

**FAKTOR RESIKO PERILAKU AKTIVITAS FISIK
PADA SISWA SMP DI MASA
PANDEMI COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

Hayatan Thoyyibah

1610301107

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI SI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

**FAKTOR RESIKO PERILAKU AKTIVITAS FISIK
PADA SISWA SMP DI MASA
PANDEMI COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Hayatan Thoyyibah

1610301107

Telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk mengikuti ujian Skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Indriani, SKM. M.sc

Tanggal : 13 November 2020

Tanda Tangan :



**FAKTOR RESIKO PERILAKU AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SMP
DI MASA PANDEMI COVID-19**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
HAYATAN THOYYIBAH
1610301107**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dituilkan

Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:
Pembimbing : INDRANI, SKM,M.Sc
14 November 2020 14:28:04



FAKTOR PERILAKU AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMP DI MASA PANDEMI COVID-19¹

Hayatan Thooyibah², Indriani³

ABSTRAK

Latar Belakang : Masa pandemi covid-19 secara tidak langsung membatasi ruang gerak dan semua aktivitas fisik pada siswa. Pandemi covid-19 dapat meningkatkan perilaku aktivitas fisik yang rendah atau *sedentary*. Aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor resiko utama untuk masalah kesehatan dan meningkatkan angka kematian akibat masalah kesehatan. Orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup memiliki resiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, osteoporosis dan meningkatkan angka kejadian obesitas. **Tujuan :** Untuk mengetahui perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP di masa pandemi covid-19. **Metode :** Metode penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP di Indonesia yang telah memenuhi kriteria dengan total responden sebanyak 136 remaja dengan metode *accident sampling*, alat pengumpulan data menggunakan *google form* dengan pengolahan data secara statistik dengan menggunakan *kendall's tau*. **Hasil :** Menunjukkan adanya hubungannya antara usia, status sekolah, dan dukungan sosial dengan perilaku aktivitas fisik siswa SMP di masa pandemi covid-19 dengan *Pvalue* <0,05. Serta tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dan IMT/usia dengan perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP di masa pandemi covid-19 dengan (*Pvalue* >0,05). **Kesimpulan dan Saran:** Agar regulasi aktivitas fisik dapat dilatih di rumah untuk menekan angka perilaku menetap atau *sedentary* di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci : Remaja SMP, Faktor Resiko, Aktivitas Fisik, ASFA *scale*, PAQ-C

Daftar Pustaka : 76 referensi (2010-2020)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RISK FACTORS OF PHYSICAL ACTIVITIES BEHAVIOR IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS DURING COVID-19 PANDEMIC ERA¹

Hayatan Thoyyibah², Indriani³

ABSTRACT

Background: Covid-19 pandemic era indirectly limits movement space and all physical activities in students. Covid-19 pandemic era can incline low physical activities behavior or sedentary. Low physical activities can be main risk factors of health problems and incline mortality rate due to health problems. People who do not perform adequate physical activities will have bigger risk of suffering from cardiovascular, diabetes mellitus type 2, and osteoporosis as well as inclining obesity incidence rates. **Objective:** The study is to investigate the physical activities behavior of junior high school students during Covid-19 pandemic era. **Method:** The method of the study was cross-sectional approach. The population of the study was junior high school students in Indonesia who fulfill the criteria with total of 136 respondents. The respondents were taken using accident sampling method and the data collection method was Google form. The statistical data analysis was Kendall Tau. **Result:** The result of the study showed that there was a relation of age, school status, and social support and physical activities behavior of junior high school students during Covid-19 pandemic era with p value <0.05. There is no relation of sexes and IMT/ages and physical activities behavior of junior high school students during Covid-19 pandemic era with p value > 0.05. **Conclusion and Suggestion:** Physical activities regulation can be trained at home to decrease sedentary behavior during Covid-a9 pandemic era.

Keywords : Junior High School Students, Risk Factors, Physical Activities, ASFA scale, PAQ-C

Bibliography : 76 References (2010-2020)

¹Title

²Student of Physiotherapy Study Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Physiotherapy Study Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pendahuluan

Dunia sedang menghadapi situasi pandemi yaitu penyebaran virus yang bernama Covid-19 termasuk di Indonesia. Wabah Covid-19 dimulai pada bulan Desember 2019 di Wuhan, Cina. Kebijakan pemerintah untuk menekan angka penularan virus ini salah satunya dengan menerapkan *Work From Home* (WFH) dan pembelajaran *daring* (pembelajaran berbasis *online*) bagi pelajar di seluruh Indonesia. Akibatnya berdampak tingginya angka keterpaparan siswa terhadap layar baik komputer, *smartphone*, serta meningkatnya perilaku menetap atau *sedentary lifestyle* pada masa pandemi covid-19.

Menurut *World Health Organization* (WHO) Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energy. Klasifikasi aktivitas fisik pada anak (usia 5 – 17 tahun) adalah 60 menit/hari dengan intensitas sedang-kuat mencakup kegiatan olahraga (aerobic dan penguatan otot tulang), bermain, rekreasi, transportasi, hingga pekerjaan rumah. Data global melaporkan bahwa perilaku aktivitas fisik remaja (81%) dalam rentan usia 11-17 tahun kurang

aktif, dimana remaja perempuan (84%) kurang aktif dibandingkan dengan remaja laki-laki (78%) (WHO, 2018). Data di Australia bahwa usia 13 – 17 tahun ada 1 dari 5 anak (20%) memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif (AIHW, 2019). Sedangkan di India Selatan pada remaja usia 13-17 tahun menunjukkan (63%) tingkat aktivitas fisik yang kurang aktif (Balaji et al., 2018). Di Indonesia klasifikasi melakukan aktivitas fisik <150 menit/minggu. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan perilaku kurang aktif pada penduduk ≥ 10 tahun (33,5%) jika dibandingkan dengan data tahun 2013 (26,1%) (RISKESDAS, 2018).

Australian Institute of Health and Welfare (AIHW) 2018 menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor resiko utama untuk masalah kesehatan dan meningkatkan angka kematian akibat masalah kesehatan. Orang yang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup memiliki resiko lebih besar terkena penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2 dan osteoporosis. Menurut Mustlin dalam Sawitri (2019)

bagi individu yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik intensitas sedang-berat memiliki resiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan individu yang rutin. Hal ini berhubungan dengan asupan makanan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi timbulnya obesitas baik secara bersama maupun masing-masing (Mustikasari, 2019).

Perilaku aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal (usia, jenis kelamin, status gizi dan pola makan) dan faktor eksternal (sarana prasarana, dukungan sosial, dan faktor lain seperti: kemajuan teknologi, ekonomi dan faktor lingkungan).

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) tergolong pada masa remaja awal atau transisi dari masa anak-anak ke remaja (Ulumiyah, 2019). Di Indonesia SMP terbagi menjadi 2 (dua) yaitu SMP Negeri dan SMP Swasta. Adapun akumulasi jam belajar siswa di SMP Negeri 5-6 jam per hari yang dilakukan secara *daring* (sekolah jarak jauh) di karenakan kondisi pandemi covid-19 (Permendikbud RI, 2018). Dalam hal ini, siswa memiliki perilaku aktivitas fisik menetap

(*sedentary*) dalam waktu yang cukup lama. Perilaku aktivitas fisik yang *sedentary* pada masa remaja akan cenderung kurang aktif pada masa berikutnya (Praditasari, 2018). Begitu pula sebaliknya, jika siswa memiliki perilaku aktivitas fisik yang aktif maka akan berpengaruh pada perilaku aktivitas fisik yang baik pula di masa yang akan datang (Indiawati, 2018). Jadi dari hal ini penting untuk mengetahui faktor resiko perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP pada masa pandemi covid-19 dalam upaya promosi kesehatan dalam peningkatan perilaku aktivitas fisik yang aktif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP di Indonesia yang telah memenuhi kriteria dengan total responden sebanyak 136 siswa dengan metode *accident sampling*.

Variabel dependen dalam penelitian ini ialah perilaku aktivitas fisik. Sementara variable independen ialah usia, jenis kelamin, status gizi dan dukungan sosial. Alat pengumpulan data

menggunakan *google form* yang berisi instrumen penelitian Kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionere for Children*) dengan kriteria sangat *sedentary* (tidak melakukan); *sedentary* (<30 menit); cukup aktif (30-60 menit); aktif (60-90 menit); sangat aktif (> 90 menit). Dan kuesioner *ASAFA scale* dengan kriteria dukungan sosial orangtua dan dukungan sosial teman. Analisis data yang digunakan adalah SPSS Versi 22.0 dengan uji statistik *Kendall tau*.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Karakteristik responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	22,9
Perempuan	98	72,1
Usia		
12-13 tahun	53	39
14-15 tahun	83	61
Status Sekolah		
Negeri	46	33,8
Swasta	90	66,2
Status Gizi		
<i>Underweight</i>	17	12,5
Normal	86	63,2
<i>Overweight</i>	19	14
Obesitas	14	10,3
Asal Daerah		
Kalimantan Timur	75	55,2
DI Yogyakarta	27	19,9
Jawa Tengah	9	6,6
Jawa Timur	6	4,4
Jawa Barat	2	1,5
Lampung	9	6,6
Jambi	1	0,7
Papua	1	0,7
Bangka Belitung	1	0,7
Sulawesi Tengah	1	0,7
Nusa Tenggara Barat	3	2,2

Sumatera Utara	1	0,7
<u>Total</u>	<u>136</u>	<u>100</u>

Sumber : *Data Primer (2020)*

Berdasarkan tabel 1 siswa perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Perempuan 98 siswa (72,1%) dan laki-laki 38 siswa (27,9%). Dari kategori usia, usia 14-15 tahun sebanyak 83 siswa (61%). Kategori status sekolah, paling banyak bersekolah di swasta sejumlah 90 siswa (66,2%). Berdasarkan status gizi di dapatkan mayoritas siswa memiliki status gizi normal, akan tetapi terdapat siswa dengan status gizi *overweight* sebanyak 19 siswa (14%) dan obesitas sebanyak 14 siswa (10,3%). Dan masih ada sebanyak 17 siswa (12,5%) dengan status gizi *underweight* Provinsi Kalimantan Timur siswa SMP yang mengisi kuesioner lebih banyak dengan jumlah 75 siswa (55,1%) sedangkan remaja SMP yang sedikit dalam mengisi kuesioner adalah Jambi 1 remaja (0,7%), Papua 1 remaja (0,7%), Bangka Belitung 1 remaja (0,7%), Sulawesi Tengah 1 remaja (0,7%), dan Sumatera Utara 1 remaja (0,7%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Covid-19

Rincian	N	%
Pengetahuan Pencegahan		
Ya	136	100
Tidak	0	0
Sumber Informasi Pencegahan		
Orang tua	24	17,6
Media Sosial	98	72,1
Sekolah	11	8,1
Puskesmas	1	0,7
Rumah Sakit	1	0,7
Dinas Kesehatan	1	0,7
Pembelajaran Aktivitas Fisik		
Ya	127	93,4
Tidak	9	6,6
Olahraga yang Dilakukan		
Tidak Melakukan	34	25
Jogging	22	16,2
Bulutangkis	13	9,6
Senam	16	11,8
Jalan Kaki	15	11
Workout	6	4,4
Bersepeda	13	9,6
Basket	11	8,1
Dance	2	1,5
Renang	4	2,9
Total	136	100

Sumber : Data Primer (2020)

Dari tabel 2 diketahui bahwa 100% siswa mengetahui tentang virus covid-19 dan cara pencegahannya. Sumber informasi tentang pencegahan virus covid-19 paling banyak dari media sosial dengan jumlah 98 siswa (72,1%), kedua dari orangtua sejumlah 24 siswa (17,6%), dan ketiga dari sekolah sejumlah 11 siswa (8,1%) dari sekolah, hanya 1 siswa (0,7%) dari puskesmas, rumah sakit dan dinas kesehatan. Kategori pembelajaran aktivitas fisik dari sekolah selama pandemi virus covid-19 ditemukan bahwa 127 siswa (93,4%) menerima pembelajaran

Tabel 4

tentang aktivitas fisik sedangkan 9 siswa (6,6%) tidak menerima. Aktivitas fisik selama pandemi covid-19 sebanyak 34 siswa (25%) tidak melakukan, jogging sebanyak 22 siswa (16,2%), senam sebanyak 16 siswa (11,8%), jalan kaki sebanyak 15 siswa (11%), bulutangkis sebanyak 13 siswa (9,6%), bersepeda sebanyak 13 siswa (9,6%), *workout* sebanyak 6 siswa (4,4%), renang sebanyak 4 siswa (2,9%), dan dance sebanyak 2 siswa (1,5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial

Rincian	N	%
Dukungan Sosial Orangtua	74	54,4
Dukungan Sosial Teman	39	28,7
Seimbang	23	16,9
Total	136	100

Sumber : Data Primer (2020)

Tabel 3 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh pada siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan pertama banyak di dapatkan dari dukungan orangtua sebanyak 74 siswa (54,4%), kedua dukungan dari teman sebanyak 36 siswa (28,7%), dan ketiga dukungan yang diperoleh dari keduanya sebanyak 23 siswa (16,9%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Aktivitas Fisik Siswa SMP 2020

Rincian	Durasi/Waktu	Durasi/minggu	N	%
Sangat <i>Sedentary</i>	Tidak melakukan	Tidak melakukan	1	0,7
<i>Sedentary</i>	< 30 menit	1-2 kali/minggu	35	25,7
Cukup aktif	30-60 menit	3-4 kali/minggu	74	54,4
Aktif	60-90 menit	5-6 kali/minggu	25	18,4
Sangat aktif	> 90 menit	≥7 kali/minggu	1	0,7
Total			136	100

Sumber : Data Primer (2020)

Tabel 4 data menunjukkan perilaku aktivitas fisik siswa paling banyak kategori cukup aktif sebanyak 74 siswa (54,4%), *sedentary* sebanyak 35 siswa (25,7%), dan aktif sebanyak 25 siswa (18,4%).

Tabel 6 Hubungan Karakteristik Siswa dengan Perilaku Aktivitas Fisik Siswa (SMP) 2020

Karakteristik Siswa	Perilaku Aktivitas Fisik										P
	Sangat <i>sedentary</i>		<i>Sedentary</i>		Cukup aktif		Aktif		Sangat aktif		
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Usia											
12-13 Tahun	0	0	9	6,6	32	23,6	12	8,8	0	0	-0,147
14-15 Tahun	1	0,7	26	19,1	42	30,9	13	9,5	1	0,7	
Jenis Kelamin											
Laki-laki	0	0	13	9,6	19	14	5	3,7	0	0	0,091
Perempuan	1	0,7	22	16,2	55	40,4	20	14,7	1	0,7	
Status Gizi											
<i>Underweight</i>	0	0	7	5,1	6	5,9	1	0,7	1	0,7	
Normal	1	0,7	18	13,2	49	36	18	13,2	0	0	0,1
<i>Overweight</i>	0	0	5	3,7	8	5,9	6	4,4	0	0	
Obesitas	0	0	5	3,7	9	6,6	0	0	0	0	
Status Sekolah											
Negeri	1	0,7	15	11	25	18,4	5	3,7	0	0	0,172
Swasta	0	0	20	14,7	49	36	20	14,7	1	0,7	
Total	136										

Dapat di amati pada tabel 6 di atas bahwa untuk kategori usia siswa yang paling banyak memiliki tingkat

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Sosial Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) 2020

Rincian	N	%
Dukungan sosial orangtua	74	54,4
Dukungan sosial teman	39	28,7
Seimbang	23	16,9
Total	136	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh pada siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan pertama banyak di dapatkan dari dukungan orangtua sebanyak 74 siswa (54,4%), kedua dukungan dari teman sebanyak 36 siswa (28,7%), dan ketiga dukungan yang diperoleh dari keduanya sebanyak 23 siswa (16,9%).

perilaku aktivitas fisik yang *sedentary* berusia 14-15 tahun dengan jumlah 26 siswa (19,1%), dibandingkan dengan

kategori aktif sejumlah 13 siswa (9,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP ($p = -0,147$).

Siswa perempuan di dapatkan paling banyak dalam kategori *sedentary* sebanyak 22 siswa (16,2%), tetapi juga paling banyak yang aktif sebanyak 20 siswa (14,7%) di bandingkan dengan siswa laki-laki. Di peroleh hubungan yang tidak signifikan ($p = 0,091$) antara jenis kelamin dengan perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP.

Berdasarkan kategori status gizi siswa yang memiliki perilaku aktivitas fisik *sedentary* yang *overweight* sebanyak 5 siswa (3,7%) dan obesitas sebanyak 5 siswa (3,7%), serta *underweight* sebanyak 7 siswa (5,1%). Hasil analisis statistik dengan uji *kendall's tau* pada penelitian ini

menunjukkan ada hubungan antara IMT/usia terhadap perilaku aktivitas fisik, dengan nilai signifikan ($p = 0,1$) yang tidak terdapat adanya hubungan antara status gizi dengan perilaku aktivitas fisik remaja SMP di Indonesia.

Pada kategori status sekolah, pada perilaku *sedentary* paling banyak yang bersekolah di SMP Swasta sebanyak 20 siswa (14,7%) dan remaja yang bersekolah di SMP Negeri sebanyak 15 siswa (11%). Tetapi juga memiliki perilaku aktivitas fisik yang aktif pada siswa SMP Swasta sebanyak 20 siswa (14,7%) daripada remaja yang bersekolah di SMP Negeri sebanyak 5 siswa (3,7%). Uji statistik perilaku aktivitas fisik didapatkan ($p = 0,172$) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status sekolah dengan perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP.

Tabel 7 Hubungan Dukungan sosial dengan Perilaku Aktivitas Fisik Remaja (SMP) 2020

Dukungan sosial	Perilaku Aktivitas Fisik										<i>P value</i>	R	CI
	Sangat <i>sedentary</i>		<i>Sedentary</i>		Cukup aktif		Aktif		Sangat aktif				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%			
1 Orangtua	0	0	23	16,9	34	25	17	12,5	0	0	-0,006	0,93	95 %
2 Teman	1	0,7	5	3,7	27	19,9	6	4,4	0	0			
3 Seimbang	0	0	7	5,1	13	9,6	2	1,5	1	0,7			
Total	136												

Sumber : Data Primer (2020)

Pada tabel 7 menjelaskan bahwa siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup aktif dan aktif mendapatkan dukungan sosial paling banyak dari orangtua sejumlah (25%) dan (12,5%). Diikuti dukungan dari teman sejumlah (19,9%) dan (4,4%). Dari hasil analisis statistik dengan uji

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 35 siswa yang perilaku aktivitas fisik yang *sedentary* (< 30 menit dalam 1-2 kali per minggu). Hal ini berarti belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dari KEMENKES RI. Siswa yang memiliki perilaku aktivitas fisik yang *sedentary* terbanyak pada rentan usia 14-15 tahun. Sama halnya dengan penelitian di London ditemukan hasil bahwa perilaku aktivitas fisik yang *sedentary* pada siswa usia 13-15 tahun di karenakan kurangnya penyuluhan oleh instansi setempat tentang dampak yang timbul ketika melakukan serta tidak melakukan aktivitas fisik dan berapa durasi waktu sesuai rekomendasi oleh WHO dalam melakukan aktivitas fisik (Fari *et al.*, 2019). Dalam penelitian lainnya kurangnya aktivitas fisik (*sedentary*) dikarenakan perubahan gaya bermain,

kendall's tau pada penelitian ini menunjukkan hubungan antara dukungan sosial terhadap perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP, dengan nilai signifikan ($p = -0,006$) yang artinya adanya hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku aktivitas fisik siswa SMP di Indonesia.

dimana semulanya banyak menghabiskan waktu bermain diluar ruangan menjadi bermain di dalam ruangan atau rumah. Sebagai contoh saat ini, banyak remaja yang bermain *game* di *smartphone*, menonton *televisi* (TV), menggunakan perangkat komputer daripada beraktivitas seperti berjalan, bersepeda maupun olahraga lainnya (Wismoyo & Putra, 2018). Di Indonesia tepatnya di Depok sebanyak 46% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (Puspitasari & Budiastuti, 2018). Faktor lainnya karena sistem zonasi yang berlaku belum merata di Indonesia sehingga transportasi seperti mobil atau motor menjadi pilihan utama untuk akses dari rumah menuju ke sekolah daripada berjalan kaki ke sekolah. Hal ini ditunjukkan pada penelitian dari Sari, AM *et al.*, (2017) di Indonesia tepatnya

di daerah Pekanbaru bahwa sebanyak 52% siswa dalam kategori aktivitas fisik ringan dikarenakan lebih memilih menggunakan transportasi ke sekolah. Selain itu karena pandemi covid-19 sehingga sekolah harus menerapkan sekolah *daring* (pembelajaran jarak jauh) dimana hal ini dapat menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan komputer untuk belajar atau mengerjakan tugas selama berjam-jam.

Dalam penelitian ini sebanyak 16,2% siswa perempuan memiliki perilaku aktivitas fisik *sedentary* dibandingkan dengan siswa laki-laki sebanyak 9,6%. Data secara global yang diamati dari 146 negara menunjukkan bahwa pada tahun 2016 remaja perempuan memiliki trend tingkat perilaku aktivitas fisik yang kurang 84,7% dibandingkan remaja laki-laki 77,6%. Jika trend global ini terus berlanjut maka target global untuk pengurangan relatif 15% kurang melakukan aktivitas fisik tidak akan terpenuhi pada tahun 2030 (Guthold et al., 2020). Menurut teori bahwa aktivitas fisik pada remaja laki-laki dan perempuan berbeda, remaja laki-laki lebih aktif dibandingkan dengan remaja

perempuan. Dimana energi yang dikeluarkan oleh remaja laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan remaja perempuan yang tidak terlalu aktif bermain disekolah (Syahfitri et al., 2017). Di India, siswa perempuan memiliki hambatan dalam melakukan aktivitas fisik dikarenakan adanya hambatan sosial, berupa *sterotypical gender* (Satija et al., 2018). *Sterotypical gender* adalah sifat-sifat yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan dalam diri individu tersebut. Dimana laki-laki lebih dipandang sebagai individu yang memiliki sifat-sifat seperti kebebasan, kemandirian, objektivitas dan kompetitif. Sedangkan perempuan dilihat sebagai individu yang mempunyai sifat-sifat seperti kehangatan, ekspresif, kehalusan dan kesadaran akan perasaan orang lain. Perbedaan inilah yang menjadikan adanya persepsi stereotif gender di tiap individu (Rahmadhani & Virianita, 2020). Negara-negara yang berpendapatan menengah kebawah seperti Bangladesh dan Iran masih ditemukan persepsi dari orangtua yang kurang mengizinkan anak perempuan untuk kegiatan aktif diluar ruangan, oleh karena itu perempuan seringkali hanya

terlibat dalam kegiatan di dalam rumah (seperti memasak maupun kegiatan rumah tangga lainnya) yang mungkin lebih sedikit pengeluaran energi. Sebaliknya anak laki-laki cenderung lebih aktif dalam kegiatan olahraga diluar ruangan (seperti sepak bola, dan sebagainya) (Khan *et al.*, 2017; Shokrvash *et al.*, 2013). Sedangkan di Indonesia khususnya di daerah Pekanbaru, sebuah penelitian menemukan bahwa siswa laki-laki ketika di sekolah lebih aktivitas secara fisik dibandingkan dengan siswa perempuan dimana laki-laki lebih banyak melakukan kegiatan dilapangan dan diluar kelas saat jam istirahat (Syahfitri *et al.*, 2017).

Tinggi dan rendah tingkat perilaku aktivitas fisik siswa berhubungan pula dengan status sekolah yang berkaitan dengan sistem pembelajaran dan kebijakan di sekolah. Utami *et al.*, (2016) dalam teori menyatakan bahwa rendahnya tingkat perilaku aktivitas fisik remaja yang bersekolah di swasta karena menerapkan sistem *full day* dengan durasi belajar yang ada di sekolah lebih banyak yaitu sekitar 5-6 jam/hari. Studi di Nepal menyatakan bahwa siswa yang

bersekolah di swasta melaporkan tingkat aktivitas fisik remaja yang rendah. Hal ini dikarenakan intensitas duduk yang lebih panjang daripada remaja yang bersekolah di negeri, dan sekolah swasta lebih memprioritaskan remaja untuk meningkatkan prestasi akademik daripada memperhatikan fasilitas untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik dan kegiatan rekreasi remaja (Thapa *et al.*, 2019). Penelitian di Brazil didapatkan 69,9% remaja yang bersekolah di swasta memiliki tingkat perilaku aktivitas fisik yang *sedentary* dibandingkan dengan remaja yang bersekolah di negeri (Nascente *et al.*, 2016).

Kurangnya melakukan kegiatan aktivitas fisik menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan jumlah kalori yang masuk dari makanan yang dikonsumsi sehingga menimbulkan penimbunan lemak berlebih didalam tubuh yang berakibat terhadap peningkatan berat badan kearah obesitas (Sivanesan *et al.*, 2020). Hal ini berhubungan antara status gizi dengan perilaku aktivitas fisik. Sejar dengan penelitian Arora *et al.*, (2017) yang dilakukan di Negara Sri Lanka dan Praditasari & Sumarmik, (2018) yang dilakukan di Surabaya hasilnya

menunjukkan hasil positif. Akan tetapi hasil penelitian sebelumnya berbanding terbalik dengan hasil dalam penelitian ini yang mengarah pada hubungan yang negatif. Hal ini disebabkan oleh status gizi siswa yang mayoritas normal dan memiliki perilaku aktivitas fisik yang cukup aktif, namun masih ada yang memiliki status gizi yang *overweight* dan obesitas yang masih menjadi perhatian khusus. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) di Amerika Serikat menyarankan kepada sekolah sebagai yang memainkan peran yang sangat penting dalam mempromosikan aktivitas fisik dan perilaku diet yang baik bagi siswa di sekolah (Prevention, 2017). Menurut Coelho *et al.*, (2011) dalam Praditasari & Sumarmik, (2018) aktivitas fisik yang dilakukan dalam durasi sedang hingga berat atau setara dengan 60 menit/hari maka dapat memecah energi dalam cadangan lemak untuk digunakan. Penelitian oleh Fitri *et al.*, (2016) yang dilakukan di Aceh didapatkan bahwa kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berdampak terhadap komposisi tubuh yang lebih baik dan seimbang. Hal ini membuat tubuh

menjadi lebih sehat dan bugar sehingga seseorang menjadi lebih produktif.

Dukungan sosial dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan daya tarik remaja dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan sesuai dengan anjuran. Penelitian di Los Angeles, California di dapatkan hasil siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan dukungan orangtua sejumlah 31,7% dan dari dukungan sosial dari teman sejumlah 17,8% (Gill *et al.*, 2018). Menurut Eskiler & Kucukibis, (2019) persepsi dukungan sosial yang di dapatkan dari orangtua dan teman bisa menjadi motivator penting bagi partisipasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik. Perubahan perilaku aktivitas fisik siswa China di masa pandemi covid-19 oleh penelitian Chen *et al.*, (2020) menyatakan bahwa berdiam dirumah saja dalam waktu berkepanjangan merupakan tindakan yang aman dalam mencegah penularan virus namun memiliki konsekuensi negatif karena dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik dan peningkatan perilaku aktivitas menetap (*sedentary*) seperti menghabiskan banyak waktu duduk, berbaring, dan kegiatan *screen time* (bermain

game, menonton televisi, menggunakan perangkat seluler). Dalam penelitian yang sama, peneliti menyarankan untuk tetap melakukan kegiatan aktivitas fisik berupa *excercises* yang simple dan mudah untuk di implementasikan dirumah seperti berjalan disekitaran rumah, memindahkan dan mengangkat barang, naik turun tangga, berdiri ke duduk dan duduk ke berdiri baik itu dari kursi atau dari lantai, *chair squats*, dan melakukan *sit-ups* maupun *push-ups*.

Aktivitas fisik adalah faktor gaya hidup yang penting dan dapat dimodifikasi sesuai dengan keinginan yang dapat membantu meningkatkan kesehatan dewasa dan anak-anak termasuk mengurangi obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes (West et al., 2018).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP di Indonesia yaitu mayoritas dengan tingkat aktivitas fisik *sedentary* 25,7%, responden rata-rata berusia 14-15 tahun sebanyak 61%, lebih banyak berjenis kelamin perempuan 72,1%,

status gizi mayoritas normal akan tetapi masih ada yang *overweight* 14% dan obesitas 10,3%, dan kebanyakan responden bersekolah di swasta.

Terdapat hubungan yang signifikan antara usia, status sekolah, dan dukungan sosial dengan perilaku aktivitas fisik remaja SMP di masa pandemi covid-19. Serta tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan IMT/usia dengan perilaku aktivitas fisik pada remaja SMP di masa pandemic covid-19.

Saran

Agar setiap sekolah untuk memasukkan kurikulum pembelajaran mengenai *physical education* bagi siswa. Sekolah berperan aktif dalam memodifikasi tugas aktivitas fisik dengan menerapkan wajib praktek yang diberikan pada remaja di rumah terlebih pada masa pandemi covid-19.

Daftar Pustaka

AIHW. (2019). Insufficient physical activity. In *Australian Institute of Health and Welfare*.

<https://www.aihw.gov.au/reports/risks/factors/insufficient-physical-activity/contents/physical-inactivity>

Arora, S., Gupta, S., & Singh, P. (2017).

- Assessment of risk factors for hypertension and obesity among adolescents. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 46(1), 48.
<https://doi.org/10.4038/sljch.v46i1.8120>
- Balaji, S., Karthik, R., Durga, R., Harinie, S., & Ezhilvanan, M. (2018). Intensity of physical activity among school going adolescents in Chennai, South India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(5), 2094.
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20181729>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Eskiler, E., & Kucukibis, H. F. (2019). Sources of Social Support in Physical Activity Participation: The Moderating Effect of Gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 80–88.
<https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.03.009>
- Fari, N., Yorke, E., Varnes, L., Newby, K., Potts, H. W. W., Smith, L., Hon, A., Steptoe, A., & Fisher, A. (2019). Younger adolescents' perceptions of physical activity, exergaming, and virtual reality: Qualitative intervention study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), 1–9.
<https://doi.org/10.2196/11960>
- Fitri, Y., Mulyani, N. S., Fitrianiingsih, E., & Suryana, S. (2016). Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 105.
<https://doi.org/10.30867/action.v1i2.19>
- Gill, M., Gloston, A. M. C., Rice, L. N., Roth, S. E., Crespi, C. M., Cole, B. L., Griffin, D. K., & Prelip, M. L. (2018). Correlates of Social Support and its Association with Physical Activity Among Young Adolescents. *Health Education Behaviour*, 45(2), 207–216.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.040>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Indiawati, M. P. (2018). Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta [Universitas Negeri Yogyakarta]. In *Eprints*

- UNY.
http://eprints.uny.ac.id/56696/1/SK_RIPSI_MERINDA_PUTRI-14601244014.pdf
- Kemenkes, R. (2019). *Rekomendasi Aktivitas Fisik Bagi Remaja di Sekolah*. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/rekomendasi-aktivitas-fisik-bagi-remaja-di-sekolah>
- Khan, A., Burto, N. W., & Trost, S. G. (2017). Patterns and Correlates of Physical Activity in Adolescents in Dhaka City, Bangladesh. *Public Health*, 145(1), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.12.011>
- Mustikasari, P. (2019). *Hubungan Perilaku Olahraga dengan Obesitas pada Siswa 13-15 Tahun di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/315>
- Nascente, F. M. N., Jardim, T. V., Peixoto, M. do R. G., Carneiro, C. de S., Mendonça, K. L., Póvoa, T. I. R., Sousa, A. L. L., Barroso, W. K. S., & Jardim, P. C. B. V. (2016). Sedentary lifestyle and its associated factors among adolescents from public and private schools of a Brazilian state capital. *BMC Public Health*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3836-9>
- Permendikbud, R. I. (2018). *Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*.
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan kegemukan pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117-122>
- Prevention, C. for D. C. and. (2017). *Tips for Teachers*. <http://www.cdc.gov/healthyschools/npao/%0Astrategies.htm>
- Puspitasari, S., & Budiastuti, E. (2018). Hubungan Perawatan Diri dengan Sikap Sosial Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal PKS*, 17(4), 329–338. <https://ejournal.kemosos.go.id/index.php/jpks/article/view/1565>
- Rahmadhani, G. A., & Virianita, R. (2020). Pengaruh Stereotip Gender dan Konflik Peran Gender Laki-laki terhadap Motivasi Kerja Pemuda Desa Putus Sekolah. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 4(2), 217. <https://doi.org/10.29244/jskpm.4.2.217-234>
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.

- <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Sari, AM., Erlina, Y.; Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 4(1), 1–8.
- Satija, A., Khandpur, N., Satija, S., Mathur Gaiha, S., Prabhakaran, D., Reddy, K. S., Arora, M., & Venkat Narayan, K. M. (2018). Physical Activity Among Adolescents in India: A Qualitative Study of Barriers and Enablers. *Health Education and Behavior*, 45(6), 926–934. <https://doi.org/10.1177/10901981118778332>
- Sawitri, M., Anggreny, Y., & Sari, S. M. (2019). *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja di SMPN 1 Ujungbatu*. 3(2), 91–100. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/822/534>
- Shokrvash, B., Majlessi, F., Montazeri, A., Nedjat, S., Rahimi, A., Djazayeri, A., & Shojaeezadeh, D. (2013). Correlates of physical activity in adolescence: A study from a developing country. *Global Health Action*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.3402/gha.v6i0.20327>
- Sivanesan, H., Vanderloo, L. M., Keown-Stoneman, C. D. G., Parkin, P. C., Maguire, J. L., & Birken, C. S. (2020). The association between screen time and cardiometabolic risk in young children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2020 17:1, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00943-6>
- Syahfitri, Y., Ernalina, Y., & Restuastut, T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 4(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Thapa, K., Bhandari, P. M., Neupane, D., Bhochhibhoya, S., Rajbhandari-Thapa, J., & Pathak, R. P. (2019). Physical activity and its correlates among higher secondary school students in an urban district of Nepal. *BMC Public Health*, 19(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7230-2>
- Ulumiyah, R. L. (2019). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan VO2 Max pada pemain sepak bola usia 12-16 tahun* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/350>
- Utami, D. T., Hatijah, N., Shofiya, D., Gizi, J., & Kemenkes Surabaya, P. (2016). Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Di Smp Muhammadiyah 5 Surabaya. *Jurnal Gizikes*, 2(1), 122–128. <http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/GZ/article/view/358/292>
- West, S. L., Caterini, J., Banks, L., & Wells, G. D. (2018). The

epidemic of obesity and poor physical activity participation: Will we ever see a change? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3(2).
<https://doi.org/10.3390/jfmk3020034>

WHO. (2018). *Physical Activity*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Wismoyo, & Putra, N. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(September 2017),298–310.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>

