

TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Muhamad Fahmi Hasan, Samsul Bahri, Nia Sri Ramania, Kusnaedi,
Doddy Abdul Karim, Agung Dwi Juniarsyah

Kelompok Keilmuan Ilmu Keolahragaan, ITB

E-mail: fahmi@fa.itb.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa di tingkat sekolah menengah pertama yang ada di kota Bandung. Tingkat aktivitas fisik menjadi hal dasar untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, oleh karena itu penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat tingkat aktivitas fisik siswa SMP di Kota Bandung untuk menjadi bahan evaluasi dan perbaikan bagi pemangku kebijakan terkait. Metode penelitian menggunakan deskriptif kualitatif, dengan melibatkan 103 responden yang berstatus sebagai siswa SMP, dengan rata-rata usia 14 tahun. Tingkat aktivitas fisik didapatkan dari hasil pengolahan kuesioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Sebelum mengisi kuesioner yang ada, para responden diberikan pengarahan dari tim peneliti terkait manfaat dan tata cara pengisian kuesioner tersebut. Hasil dari kuesioner IPAQ berupa data Metabolic Equivalent (METs), METs merupakan satuan tingkat aktivitas fisik, hasil konversi dari waktu tingkat aktivitas fisik dan jenis yang responden isi dalam kuesioner tersebut. Hasilnya rata-rata responden dalam penelitian ini berusia 14.7 (± 1.03) tahun, tinggi badan 160.2cm (± 2.1), berat badan 49.2kg (± 4.6). Dari hasil kuesioner tersebut didapatkan data berupa rata-rata siswa masuk dalam kategori sedang, atau dengan angka 1202.2(± 21.1) METs. Tingkat aktivitas fisik sedang dialami oleh siswa, maka perlu ada evaluasi dan perbaikan demi meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran siswa.

Kata Kunci: IPAQ, gaya hidup, siswa, aktivitas fisik

Abstract

This study aims to study the level of physical activity of students at the junior high school level in Bandung. The level of physical activity becomes the basis for the protection of fitness and health, therefore this study aims to see the level of physical activity of junior high school students in the city of Bandung to be an evaluation and improvement for relevant stakeholders. The research method uses descriptive qualitative, involving 103 respondents who are junior high school students, with an average age of 14 years. The level of physical activity obtained from the processing of the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire. Before filling out the existing questionnaire, respondents were given guidance from the research team regarding the benefits and procedures for filling out the questionnaire. The results of the IPAQ questionnaire consist of Metabolic Equivalent data (METs), METs are a unit of physical activity level, the result of conversion from the time of physical activity level and the type of respondents filled in the questionnaire. The average results of respondents in this study were 14.7 (± 1.03) years, body height 160.2cm (± 2.1), body weight 49.2kg (± 4.6). From the results of the questionnaire obtained data consisting of the average student included in the medium category, or with the number 1202.2 (± 21.1) MET. The level of physical activity being experienced by students, so there needs to be an evaluation and improvement in order to increase the physical activity and fitness of students.

Keyword: IPAQ, life style, student, physical activity

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa disaat seseorang mencari jati diri. Kegemaran disaat masa remaja biasanya berlangsung sampai seseorang beranjak dewasa. Peranan penting sekolah disaat SD, SMP dan SMA sangat berdampak kepada masa depan siswa.

Termasuk dalam hal kesehatan dan kebugaran. Hal dasar yang memengaruhi kebugaran adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik menjadi hal yang sedang disoroti oleh WHO, karena dampaknya dapat membantu menurunkan tingkat kematian dini dan resiko terkena penyakit.

Seiring dengan perkembangan zaman dan industry, kini banyak hal yang dapat lebih mudah diakses oleh teknologi. Mulai dari kendaraan, yang biasanya harus jalan atau menggunakan sepeda, kini bisa diakses oleh sepeda motor atau bahkan *scooter* listrik. Kemudian alat komunikasi dan internet membantu segala yang berkaitan dengan kebutuhan manusia, seperti kebutuhan terhadap makanan, kini segala sesuatu bisa didatangkan melalui telepon genggam. Dengan kata lain kebutuhan manusia untuk melakukan aktivitas fisik untuk mendapatkan yang diinginkan sudah semakin minim karena banyak terbantu dengan teknologi. Tidak dalam maksud untuk melawan perkembangan zaman dan teknologi, namun sudah seharusnya kita menyadari bahwa kebutuhan tubuh kita untuk tetap bergerak dan beraktivitas fisik tetaplah penting. Oleh karena itu, kampanye peningkatan aktivitas fisik harus terus ditingkatkan seiring dengan perkembangan zaman ini.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik banyak dikaitkan dengan resiko penyakit tidak menular (PTM). Diperkirakan pria 47%5 pria mengalami kematian dikarenakan oleh penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular yang dimaksud seperti jantung koroner (PJK) dan penyakit serebrovaskular (stroke), dua bentuk paling umum dari penyakit kardiovaskular, menyumbang lebih dari 90% dari semua kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular pada pria.

Di amerika telah terjadi penurunan penyakit kardiovaskular yang diderita oleh masyarakat dalam decade terakhir (Benjamin, 2017), tetapi tida demikian dengan pria arab yang mengalami peningkatan terutama pada pria muda (Almahmeed, 2012). Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya edukasi terhadap pola makan yang baik, aktivitas fisik yang sehat kepada masyarakat umum (Center of Disease Control and Prevention, 2002).

Di beberapa negara, fenomena minimnya tingkat aktivitas fisik sudah menjadi issue serius yang harus segera ditangani. Karena dapat berdampak kepada generasi penerus bangsa. Berbagai penelitian dilakukan oleh para akademisi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Lebih dari 1,9 juta kematian di dunia, setiap tahun dapat dicegah dengan tingkat aktivitas fisik yang memadai (Guthold, 2010). Bahkan anak-anak muda di negara-negara berkembang memiliki kebiasaan tingkat aktivitas fisik yang rendah (Chen, 2005). Angka tersebut bukan hanya berbahaya untuk mereka yang telah lanjut usia, akan sangat beresiko jika anak-anak atau remaja yang memiliki kebiasaan beraktivitas fisik rendah. Dampaknya bisa terjadi tidak optimalnya masa pertumbuhan, hingga berbagai gangguan penyakit ketika muda, setelah itu beresiko terjadi penurunan usia harapan hidup (Khairy et al., 2010).

Terlebih tingkat aktivitas fisik lebih banyak terjadi penurunan pada saat remaja, dan kebiasaan tersebut berpotensi terus berlanjut hingga dewasa (Tammelin, 2003). Hal tersebut membuat penetapan bahwa peningkatan aktivitas selama masa remaja mengurangi risiko obesitas ketika dewasa. Beberapa penyebab penurunan aktivitas fisik dikarenakan kebiasaan menggunakan perangkat elektronik, hal tersebut beriringan dengan meningkatnya obesitas (Tremblay, 2011).

Tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan, data pada tahun 2018 ada 33,5% warga Indonesia yang ada pada kriteria kurang aktivitas fisik, atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu. Angka tersebut terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2013 yang berjumlah 26,1% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Meningkatkaya angka kekurangan aktivitas fisik diduga memiliki keterikatan dengan meningkatnya kebiasaan masyarakat terhadap penggunaan alat elektronik sama

seperti hasil penelitian sebelumnya pada tahun 2011 oleh Tremblay. Di daerah perkotaan, tingkat aktivitas fisik semakin rendah, buktinya DKI Jakarta ada pada peringkat tingkat aktivitas fisik paling rendah dibandingkan dengan daerah lain di Indonesia (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Kebiasaan minim beraktivitas fisik adalah serangkaian kegiatan yang sebenarnya membutuhkan pengeluaran energi, termasuk kegiatan seperti duduk lama di tempat kerja atau sekolah, menonton TV, dan menggunakan komputer atau bermain video game (Biddle, 2010). Waktu yang dihabiskan untuk aktivitas tersebut sebenarnya didefinisikan sebagai jumlah jam per minggu yang dihabiskan selama waktu luang di depan layar, seperti komputer, video game, televisi, dan tablet (Koezuka, 2006). Aktivitas seperti menonton TV setiap hari selama 2 jam atau lebih ada kaitannya dengan penurunan kebugaran dan psikologis. World Health Organization (WHO) merekomendasikan remaja berusia antara 5 dan 17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit, dengan intensitas sedang hingga kuat setiap hari untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan kardiorespirasi dan kebugaran otot (WHO, 2017).

Di Perguruan Tinggi, tingkat aktivitas fisik mahasiswa yang ada di Insititut Teknologi Bandung masuk dalam kategori tinggi, tetapi hal tersebut terjadi karena adanya mata kuliah olahraga yang mahasiswa jalani, dan mewajibkan mahasiswa untuk berolahraga dalam satu minggu tiga kali. Dikaji mendalam, jika tidak ada mata kuliah olahraga, tingkat aktivitas fisik mahasiswa diperkirakan akan masuk dalam kategori rendah (Sunadi, Fisik, & Kebugaran, 2009).

Pengenalan aktivitas fisik yang baik perlu dikenalkan sejak dini, karena hal tersebut akan menjadi kebiasaan yang kemungkinan akan dibawa terus sampai dewasa. Maka dari itu memiliki data tentang tingkat aktivitas

fisik sejak dini penting untuk memetakan berapa orang anak-anak yang masuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik rendah untuk segera diberikan perhatian demi masa pertumbuhan yang lebih baik dan masa yang akan datang yang lebih sehat

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan cara pemilihan responden random sampling, melibatkan responden yang tersebar di beberapa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandung. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Kuesioner memiliki tiga poin utama. Yang pertama data diri yang terdiri dari usia, tinggi badan, berat badan, hingga daftar riwayat penyakit. Bagian kedua terdiri dari inti kuesioner, yaitu tentang kebiasaan beraktivitas fisik harian, mulai dari aktivitas fisik rendah hingga berat. Dan bagian terakhir terdiri dari pertanyaan yang bersifat untuk menjadi data penunjang dari hasil pertanyaan di bagian dua. Luaran dari IPAQ merupakan Metabolic Equivalent (METs).

Total 103 siswa Sekolah Menengah Pertama telah menjadi responden. Proses pengisian kuesioner diawali dengan dikumpulkan para siswa dalam satu kelas, kemudian diberikan sosialisasi dan pendampingan tata cara pengisian serta penjelasan lebih detail tentang maksud dan tujuan setiap poin pertanyaan yang ada dalam kuesioner tersebut. Setelah responden selesai mengisi, para pendamping membantu menyerahkan kuesioner yang telah diisi. Analisis data yang telah terkumpul dilakukan dengan menggunakan SPSS 10.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran berupa data Metabolic Equivalent (METs), METs merupakan satuan tingkat aktivitas fisik. Hasilnya rata-rata responden dalam penelitian ini berusia 14.7 (\pm

1.03) tahun, tinggi badan 160.2 (\pm 2.1), berat badan 49.2 (\pm 4.6). Kemudian untuk tingkat aktivitas fisik dirata-ratakan masuk dalam kategori sedang, atau dengan angka 1202.2 (\pm 21.1) METs.

Tabel 1 Data Hasil Kuesioner

Variables	Results
Usia	14.7 (\pm 1.03)
Tinggi	160.2cm (\pm 2.1)
Berat	49.2kg (\pm 4.6)
METs Total	1202.2 (\pm 21.1)

Tingkat aktivitas masuk dalam kategori sedang, hal tersebut dikarenakan banyaknya waktu luang yang siswa habiskan dengan bermain permainan daring, bukan lagi bermain permainan-permainan yang banyak melibatkan fisik. Dalam satu hari siswa bisa menghabiskan lebih dari 2 jam, tentu hal itu bukanlah waktu yang singkat untuk bermain permainan daring. Durasi bermain permainan daring tersebut lebih sering dilakukan selama di sekolah dan ketika di rumah. Tidak hanya beresiko memengaruhi nilai siswa di sekolah, tetapi durasi bermain permainan daring yang terlalu lama tentu akan berdampak negative kepada kesehatan.

Seringnya bermain permainan daring kini menjadi issue yang banyak diperbincangkan, karena beresiko terjangkit Internet Gaming Disorder (IGD) (Charlton & Danforth, 2010). Dampak dari IGD salah satunya menyebabkan adiksi, memengaruhi kognitif, emosi, dan perilaku yang menyebabkan kerusakan secara signifikan dalam area yang berbeda di dalam kehidupan nyata mereka (Cempaka, 2019).

Penelitian IGD di Jogja yang dilakukan oleh Medikarto tahun 2019 mengatakan bahwa 10,8% siswa di Yogyakarta mengalami IGD (Medikarto, 2019). Bahkan di tahun 2018, WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) memutuskan IGD masuk dalam salah satu dari jenis penyakit yang beresiko terhadap gangguan mental (Kemenkes, 2018).

Selain kebiasaan siswa menghabiskan waktu luang terhadap permainan daring, tentu hal yang harus diperhatikan adalah adanya kesediaan atau dukungan dari pihak terkait terhadap penyediaan saran ruang terbuka public yang menunjang dan merangsang masyarakat melakukan aktivitas fisik. Mungkin sarana dan prasarana yang ada belum menjangkau dan menarik perhatian siswa untuk lebih memilih melakukan aktivitas fisik di ruang terbuka tersebut. Begitupun dengan bentuk sosialisasi dan promosi berbagai olahraga permainan atau olahraga tradisional. Dirasa kedua hal tersebut penting dalam meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan mengurangi IGD, karena dengan mengenalnya siswa terhadap permainan tradisional diharapkan akan membuat mereka mau memainkannya. Manfaat lain dari siswa yang lebih memilih untuk menghabiskan waktu bermain permainan tradisional adalah adanya aktivitas fisik yang berlangsung.

Selain itu berbagai jenis kegiatan seperti permainan tradisional memberikan manfaat lain selain aktivitas fisik, tetapi ada pula dampak psikologis. Dampak tersebut seperti dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi, pengembangan social, dan meningkatkan rasa percaya diri. Pada akhirnya aktivitas fisik pun dapat membantu anak-anak dan remaja untuk terhindar dari kegiatan negatif seperti merokok, minum alcohol dan narkoba (WHO, 2018).

Dalam penelitian ini responden merupakan siswa kelas tiga di semester satu, yang

biasanya kebanyakan SMP ketika memasuki semester akhir banyak mata pelajaran yang tidak berkaitan dengan ujian akhir nasional yang dihilangkan, dengan maksud dan tujuan supaya siswa focus mempersiapkan diri dan belajar mata pelajaran yang akan di uji. Namun dampak lainnya adalah menurunnya tingkat aktivitas fisik siswa, menurunnya tingkat aktivitas fisik siswa justru diawatirkan berdampak kepada menurunnya tingkat kebugaran dan kesehatan siswa, dan diawatirkan memengaruhi performa siswa dalam belajar. Terlebih dalam penelitian ini, jenis kegiatan aktivitas fisik berat atau olahraga yang siswa lakukan banyak yang dilakukan hanya saat mata pelajaran berlangsung. Diawatirkan, ketika mata pelajaran dihilangkan, siswa tidak melakukan aktivitas fisik berat atau olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa SMP Kota Bandung masuk dalam kategori sedang, hal tersebut dikarenakan waktu luang yang siswa miliki banyak dihabiskan dengan permainan daring. Selain itu, dampak ekstrakurikuler olahraga dan mata pelajaran olahraga membantu siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik. Maka diharapkan mata pelajaran olahraga tetap dipertahankan di setiap semester, termasuk di semester akhir ketika siswa mempersiapkan diri menjelang ujian akhir. Demi terciptanya tubuh yang kuat dan akal yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- AlmahmeedW, Arnaout MS, Chettaoui R, et al. Coronary artery disease in Africa and the Middle East. *Ther Clin Risk Manag.* 2012;8:65–72. doi:10.2147/TCRM.
- Benjamin EJ, Blaha MJ, Chiuve SE, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2017 Update: a report from the

American Heart Association. *Circulation.* 2017;135:e146–e603.

Koezuka N, Koo M, Allison KR, Adlaf EM, Dwyer JJ, Faulkner G, et al. The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: results from the Canadian Community Health Survey. *J Adolesc Health* 2006 Oct 31;39(4):515e22.

Center of Disease Control and Prevention (2002). Prevalence of Selected Risk Factors for Chronic Disease – Jordan. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5243a3.htm>. Accessed November 17, 2016.

Chen, X., Ph, D., Sekine, M., Ph, D., Hamanishi, S., Ed, M. H. P., ... Ph, D. (2005). Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study. 40, 668–678. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2004.09.034>

Guthold, R., Cowan, M. J., Autenrieth, C. S., Kann, L., & Riley, L. M. (2010). Physical Activity and Sedentary Behavior Among Schoolchildren: A 34-Country Comparison. *The Journal of Pediatrics*, 157(1), 43-49.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2010.01.019>

Khairy, P., Ionescu-ittu, R., Ms, C., Mackie, A. S., Abrahamowicz, M., Pilote, L., & Marelli, A. J. (2010). Changing Mortality in Congenital Heart Disease. *JAC*, 56(14), 1149–1157. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2010.03.085>.

Koezuka N, Koo M, Allison KR, Adlaf EM, Dwyer JJ, Faulkner G, et al. The relationship between sedentary activities and physical inactivity among

adolescents: results from the Canadian Community Health Survey. *J Adolesc Health* 2006 Oct 31;39(4):515e22.

Tammelin, T., Sc, M., Na, S., & Ph, D. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *37*, 375–381.
[https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00162-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00162-2)

Sunadi, Status Aktivitas Fisik, Antropometri, dan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Tahap Persiapan Bersama (TPB) ITB. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan* 2017;1;2.

Tremblay, M. S., Leblanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>.

WHO. Global recommendations on physical activity for health website. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. 2010. (Accessed 17 May 2017).

WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.