

Article

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah 7-12 Tahun di UPTD SD Negeri 93 Barru

Masdalís¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar

SUBMISSION TRACK

Received: April 25, 2023
Final Revision: May 18, 2023
Available Online: May 19, 2023

KEYWORDS

Physical Activity, Body Mass Index (BMI), Obesity

CORRESPONDENCE

Phone: 081242578935
E-mail: masdalís@stikesnh.ac.id

ABSTRACT

The era of globalization causes changes in behavior that cause an imbalance between physical activity and food intake. Low physical activity is one of the factors increasing body mass index (BMI). As a result of relatively low physical activity causes an increase in the body mass index (BMI) increase. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and body mass index of school children aged 7-12 years at UPTD SD Negeri 93 Barru. This type of research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The sample in this study was school-age children 7-12 years at UPTD SD Negeri 93 Barru. Data collection was carried out using a stamping scale, microtoise, and a PAQ-C questionnaire. Sampling was carried out using the probability sample method where in a population of 132 students a sample of 99 was obtained. The results of the study can be concluded that the activity level of students tends to be low, both at school and at home. Based on the results of the Fisher's exact test which was carried out using the cross tab method, a significant value of 0.010 was obtained, this indicated that the p-value was <0.05. This means that there is a relationship between the two variables.

I. INTRODUCTION

Era globalisasi ini menyebabkan perubahan perilaku yang menimbulkan ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dengan asupan makanan. Rendahnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor peningkatan indeks massa tubuh (IMT).

Meningkatnya penggunaan teknologi saat ini mempunyai kelebihan dan kekurangan terhadap seseorang tanpa

terkecuali anak-anak. Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menurunkan intensitas aktivitas fisik seseorang. Anak-anak sekarang lebih senang bermain gadget dari pada bermain bersama-sama dengan anak-anak sebayanya sehingga anak-anak sekarang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik atau kegiatan motorik.

Menurut data dari Riskesdes 2021 di Indonesia, prevalensi anak usia 5-12 tahun yang kelebihan berat badan

sebanyak 18,8% dan 10,8% mengalami obesitas. Menurut IDAI atau ikatan dokter anak indonesia , obesitas merupakan kondisi indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada diatas presentasi ke 95 pada grafik tumbuh kembangan anak dilihat dari umur . obesitas dapat terjadi dikarenakan oleh konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan AKG (Angka Kecukupan Gizi).

Prevalensi obesitas meningkat pada setiap kelompok usia, tetapi lebih sering terjadi pada usia anak sekolah. Peningkatan prevalensi obesitas pada anak sekolah disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk asupan energi. Menurut WHO, satu dari 10 anak di dunia mengalami kegemukan. Peningkatan obesitas pada anak dan remaja sejajar dengan orang dewasa.

Berdasarkan hasil dari observasi lokasi penelitian, saat perjalanan pergi dan pulang sekolah sebagian besar siswa diantar oleh orang tua menggunakan alat transportasi pribadi bahkan alat transportasi via pemesanan online oleh orang tua sehingga menyebabkan siswa yang berjalan kaki semakin sedikit , hal tersebut menyebabkan menurunnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa tersebut. Hal ini yang membuat tertarik melakukan penelitian melihat Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah 7-12 tahun di SD Negeri 93 Barru.

II. METHODS

Metode yang dipakai pada penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian adalah seluruh siswa UPTD SD Negeri 93 Barru. yang terdiri dari 6 kelas

berjumlah keseluruhan 132 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kriteria yang tercatat sebagai siswa 99 orang. Penelitian dilakukan di UPTD SD Negeri 93 Barru pada tanggal 03 Desember 2022. Pengumpulan data di gunakan Timbangan, Microtoa, dan kuesioner.

III. RESULT

Table 1. Deskripsi data Aktifitas Fisik siswa di UPTD SD Negeri 93 Barru

Aktifitas Fisik	Jumlah	Presentase %
Aktifitas Ringan (< 27)	65	65,6
Aktifitas Tinggi(>27)	34	34,4
Total	99	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 99 siswa rata-rata mempunyai kegiatan fisik yang cukup ringan sebanyak 65 orang (65,6%).

Tabel 2. Deskripsi Data Indeks Masa Tubuh (IMT) Siswa di UPTD Sd Negeri 93 Barru

Indeks Masa Tubuh (IMT)	Jumlah	Presentase
Kurus (< 18,5)	44	44,4
Normal (18,5-24,99)	29	29,4
Gemuk (>25-29,99)	17	17,2
Obesitas (>30)	9	9
Total	99	100

Berdasarkan data pada tabel 1 data responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan siswa kelas 2 -6 memiliki indeks masa tubuh (IMT) dengan kategori kurus (< 18,5) sebanyak 44 orang(44,4%) dan kategori obesitas sebanyak 9 orang (9%).



Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indek Masa Tubuh (IMT)	Aktifitas fisik (PAQ-C)		Σ	Nilai p
	Aktifitas Ringan	Aktifitas Tinggi		
Kurus	29	15	44	0,010
Normal	20	9	29	
Gemuk	13	4	17	
Obesitas	3	6	9	
Total	65	34	99	

Pada tabel 3. hubungan aktifitas fisik dengan indeks massa tubuh. didapatkan nilai signifikan sebesar 0,010, hal ini menunjukkan bahwa p-value < 0,05. Artinya ada keterkaitan antara kedua variabel.

III. DISCUSSION

Berdasarkan karakteristik umur yang paling banyak berusia 11 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Arimurti (2012) bahwa anak usia sekolah adalah anak yang berusia diantara 6-12 tahun. Pada masa ini, anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun kognitif.

Dari hasil penelitian berupa data aktifitas fisik dan indeks masa tubuh (IMT) siswa, baik yang dilakukan dirumah maupun disekolah cenderung sedikit atau rendah. Pada hasil distribusi indeks masa tubuh (IMT) sebagian besar pada kategori normal. Aktifitas fisik pada anak usia sekolah menjadi hal yang sangat disukai, ditengah belajar mereka dapat bermain sekaligus melakukan adaptasi dengan lingkungan diluar rumah maupun area sekolah. Pengaruh aktifitas fisik yang sangat dikhawatirkan ketika anak usia sekolah mengalami gangguan nafsu makan yang biasa saja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sherina (2022), bahwa aktifitas fisik siswa dan siswi kelas 4,5, dan 6 di SD Negeri Merdekayya 2 Kota Makassar sebagian besar memiliki aktifitas sedang. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada responden

mengatakan bahwa jarang melakukan aktifitas fisik selama masa pandemi covid-19. Rata-rata hanya melakukan aktifitas fisik 2-3 kali selama 2-3 kali selama satu minggu. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Charles, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan aktifitas fisik pada anak usia sekolah pada masa pandemi covid. dan penelitian serupa juga telah dilakukan oleh dunton, et al (2020) yang menunjukkan penurunan aktivitas fisik pada anak usia sekolah masa pandemi mengakibatkan berkurangnya akses ke aktifitas fisik berbasis sekolah seperti pendidikan jasmani, istirahat, berjalan kaki ke atau dari sekolah karena perubahan metode pembelajaran.

Fatan (2011) menyatakan bahwa anak-anak memiliki berat badan berlebih atau mengalami kegemukan biasanya memiliki kebiasaan ngemil yang tinggi, banyak menyendiri, banyak berdiam diri dikamar/dirumah, mudah dan lebih banyak tidur, sehingga kurang atau bahkan tidak suka beraktifitas jasmani dan berolahraga. Anak yang mengalami obesitas selain keterampilan gerakanya akan cenderung kaku, tidak lincah. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah kalori yang masuk dan energi yang dikeluarkan tidak seimbang sehingga terjadi obesitas pada anak.

Hasil pengisian PAQ-C ,pada saat pembelajaran penjas sebagian besar siswa mengikuti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Tetapi hal tersebut hanya memberi pengaruh sedikit terhadap tingkat aktifitas fisik secara keseluruhan karena pelajaran penjas yang mempunyai waktu terbatas hanya dilakukan seminggu sekali dengan jumlah siswa yang cukup banyak sehingga katifitas yang diberikan tidak dapat optimal. Selain itu materi pembelajaran juga mempengaruhi apakah aktifitas tinggi, sedang, atau rendah seperti diluar lapangan denga berbagai macam aktifitas atau bahkan materi yang hanya berdiam diri dengan memberi kn materi didalam kelas.

Mayoritas siswa pada saat waktu luang hanya bersantai atau melakukan aktivitas

yang emmerlukan sedikit gerakan dan hanya beberapa siswa saja yag sering melakukan aktifitas fisik dalam seminggu terakhir. Selain itu penggunaan teknologi yang semakin canggih secara berlebihan menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat aktifitas anak. Kebiasaan bermain game,nonton tv ataupun hanya berdiam diri dirumah.

IV. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat aktifitas siswa cenderung rendah , baik ketika disekolah maupun dirumah. Berdasarkan hasil dari uji fisher exact test yang dilakukan dengan metode cross tab didapatkan nilai signifikan sebesar 0,010, hal ini menunjukkan bahwa p-value < 0,05. Artinya ada keterkaitan antara kedua variabel

REFERENCES

- Arimurti, D. I. (2012). Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V Sdn Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012. Universitas Indonesia.
- CDC. 2018. *About Child & Teen BMI*. Retrieved February 2019, from Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/healthyweight/asesi ng/bmi/childrens bmi/about childrens bmi.html>
- Dapan,Fitria, D. A., Eka N.I., et al. (2017). *Uji validitas dan Realibilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ega Tri Ramadana, 2018 *Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Tingkat Aktifitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar*, universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitri MN,Yaumil. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi Anak Usia Sekolah di SD Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Intan syah B.F (2022), hubungan aktifitas fisik dengan indeks masa tubuh pada anak sekolah dimasa pandemi , Jurnal pendidikan kesehatan , april 2022: 81-89
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 53 (9): 181-222.
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. Mengenal Jenis Aktivitas Fisik . Jakarta, 2018. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2018. *Fact sheet obesitas-kitinformas obesitas* . P2PTM.
- Nurchahyo, F. (2011). *Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta:



- Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora Vol. VII, No. 1, AprU 2011: 87 – 96.*
- Septiani R, Raharjo B. 2017. " Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas." Universiti Negeri.
- Sherina Dika Aprilia, 2022 " *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar.* Universitas islam negeri Alauddin Makassar.
- Wangge G. 2019. "Obesity in School-Age Children." *Medical Journal of Indonesia.* <https://doi.org/10.13181/mji.v28i2.4079> Hockenberry, Marilyn J., David Wilson, and Cheryl C. Rodgers. *Wong's Essentials of Pediatric Nursing.* Tenth Edition. Elsevier.
- WHO. 2018. *World Health Organization.* Retrieved January 2020, from *Obesity and Overweight:* [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

