanya pemberian perlakuan untuk variabel sehingga tidak menimbulkan gejala lain terhadap hasil penelitian (Maksum, 2018:14). Penelitian ini menggunakan populasi sebagai sampel, yaitu seluruh peserta didik kelas VII yang berjumlah 289.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas *sedentary*, dan variabel terikat adalah status gizi. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas *sedentary* remaja yang digunakan untuk mendapatkan data tingkat aktivitas *sedentary*, dengan cara mengidentifikasi aktivitas *sedentary* selama 1 (satu) minggu, kemudian dikategorikan menjadi sedang, rendah, dan tinggi. Sedangkan untuk mendapatkan data status gizi menggunakan tes (IMT/U) yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan peserta didik serta penghitungan umur, nilai (IMT/U) akan dikategorikan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, digunakan analisis data korelasi *gamma* 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. Data Rata – Rata dan Standar Deviasi Aktivitas Sedentary

No	Nama Aktivitas	Rata – Rata (jam/hari)	Standar Deviasi
1	Menonton TV (kartun, sinetron, dll)	1,08	79,61
2	Menonton video / DVD	0,53	61,1
3	Menggunakan komputer untuk kesenangan (<i>e-mail, games, dll</i>)	0,63	68,22

4	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	0,29	36,6
5	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	0,76	56,84
6	Membaca untuk kesenangan (novel, komik, dll)	0,39	44,7
7	Kursus / les	0,59	55,12
8	Berkendara (mobil, motor, bus, kereta)	0,48	40
9	Membuat kerajinan tangan	0,14	28,6
10	Duduk bermalas – malasan (<i>chatting</i> , telepon, dll)	1,80	117,9
11	Bermain dan berlatih musik	0,29	39,6

Pada tabel di atas dapat menjelaskan bahwa dari 289 peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo menggunakan sebagian besar waktunya untuk duduk bermalas – malasan dengan rata – rata 1,80 jam per hari dan standar deviasi sebesar 117,9. Sedangkan aktivitas yang paling rendah adalah membuat kerajinan tangan dengan rata – rata 0,14 jam per hari dan standar deviasi sebesar 28,6.

Nilai rata – rata dari aktivitas *sedentary* adalah 2932,7 menit dalam 1 (satu) minggu atau 7,0 jam per hari dengan standar deviasi 3,6. Nilai tertinggi sebesar 8.890 menit dalam 1 (satu) minggu atau 21,2 jam per hari, dan nilai terendah sebesar 390 menit dalam 1 (satu) minggu atau 0,9 jam per hari.

Tabel 2. Data Frekuensi dan Persentase Aktivitas *Sedentary*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	192	66,4 %
Sedang	89	30,8 %
Rendah	8	2,8 %
Total	289	100 %

Pada tabel di atas menjelaskan bahwa 192 peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo termasuk dalam kategori aktivitas *sedentary* tinggi dengan persentase sebesar 66,4 %. Yang termasuk kategori sedang sejumlah 89 peserta didik dengan persentase sebesar 30,8 %, dan sisanya sejumlah 8 peserta didik termasuk kategori aktivitas *sedentary* rendah dengan persentase sebesar 2,8 %.

Tabel 3. Data Rata – Rata dan Standar Deviasi Status Gizi

	Rata – Rata	SD	Tertinggi	Terendah
BB	47,2 Kg	11,7	94,7 Kg	25 Kg
TB	153,8 cm	7,6	196 cm	134,5 cm
IMT / U	19,9	4,4	39,9	11,0

Pada tabel di atas dapat diambil kesimpulan bahwa berat badan peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo memiliki rata – rata 47,2 kilogram dengan standar deviasi sebesar 11,7. Berat badan terendah adalah 25 kilogram dan tertinggi 94,7 kilogram. Tinggi badan rata – rata 153,8 sentimeter dengan standar deviasi sebesar 7,6 diantara tinggi badan terendah 134,5 sentimeter dan tinggi badan tertinggi 196 sentimeter. Sedangkan nilai IMT/U memiliki rata – rata 19,9 dengan standar deviasi sebesar 4,4. Diantara 289 peserta didik, nilai terendah IMT/U adalah 11,0 dan nilai tertinggi adalah 39,9.

Tabel 4. Data Frekuensi dan Persentase Status Gizi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Obesitas	30	10,4 %
Gemuk	51	17,6 %
Normal	184	63,7 %
Kurus	14	4,8 %
Sangat Kurus	10	3,5 %
Total	289	100 %

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebesar 10,4% atau 30 peserta didik terkategori status gizi obesitas, 17,6% atau 51 peserta didik terkategori status gizi gemuk, 4,8% atau 14 peserta didik terkategori status gizi kurus. Frekuensi paling rendah sebesar 3,5% atau 10 peserta didik dalam kategori status gizi sangat kurus, dan frekuensi paling tinggi sebesar 63,7 % atau sebanyak 184 peserta didik terkategori gizi normal.

Tabel 5. Tabulasi Silang Antara Aktivitas *Sedentary* dengan Status Gizi

		Aktivitas <i>Sedentary</i>			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Status Gizi	Obesitas	26	3	1	30
	Gemuk	33	16	2	51
	Normal	119	60	5	184
	Kurus	9	5	0	14
	Sangat Kurus	5	5	0	10
Total		192	89	8	289

Pada tabel di atas, hasil tabulasi silang adalah angka tertinggi berada pada kolom aktivitas *sedentary* tinggi dan status gizi normal dengan jumlah 119 peserta didik. Sedangkan sedikitnya 1 (satu) peserta didik dengan kategori aktivitas *sedentary* rendah dan status gizi obesitas.

Tabel 6. Hasil Penghitungan Uji Korelasi

	Value	Approximate Significance	Signifikansi korelasi
Korelasi <i>gamma</i>	0,187	0,079	0,05

Pada tabel di atas dapat diartikan bahwa hasil signifikansi sebesar $0,079 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo. Sedangkan pada kolom *value* (0,187) menjelaskan besar sumbangan aktivitas *sedentary* dengan status gizi sebesar 18,7 %.

Faktor yang berhubungan mempengaruhi status gizi peserta didik antara lain status gizi orang tua (ayah dan ibu) dengan persentase sebesar 17,6% dari ayah dan 30,8% dari ibu (Sari. 2012:80). Pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja ($p=0,147$) atau sebesar 14,7% (Noviyanti. 2017:426). Berhubungan dengan penelitian ini, beberapa faktor tersebut menjadi faktor yang dapat mempengaruhi status gizi selain aktivitas *sedentary* dengan besar sumbangan 18,7%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo yang berjumlah 289 peserta didik. Berdasarkan hasil pengambilan data aktivitas *sedentary* dengan prosedur yang sesuai, terdapat hasil rata – rata tertinggi 21,2 jam per hari, sedangkan waktu di luar jam sekolah rata -rata 18 jam per hari. Hasil rata – rata durasi aktivitas *sedentary* tersebut terjadi karena kelemahan dari teknik pengisian kuesioner tanpa pengawasan peneliti. Peserta didik dengan hasil aktivitas *sedentary* rata – rata lebih dari 18 jam per hari dalam mengisi kuesioner kurang bersungguh – sungguh. Hal ini berakibat pada tidak akuratnya sasaran durasi aktivitas *sedentary* dalam kuesioner.

PENUTUP

Simpulan

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo.

2. Besar sumbangan aktivitas *sedentary* dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Sidoarjo yaitu 18,7%.

Saran

Dari hasil penelitian ini, agar mendapatkan manfaat, maka diberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk peserta didik agar lebih bijaksana menggunakan waktu di luar jam sekolah melakukan aktivitas yang mampu menjaga kestabilan nilai gizi serta kesehatan jasmani dan rohani.
2. Untuk guru PJOK, memberikan tugas gerak yang sesuai dengan kebutuhan gerak peserta didik berdasarkan status gizi serta pengetahuan kebutuhan gizi (makanan) per hari sehingga terbentuk nilai status gizi normal.
3. Untuk orang tua agar selalu memperhatikan pola hidup yang baik sehingga terbentuk lingkungan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hazzaa, Hazzaa M. 2011. “Physical Activity, Sedentary Behaviours and Dietary Habits among Saudi Adolescents relative to Age, Gender and Region”. *Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. Vol. 8(140): hal. 1-14.
- Direktorat Bina Gizi. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Dogra, S., Stathokostas, L. 2012. “Sedentary Behavior and Physical Activity Are Independent Predictors of Successful Aging in Middle-Aged and Older Adults”. *Journal of Aging Research*. Vol. 2012 (190654).
- Inyang, P. Mfrekemfon., Okey-Orji, Stella. 2015. “Sedentary Lifestyle: Health Implications”. *Journal of Nursing and Health Science*. Vol. 4 (2): pp 20-25.
- Mahar, Thomas Francis. 2016. *Reliability and Validity of Questionnaire Measures of Sedentary Time in Adolescents*. Athens: University of Gerorgia.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Noviyanti, Retno Dewi. 2017. “Hubungan Pengetahuan Gizi Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta”. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*. Vol. (6): hal. 421-426.

- Sari, Ratna Indra. 2012. *Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia tahun 2007 (Analisis Data Sekunder RiskesdasTahun 2007)*. Depok: Universitas Indonesia.
- Wibowo, Cahya Daris T., dkk. 2013. “*Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Muhammadiyah 3 Semarang*”. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*. Vol. 1(2): hal. 1-5.

