

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 MOJOSARI**

**Hartinah Susanti\*, Faridha Nurhayati**

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

\* HartinahSusanti@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Meningkatnya perkembangan teknologi yang memudahkan pekerjaan manusia dalam berbagai aspek menyebabkan meningkatnya aktivitas sedentari. Hal tersebut digambarkan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari yang mempunyai kebiasaan sedentari dan kurangnya olahraga. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami kegemukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif non-eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 5 kelas (3 kelas IPA dan 2 kelas IPS) yang berjumlah 165 siswa. Data aktivitas sedentari dapat diukur dengan Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja dan data status gizi dengan menggunakan IMT/U. Analisis data menggunakan uji korelasi gamma. Aktivitas sedentari siswa rata-rata 484,6 menit/hari, SD 669,07 dengan persentase kategori tinggi sebanyak 78,18%, sedang 21,21%, rendah 0,60%. Sedangkan status gizi siswa dengan IMT rata-rata 21,03, SD 3,59, dan kategori obesitas sebanyak 4,2%, gemuk 10,30%, normal 81,21%, dan kurus 4,24%. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari  $0,116 > (0,05)$ . Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari dengan besar sumbangan -32,8%.

**Kata Kunci :** Aktivitas Sedentari dan Status Gizi.

**Abstract**

The effect of technology development causes the development of sedentary activity in human life. It can be seen from the students in Senior High School 1 Mojosari in the XI grade that have sedentary habit and lack of exercises. Those habit can cause the overweight to the students. The aims of this research are to find out the correlation between sedentary activity with nutrition status of students in XI grade SMAN 1 Mojosari. It belongs to descriptive non-experimental research. The samples of this research are five classes consist of 165 students. The instrument of this research is questionnaire of teenager sedentary activity and for the nutrition status gain from BMI analysis by using gamma correlation. The average of students' sedentary activity is 484.6 minutes/day, standard deviations 669.01 with percentage categories for high is 78.18%, middle 21.21%, low 0.60%. However, the Nutrition Status of the students with BMI average is 21,03, standard deviation 3.59, and the obesity categories is 4.2%, overweight 10.30%, normal 81.21%, and for thin body is 4.24%. The result shows that there is no significance correlation between sedentary activity and nutrition status of the students. The data shows that  $0.116$  is less than  $0.05$ . It is proven by Gamma correlation analysis  $0.116 > (0.05)$  with the contribution value of -32.8%.

**Keyword:** Sedentary Activity and Nutrition Status

## PENDAHULUAN

Peningkatan perkembangan teknologi yang semakin maju, ditambah dengan jenis pekerjaan, hobi, fasilitas/kemudahan, kebiasaan dan kurangnya olahraga, merupakan faktor-faktor resiko terjadinya perubahan perilaku, terutama aktivitas fisik masyarakat yang semakin rendah. Aktivitas fisik manusia banyak mengalami penurunan mulai dari anak – anak, remaja sampai dewasa. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya masyarakat yang pergi menggunakan kendaraan bermotor daripada bersepeda dan berjalan kaki. Keadaan ini tentu berdampak pada kesehatan tubuh, apalagi terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, dan dapat berpengaruh pada produktivitas kerja seseorang. Hal tersebut berdampak pada pola hidup sehari-hari, kondisi ini sering disebut dengan aktivitas sedentari (Ratna, 2008).

Aktivitas sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik ditempat kerja, dirumah, diperjalanan tetapi tidak termasuk waktu tidurnya (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Aktivitas sedentari seperti ini hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga tidak ada keseimbangan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan. Hidup dengan gaya sedentari biasanya identik dengan kemalasan. Hal ini dapat terlihat bahwa saat ini cenderung banyak anak-anak yang jarang melakukan aktivitas bermain aktif di luar rumah, dan mereka lebih banyak duduk pasif di depan layar televisi maupun komputer. Dengan gaya hidup sedentari mempunyai batasan yang harus diperhatikan misalnya seperti menonton tv atau menggunakan komputer  $\geq 4$  jam dalam sehari beresiko 2,5 kali lebih besar untuk menjadi obesitas daripada anak yang menonton tv atau menggunakan komputer selama  $\leq 1$  jam. Kondisi tersebut biasanya diimbangi dengan pola hidup yang sehat. Saat ini banyak masyarakat lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak seimbang kadar gizinya, sehingga dapat menimbulkan kegemukan. Data Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2013 menunjukkan remaja usia berusia 16-18 tahun yang mengalami kegemukan sebanyak 7,3%. Angka itu menunjukkan peningkatan pesat dari tahun 2007 sebesar 1,4%. Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi seseorang kelebihan lemak tubuh yang bisa menimbulkan berdampak buruk pada kesehatan. Masalah kegemukan biasanya dialami oleh remaja. Karena berat badan yang tidak ideal dengan tinggi badan. Selain itu, kegemukan atau obesitas akan memicu datangnya penyakit seperti kolestrol, serangan jantung, dan meningkatkan stroke.

Jadi sesuai uraian diatas, untuk menanggulangi kegemukan atau obesitas ada beberapa cara, salah satunya adalah dengan berolahraga atau aktivitas fisik serta mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Perlunya pengetahuan tentang gizi juga merupakan salah satu faktor penting bagi seseorang untuk bisa memahami kegunaan kandungan zat gizi dalam makanan dan dapat mengatur banyaknya energi yang masuk ke dalam tubuh. Dan dapat dijadikan tolok ukur sebagai tolok ukur ke depannya bagaimana konsumsi makanan yang benar supaya mampu mempertahankan status gizi yang baik. Berdasarkan penelitian yang ada dengan judul Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa kelas X di MAN Kota Mojokerto, menunjukkan bahwa siswa rata – rata 487,3 menit /hari dengan persentase kategori tinggi sebanyak 79,2%, sedang 19,4%, dan rendah 1,4%. Sedangkan status gizi siswa dengan nilai IMT rata- rata 21,2, standar deviasi 4,46, dan persentase kategori normal sebanyak 74,3%. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan dengan nilai signifikan 0,011 ( $<0,05$ ) dengan sumbangan sebesar 36,4% (Pribadi, 2018). Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan siswa dan guru PJOK kelas XI yang dilakukan pada saat Program Pengelolaan Pembelajaran di SMA Negeri 1 Mojosari tanggal 16 Juli 2018, bahwa siswa memiliki postur tubuh yang berbeda- beda dan kebanyakan memiliki kebiasaan sedentari. Hal ini juga nampak saat mereka melakukan olahraga, rata-rata siswa malas melakukan gerak pada saat pemanasan, inti dan pendinginan. Apalagi luas lahan yang lebih kecil, maka ruang gerak menjadi terbatas, sehingga menjadi salah satu pemicu malasnya siswa untuk bergerak lebih aktif. Aktivitas sedentari tersebut juga sangat tampak dari kebiasaan mereka saat di rumah maupun selama disekolah. Hampir seluruh siswa kelas XI menggunakan kendaraan bermotor ketika mereka pergi ke sekolah. Saat diwawancarai rata- rata kegiatan dirumah sebagian besar menghabiskan waktu mereka untuk bermain *handphone* dan menonton televisi. Selain itu SMA Negeri 1 Mojosari merupakan sekolah yang menerapkan *full day school*, sehingga menuntut siswa lebih banyak menghabiskan duduk dan mengakibatkan kurang gerak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak boleh memberi perlakuan kepada variabel yang dapat berperan dalam hasil penelitian (Maksum, 2012:13). Dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling* berjumlah 165 orang. Cara pengambilan sampel kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari dengan total 165 siswa diambil dari 5 kelas dari kelas IPA 3 kelas dan kelas IPS 2 kelas berdasarkan rumus sampel dari *slovin*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja Sedangkan tes IMT/U dilakukan untuk mengukur status gizi siswa dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan siswa serta pendataan umur. Pengukuran aktivitas sedentari dan IMT/U digunakan untuk status gizi. Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja mengidentifikasi 11 perilaku sedentari pada hari senin hingga minggu. Kemudian dikategorikan ke dalam 3 kategori, yaitu rendah (<119 menit/ hari), sedang (120-300 menit/ hari) dan tinggi (>300 menit/ hari) (Pranita dan Griadi, 2015). Sedangkan tes IMT/U dilakukan untuk mengukur status gizi siswa dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan siswa serta pendataan umur.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian disajikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut:

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

No	Nama Aktivitas	Rata-rata (m/d)	SD
1	Menonton TV	86,96	90,21
2	Menonton video/DVD	7,83	28,04
3	Menggunakan komputer untuk kesenangan	23,18	52,58
4	Menggunakan komputer untuk menggunakan PR	9,93	25,59
5	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	38,33	58,55
6	Membaca untuk kesenangan	16,64	37,90
7	Kursus / les	13,48	35,30
8	Berkendara	63,29	69,94
9	Membuat kerajinan tangan	5,67	31,35

10	Duduk bermalas-malasan	202,15	182,42
11	Bermain dan berlatih music	17,21	56,99
	Total	484,67	

Dari tabel 1 di atas, dapat bahwa aktivitas sedentari duduk bermalas-malasan merupakan aktivitas sedentari yang paling tinggi yaitu dengan standar deviasi 202,15 Sedangkan aktivitas membuat kerajinan tangan merupakan aktivitas sedentari yang paling rendah, yaitu 5,67 menit/hari. Berdasarkan kuesioner aktivitas sedentari remaja siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari, dapat diketahui bahwa aktivitas sedentari tertinggi terdapat pada aktivitas duduk bermalas-malasan (termasuk bermain *handphone*, *chatting*, mengobrol, dll) dengan rata-rata 202,15 menit/hari dan untuk aktivitas sedentari terendah terdapat pada aktivitas membuat kerajinan tangan dengan rata-rata 5,67 menit/hari. Total aktivitas sedentari secara keseluruhan dengan rata-rata 484,67 menit/ hari, yang mana jauh lebih tinggi disbanding hasil penelitian dari Harris et al, yaitu 467,5 menit per hari. Jumlah tersebut termasuk aktivitas sedentari dengan durasi tinggi tinggi, yaitu lebih dari 300 menit/ hari yang paling tinggi, yaitu lebih dari 300 menit/hari

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

Aktivitas Sedentari	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	129	78,1%
Sedang	35	21,2%
Rendah	1	0,6%

Dari tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel yang berjumlah 165 siswa, siswa dengan kategori aktivitas sedentari tinggi berjumlah 129 Siswa (78,18%), sedangkan kategori aktivitas sedentari sedang berjumlah 35 siswa (21,21%), dan aktivitas sedentari rendah berjumlah 1 siswa (0,60%)

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

	Rata-rata	SD	Tertinggi	Terendah
BB	53.1 kg	10.2	86 kg	37 kg
TB	158.9 cm	8.12	175 cm	144 cm
IMT	21.03	3.59	33.4	15.2

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa berat siswa memiliki rata-rata 53,1 kg, dimana berat badan siswa tertinggi adalah 86 kg dan terendah 37 kg. Sedangkan tinggi badan siswa memiliki rata-rata 158,9 cm, dimana tinggi badan siswa tertinggi adalah 175 cm dan terendah 144 cm. IMT siswa memiliki

nilai rata-rata 21,03, dimana tertinggi 33,49, dan terendah 15,20.

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

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	7	4,2 %
Gemuk	17	10,30 %
Normal	134	81,21 %
Kurus	7	4,24 %
<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>100 %</b>

Dari tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa siswa dengan status gizi paling banyak terdapat pada kategori normal yang berjumlah 134 siswa (81,21%), sedangkan kategori terendah terdapat pada kategori obesitas 7 siswa (4,2%) dan kurus 7 siswa (4,24%).

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

	Status Gizi					
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Total	
Sedentari	Rendah	0	1	0	0	1
	Sedang	0	27	1	1	36
	Tinggi	7	104	12	6	129
Total	7	132	19	7	165	

Dari tabel 5 di atas, dapat dilihat tentang aktivitas sedentari siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari yang dihubungkan dengan status gizi. Kemunculan frekuensi aktivitas sedentari siswa paling banyak terdapat pada kategori status gizi normal yang berjumlah 104 siswa. Sedangkan kemunculan frekuensi aktivitas sedentari siswa paling sedikit terdapat pada kategori status gizi normal yang berjumlah 1 siswa.

**Tabel 6. Hasil pengujian uji hipotesis**

Variabel	Value	Approx sig	A
Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi	-0,328	0,116	0,05

Dari tabel 6 di atas, dapat dijabarkan bahwa dengan pengujian korelasi gamma menunjukkan hasil  $sig$  0,116  $> sig$  0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas sedentari dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan. Berdasarkan perhitungan  $value$  -0,328 maka dapat diartikan bahwa besar sumbangan aktivitas sedentari terhadap status gizi sebesar -32,8%. Dari sumbangan di atas dapat diartikan ada pengaruh negatif, untuk aktivitas

sedentari mengalami kenaikan dan untuk status gizinya turun.

Berdasarkan dari hasil penelitian, rata-rata anak banyak yang menghabiskan waktu untuk bermain *handphone*, dan menonton tv, berkendara, dan menggunakan komputer. Dengan adanya seperti ini seiring dengan berjalannya waktu kemajuan teknologi yang memudahkan manusia, ini justru menjadi penyebab meningkatnya aktivitas sedentari pada anak.

Sehingga aktivitas sedentari tidak memiliki hubungan secara langsung dengan status gizi siswa. Sesuai hasil penelitian dari (Cica, dkk, 2018) tentang status gizi, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari pada siswa sekolah di Jawa Barat juga menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan. Dari hasil penelitian diatas selaras dengan penelitian ini yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan data dari hasil analisis yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian untuk aktivitas sedentari yang tertinggi pada duduk bermalasan dengan rata-rata 202,15 menit/hari dan untuk yang terendah terdapat pada aktivitas membuat kerajinan dengan rata-rata 5,67 menit/hari. Sedangkan untuk status gizi yang paling banyak pada kategori normal sebanyak 134 siswa dan untuk yang terendah pada kategori kurus dan obesitas masing-masing 7 siswa.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari.
3. Sumbangan aktivitas sedentari terhadap status gizi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari sebesar -32,8% yang maksudnya ada pengaruh negatif yaitu untuk aktivitas sedentari naik maka status gizinya turun.

### Saran

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

1. Bagi guru PJOK untuk lebih memberikan pengetahuan kepada siswa tentang dampak aktivitas sedentari apabila dilakukan terlalu sering sangat tidak baik bagi kesehatan dan bagaimana cara menanggulangnya. Guru PJOK juga harus memberikan pengetahuan tentang gizi dan cara menjaga kesehatan dengan cara berolahraga yang teratur demi menjaga kesehatan dan berat badan yang normal/ideal.

2. .Bagi siswa agar mengurangi kegiatan aktivitas sedentari dan bisa melakukan aktivitas fisik misalnya dengan berolahraga yang teratur demi menjaga kesehatan dan berat badan yang normal/ ideal.
3. Bagi orang tua harus lebih memperhatikan anaknya untuk menjaga pola hidup yang sehat dengan mengurangi aktivitas sedentari dan lebih banyak berolahraga yang teratur.
4. Bagi peneliti selanjutnya harus bisa menambah jumlah sampel dan variabel.

Supariasa, I Dewa Nyoman. Bakri, Bachyar. Fajar, Ibnu. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

#### DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Cica dkk, 2018. *Status gizi, Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Sedentari di Sekolah pada Anak di Urban*. Jawa Barat, Indonesia

Harris, Leanne. McGarty, Arlene M. Hilgenkamp, Thessa. Mitchell, Fiona. Melville, Craig A. 2017. "Correlates of objectively measured sedentary time in adults with intellectual disabilities". *Preventive Medicine Reports*. Vol.9: page 12- 17.

Hardy, Louise L. Booth, Michael L. Okley, Anthony D. 2007. "The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire". *Preventive Medicine*. Vol.45 (1) hal 71-74.

Inyang, Mfrekemfon Pand Okey-Orji, Stella. 2015. "Sedentary lifestyle: health Implication". *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. Vol. 4, Issue 2 Ver 1: page 20-25

Irianto, Djoko Pekik, 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Pribadi. 2018. "Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi pada Siswa Kelas man kota Mojokerto Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2014". Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Sugiyono, 2011:62. "Metodologi penelitian". Surabaya: Unesa University Press.