

Hubungan Kebiasaan Sedentari dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik

Gina Noor Djalilah¹, Lyra Nayli Azzahwa², Uning Marlina³, Dewi Masitha⁴

- 1) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 2) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 3) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 4) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity can be defined as health disorders characterized by abnormal or excessive fat accumulation. In 2018, RISKESDAS data revealed an increase of 21.1% in males (10.4% overweight and 10.7% obesity) and 18.9% in females (11.2% overweight and 7.7% obesity) aged 5-12 years. East Java is one of the provinces with a higher prevalence of overweight and obesity, reaching 24.3% (13.2% overweight and 11.1% obesity). **Objective :** Based on this phenomenon, the researchers are interested in conducting further research to determine the relationship between sedentary behavior and the occurrence of overweight and obesity among children aged 10-12 years at SD Muhammadiyah Manyar Gresik. **Method :** This study is a quantitative research with an observational analytic design using a cross-sectional method. The researchers will not provide any treatment or intervention to the samples and will only explore the correlation between sedentary behavior and the occurrence of overweight and obesity among children aged 10-12 years. The sampling technique used in this research is simple random sampling. The population consists of students from SD Muhammadiyah Manyar Gresik who meet the inclusion and exclusion criteria, with a sample size of 70 students. The data analysis used in this study is the Chi-Square test. **Results :** Based on the analysis, it was found that both variables have a significant relationship. The Chi-Square correlation test resulted in a probability value (p) of 0.000 ($p > 0.05$), indicating a relationship between sedentary behavior and the occurrence of overweight and obesity among children aged 10-12 years at SD Muhammadiyah Manyar Gresik.

Keywords : Sedentary Activity, Physical Activity, Physical Exercise, Sports, Sedentary Behaviour, Obesity, Overweight

Correspondence : lyra.nayli.azzahwa-2019@fk-um-surabaya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Gizi lebih (overweight dan obesitas) dapat didefinisikan sebagai gangguan kesehatan dimana terdapat akumulasi lemak abnormal atau berlebihan. Pada tahun 2018, data RISKESDAS menjabarkan telah terjadi peningkatan mencapai 21,1% pada laki-laki (10,4% kelebihan berat badan dan 10,7% obesitas) dan 18,9% perempuan (11,2% kelebihan berat badan dan 7,7% obesitas) usia 5-12 tahun. Jawa timur merupakan salah satu provinsi yang prevalensi gizi lebih di atas nasional yaitu mencapai 24,3% (13,2% kelebihan berat badan dan 11,1% obesitas). **Tujuan :** Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui hubungan kebiasaan sedentari dengan kejadian status gizi lebih pada anak usia 10-12 Tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan penelitian analitik observasional dan menggunakan metode cross sectional. Peneliti tidak akan

memberikan perlakuan atau intervensi pada sampel dan hanya akan mencari korelasi antara kebiasaan sedentari dengan kejadian status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada anak usia 10-12 tahun. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Populasi yang akan diambil data adalah siswa/siswi SD Muhammadiyah Manyar Gresik yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan besar sampel yang akan digunakan adalah 70 siswa/siswi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi-Square. Hasil : Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Hasil uji korelasi Chi-Square didapatkan nilai probabilitas (p)=0,000 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sedentari dengan kejadian status gizi lebih pada anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik.

Kata Kunci : Aktivitas Sedentari, Aktivitas Fisik, Latihan Fisik, Olahraga, Kebiasaan Sedentari, Obesitas, Kegemukan

Korespondensi : lyra.nayli.azzahwa-2019@fk-um-surabaya.ac.id

PENDAHULUAN

Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) dapat didefinisikan sebagai gangguan kesehatan dimana terdapat akumulasi lemak abnormal atau berlebihan. Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan yang umum digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2016). Gizi lebih merupakan masalah gizi yang sering dijumpai dan berpotensi mengalami gangguan kesehatan dengan berbagai komplikasi, penyakit degeneratif dan risiko kematian di kemudian hari (Yosephin, 2018).

Menurut National Health and Nutrition Examination Survey tahun 2009-2010 di Amerika persentase *overweight* dan obesitas berdasarkan kelompok umur, anak usia 2-5 tahun sebesar 26,7%, usia 6-11 tahun sebesar 32,6%, dan usia 12-19 tahun sebesar 33,6%. Data WHO menyebutkan pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak berusia 5-19 tahun mengalami gizi lebih. Prevalensi gizi lebih terus meningkat, peningkatan tersebut terjadi secara serupa pada anak laki-laki dan perempuan menjadi 18% pada anak perempuan dan 19% pada anak laki-laki. Lebih dari 124 juta anak-anak (6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki) mengalami obesitas pada tahun 2016. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013 pada anak usia 5-12 tahun, prevalensi gemuk mencapai 18,8% terdiri dari 10,8% kelebihan berat badan dan 8,8% obesitas. Terdapat sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi gemuk di atas nasional salah satunya Jawa Timur (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2018, data RISKESDAS menjabarkan telah terjadi peningkatan mencapai 21,1% pada laki-laki (10,4% kelebihan berat badan dan 10,7% obesitas) dan 18,9% perempuan (11,2% kelebihan berat badan dan 7,7% obesitas) usia 5- 12 tahun (Kemenkes RI, 2018). Jawa timur merupakan salah satu provinsi yang prevalensi gizi lebih di atas nasional yaitu mencapai 24,3% (13,2% kelebihan berat badan dan 11,1% obesitas). Secara keseluruhan, prevalensi gizi lebih di Surabaya pada tahun 2019 mencapai 35,4%, prevalensi lebih tinggi pada perempuan (29,3%) dibanding laki-laki (14,5%) (Dinkes Jatim, 2019).

Gizi lebih pada anak disebabkan beberapa faktor antara lain sosioekonomi dan demografi (Pendidikan, pekerjaan dan pendapatan orang tua, jenis kelamin serta jumlah keluarga), pola dan kebiasaan makan (konsumsi fast food, sering makan camilan, konsumsi makana dan minuman berpemanis, kebiasaan sarapan pagi, dan kebiasaan makan di luar), aktivitas fisik dan gaya hidup (penggunaan berbagai alat transportasi, serta perilaku kurang gerak seperti

menonton TV, screen time dan bermain game di komputer), pola asuh orang tua, dan faktor-faktor lainnya (obesitas pada orang tua, berat badan lahir, lama menyusui, durasi tidur serta pengetahuan anak dan remaja) (Banjarnahor et al., 2022). Aktivitas sedentari dengan didampingi oleh seringnya mengonsumsi camilan merupakan faktor risiko utama penyebab gizi lebih. Gaya hidup sedentari dan kurang aktivitas fisik terus meningkat sebagai akibat adanya transisi gaya hidup. Peningkatan teknologi saat ini meningkatkan waktu screen-time terutama pada anak (Sumilat & Fayasari, 2020). Selain faktor aktivitas sedentari dan memakan camilan, pola makan berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan keseimbangan antara energi yang keluar dan energi yang masuk. Maka diperlukan keseimbangan energi yang masuk dan energi yang keluar agar tidak terjadi status gizi lebih (Evan et al., 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional yaitu dengan rancangan pendekatan penelitian cross sectional. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin dan didapatkan hasil responden yang dibutuhkan adalah 70 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah simple random sampling. Populasi target secara keseluruhan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berusia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. Kemudian dilakukan inklusi dan eksklusi pada peserta penelitian untuk memenuhi kriteria sampel. Peneliti ini menggunakan metode simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2012). Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder, data sekunder adalah data yang dikumpulkan dari dokumen serta website mengenai SD Muhammadiyah Manyar Gresik, seperti jumlah murid dan kegiatan di sekolah. Pengambilan data primer dilakukan melalui kuesioner yang diisi langsung oleh anak setelah dijelaskan cara pengisiannya yaitu identitas anak (usia dan jenis kelamin) dan kebiasaan sedentari. Status gizi anak diambil melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dimasukkan ke dalam grow chart z-score WHO.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Manyar Gresik di 3 jenjang kelas dengan total 9 kelas, yaitu kelas 4,5 dan 6. Masing-masing jenjang kelas memiliki 3 kelas. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan simple random sampling, maka penelitian ini diambil data secara acak dari siswa/siswi SD Muhammadiyah Manyar Gresik yang ada di 3 kelas di kelas 4, 3 kelas di kelas 5 dan 3 kelas di kelas 6 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi siswa/siswi usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik hingga April 2022 adalah 230 siswa/siswi. Besar sampel yang dapat mewakili populasi ini adalah sebanyak 70 siswa/siswi. Sampel sudah melalui skrining yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ada serta kelengkapan responden dalam mengisi kuesioner.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Status Gizi						Total	
	Normal		Overweight		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kelas								
4	13	37,1%	3	18,8%	6	31,6%	22	31,4%
5	15	42,9%	11	68,8%	8	42,1%	34	43,6%
6	7	20,0%	2	12,5%	5	26,3%	14	20,0%
Usia								
10	15	42,9%	4	25,0%	5	26,3%	24	34,3%
11	11	31,4%	10	62,5%	10	52,6%	31	44,3%
12	9	25,7%	2	12,5%	4	21,1%	15	21,4%
Jenis Kelamin								
Laki-Laki	11	31,4%	10	62,5%	13	68,4%	34	48,6%
Perempuan	24	68,6%	6	37,5%	6	31,6%	36	51,4%
Kebiasaan								
Sedentari								
Memiliki Kebiasaan Sedentari*	3	8,6%	14	87,5%	19	100,0%	36	51,4%
Tidak Memiliki Kebiasaan Sedentari*	32	91,4%	2	12,5%	0	0,0%	34	48,6%

*) Memiliki Kebiasaan Sedentari = Melakukan aktivitas sedentari ≥ 4 jam dan tidak diimbangi olahraga ≥ 150 menit/minggu.

*) Tidak Memiliki Kebiasaan Sedentari = Melakukan aktivitas sedentari < 4 jam/hari atau ≥ 4 jam tetapi diimbangi olahraga ≥ 150 menit/minggu.

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa persebaran untuk masing-masing strata paling banyak adalah kelas 5 sebanyak 34 (43,6%) responden dan paling sedikit adalah kelas 6 dengan 14 (20,0%) responden. Usia responden berkisar antara 10-12 tahun yang mayoritas responden adalah berusia 11 tahun sebanyak 31 (44,3%) responden. Selain itu, jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki, yaitu 36 (51,4%) responden perempuan dan sisanya 34 (48,6%) responden laki-laki. Berdasarkan variable kebiasaan sedentari, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan sedentari karena tidak mengimbangi aktivitas sedentari-nya dengan aktivitas olahraga minimal 150 menit/minggu adalah sebanyak 36 (51,4%) responden. Sebaliknya, responden yang tidak memiliki kebiasaan sedentari, karena mengimbangi aktivitas sedentari-nya dengan olahraga minimal 150 menit/minggu adalah sebanyak 34 (48,6%) responden. Berdasarkan kebiasaan sedentari responden, responden lebih banyak yang memiliki kebiasaan sedentari dengan total 36 (51,4%) responden. Anak dengan kebiasaan sedentari dan berstatus gizi lebih sebanyak 3 (8,6%) responden. Anak dengan status gizi obesitas memiliki presentase 100% memiliki kebiasaan sedentari, yaitu sebanyak 19 anak. Anak berstatus gizi normal rata-rata tidak memiliki kebiasaan sedentari, yaitu sebanyak 32 (91,4%) responden.

Responden dengan status gizi normal terbanyak adalah responden kelas 5 yaitu 15 (42,9%) responden dengan total responden anak kelas 5 sebanyak 34 responden, sisanya berstatus gizi overweight sebanyak 11 (68,8%) responden dan obesitas sebanyak 8 (42,1%) responden. Berdasarkan usia, anak dengan status gizi lebih terbanyak adalah anak usia 10 tahun dengan 15 (42,9%) responden dengan total responden 24 (34,3%) responden. Sedangkan, anak dengan status gizi overweight dan obesitas terbanyak adalah pada anak usia 11 tahun, dengan 10

(62,5%) responden overweight dan 10 (52,6%) responden. Total responden pada anak usia 11 tahun adalah sebanyak 31 (44,3%) responden. Anak dengan status gizi normal lebih banyak pada anak perempuan dibandingkan dengan anak laki-laki dengan total anak perempuan 36 (51,4%) responden dan anak laki-laki 34 (48,6%) responden. Status gizi normal pada anak perempuan berjumlah 24 (68,6%) responden dan pada anak laki-laki 11 (31,4%) responden. Sedangkan, status gizi lebih terbanyak adalah pada anak laki-laki dengan total 13 (68,4%) responden anak obesitas. Total responden pada anak laki-laki adalah 34 (48,6%) responden.

Tabel 2. Nilai Rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi (SD) Aktivitas Fisik Pasif (*Sedentari*)

	Weekday		Weekend	
	Rata-Rata (Mean) (Menit/Hari)	Standar Deviasi (SD) (Menit/Hari)	Rata-Rata (Mean) (Menit/Hari)	Standar Deviasi (SD) (Menit/Hari)
Aktivitas Duduk				
Membaca Buku	41,86	32,894	38,50	54,953
Mengerjakan Pekerjaan Rumah	48,29	36,731	36,71	37,560
Mengendarai Kendaraan Bermotor	16,07	15,414	26,64	52,632
Belajar di Sekolah	360,00	0	-	-
Belajar di Tempat Les	33,43	51,721	35,79	49,736
Aktivitas Screen Time				
Menonton TV	103,36	52,824	105,86	85,631
Menonton DVD	9,86	35,283	5,14	19,091
Penggunaan Handphone	27,00	41,619	124,07	113,231
Penggunaan Komputer/Laptop	80,71	60,871	70,71	64,208
Bermain Video Game	35,63	45,244	87,07	82,833

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa selama weekday aktivitas belajar di sekolah merupakan aktivitas fisik pasif (sedentari) paling tinggi yaitu selama rata-rata 360 menit/hari dikarenakan responden bersekolah di sekolah fullday school. Responden masuk sekolah pukul 07.00, namun mulai pembelajaran dari pukul 08.00 hingga pukul 15.00 dengan frekuensi jam istirahat sebanyak 2 kali perhari, yaitu pagi pukul 09.30- 10.00 dan siang 12.00-13.00. Selain itu, aktivitas sedentari saat weekday diluar jam sekolah yang tinggi adalah menonton televisi dengan rata-rata 103,36 menit perhari. Menonton DVD menjadi aktivitas sedentari paling sedikit dilakukan, dengan rata-rata waktu 9,86 menit perhari selama weekday. Sedangkan, penggunaan handphone menjadi aktivitas sedentari tertinggi saat weekend yaitu selama 124,07 menit perhari dan menonton DVD menjadi aktivitas sedentari paling rendah (5,14 menit perminggu) saat weekday.

Tabel 3. Nilai Rata-rata (Mean) dan Standar Deviasi (SD) Aktivitas Fisik Aktif (Olahraga)

	Weekday		Weekend	
	Rata-Rata (Mean) (Menit/Hari)	Standar Deviasi (SD) (Menit/Hari)	Rata-Rata (Mean) (Menit/Hari)	Standar Deviasi (SD) (Menit/Hari)
Bersepeda	33,21	45,461	22,64	31,390
Sepak Bola	15,50	25,038	16,68	35,203
Bola Voli	4,36	11,291	4,86	23,759
Bola Basket	4,93	17,268	4,21	14,437
Badminton	10,14	23,109	10,43	24,800
Tenis	5,86	18,376	7,29	20,566
Renang	9,43	24,782	14,43	33,735
Senam	14,36	24,181	10,86	28,880
Lari	13,57	30,635	4,64	12,750
Pencak Silat	8,14	17,981	2,71	8,106
Olahraga Lain	4,00	13,422	5,14	18,862

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa aktivitas fisik aktif (olahraga) yang paling sering dilakukan oleh responden selama weekday adalah bersepeda dengan rata-rata waktu 33,21 menit selama weekday. Responden pada penelitian ini berusia 10-12 tahun, dimana orangtua responden sudah mengizinkan anaknya untuk mengendarai sepeda ke sekolah. Olahraga lain yang dilakukan responden adalah skipping dengan rata-rata waktu terendah yaitu 4 menit perminggu. Beberapa responden ada yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat (tapak suci) sepulang sekolah, maka olahraga ini lebih banyak (8,14 menit selama weekday) saat weekday dibandingkan saat weekend (2,71 menit selama weekend). Selain bersepeda, sepak bola juga menjadi aktivitas olahraga paling banyak dilakukan yaitu selama 15,50 menit selama weekday dan 22,64 menit selama weekend.

Tabel 4. Status Gizi Responden

	n	%
Normal	35	50,0%
Overweight	16	22,9%
Obesitas	19	27,1%
Total	70	100,0%

Dibandingkan anak dengan status gizi normal 35 (50,0%) responden. Status gizi lebih pada responden lebih banyak pada anak obesitas dengan jumlah 19 (27,1%) responden dibandingkan dengan anak status gizi overweight dengan jumlah 16 (22,9%) responden.

Tabel 5. Hubungan antara Kebiasaan Sedentari dengan Kejadian Status Gizi Lebih

Variabel	Status Gizi						Jumlah (% Total)	Nilai p
	Normal		Overweight		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%		
Memiliki Kebiasaan Sedentari	3	4,3%	14	20,0%	19	27,1%	36 (51,4%)	0,000
Tidak Memiliki Kebiasaan Sedentari	32	45,7%	2	2,9%	0	0,0%	34 (48,6%)	
Total	35	50,0%	16	22,9%	19	27,1%	70 (100%)	

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang mencari hubungan antara 2 variabel yaitu kebiasaan sedentari dengan status gizi, didapatkan hasil pada tabel 5.5 bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan ($p=0,000$). Hasil uji korelasi ChiSquare didapatkan nilai probabilitas ($p=0,000$) ($p>0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan sedentari yang mencakup aktivitas fisik pasif atau aktivitas sedentari dan aktivitas fisik aktif atau olahraga dengan kejadian status gizi lebih pada anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sedentari dengan kejadian status gizi lebih pada anak usia 10-12 Tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. Penelitian ini termasuk penelitian dengan mode observasional analitik yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebiasaan sedentari dengan status gizi lebih pada anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. Penelitian ini mengambil jumlah sampel sebanyak 70 sampel dengan rumus slovin dan metode simple random sampling.

Hasil penelitian menunjukkan anak dengan status gizi lebih (overweight dan obesitas) terbanyak adalah pada responden kelas 5 sebanyak 11 (68,8%) anak overweight dan 8 (42,1%) anak obesitas yang mana sebagian besar siswa kelas 5 adalah anak usia 11 tahun. Sesuai pada hasil penelitian ini juga menunjukkan anak dengan status gizi lebih (overweight dan obesitas) terbanyak adalah pada anak usia 11 tahun dengan 10 (62,5%) siswa overweight dan 10 (52,6%) siswa obesitas. Total siswa pada anak usia 11 tahun adalah sebanyak 31 (44,3%) siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma dan Wirjatmadi pada tahun 2020 mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan status gizi bahwa anak laki-laki dengan status gizi lebih memiliki presentase lebih banyak yaitu 18 siswa dibandingkan dengan anak perempuan yang hanya 4 siswa (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyatini pada tahun 2016 yang meneliti mengenai faktor risiko gizi lebih pada anak usia 9-11 tahun di sekolah dasar marsudirini Semarang pada tahun 2016 yang menemukan bahwa lebih banyak anak berstatus gizi lebih adalah anak dengan usia 10 tahun (Supriyatini et al., 2017). Penelitian lain juga yang dilakukan Ermona dan Wirjatmadi pada tahun 2017 mengenai hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di SDN ketabang 1 Kota Surabaya menghasilkan bahwa anak dengan status gizi lebih paling banyak adalah anak usia 10 tahun sebanyak 37 anak, kemudian diikuti oleh anak usia 11 tahun sebanyak 32 anak (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan anak dengan status gizi lebih terbanyak adalah anak dengan jenis kelamin laki-laki dengan 10 (62,5%) siswa overweight dan 13 (68,4%) obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariawan pada tahun 2021 mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD 4 penebel bahwa lebih banyak anak laki-laki yang berstatus gizi lebih dibandingkan dengan anak perempuan (Ariawan et al., 2021). Penelitian lain mengenai faktor risiko gizi lebih pada anak umur 9-11 tahun di sekolah dasar marsudirini Semarang tahun 2016 yang dilakukan oleh Supriyatini yang mengemukakan hasil bahwa anak laki-laki lebih banyak yang berstatus gizi lebih dibandingkan anak perempuan (Supriyatini et al., 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh rahma dan wirjatmadi tahun 2020 mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan status gizi

lebih pada anak sekolah dasar mengemukakan hasil bahwa anak laki-laki dengan status gizi lebih memiliki presentase lebih banyak daripada anak perempuan dengan status gizi lebih (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik pasif (sedentari) yang dilakukan anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar didapatkan hasil bahwa selama weekday aktivitas sedentari berbasis duduk tertinggi adalah kegiatan belajar di sekolah. Sedangkan, aktivitas sedentari berbasis screen time tertinggi selama weekday adalah menonton TV. Sedangkan, selama weekend aktivitas sedentari berbasis duduk yang paling banyak dilakukan adalah membaca buku dan aktivitas sedentari berbasis screen time yang banyak dilakukan adalah penggunaan handphone. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahma dan Wirjatmadi pada tahun 2020 mengenai aktivitas sedentari yang paling banyak dilakukan anak usia Sekolah Dasar. Penelitian Rahma dan Wirjatmadi mengemukakan hasil bahwa aktivitas sedentari yang banyak dilakukan anak usia Sekolah Dasar selama 1 minggu adalah menonton televisi (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Pada penelitian lain yang dilakukan tahun 2018 di SD Frater Thamrin Makassar, aktivitas sedentari paling banyak dilakukan adalah bermain gadget dan menonton televisi. Penelitian ini mencari hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar (Silwanah et al., 2019). Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai aktivitas sedentari yang paling sering dilakukan anak adalah menonton televisi. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Bianti pada tahun 2017 mengenai aktivitas fisik dengan perilaku sedentari yang dilakukan pada anak usia 9-11 tahun di SDN Kedurus III/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya mengemukakan hasil bahwa perilaku sedentari yang paling banyak dilakukan adalah menonton televisi dan bermain komputer (Ramadhani & Bianti, 2017).

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik aktif (olahraga) yang dilakukan anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar pada penelitian ini yang paling banyak dilakukan selama weekday dan weekend adalah bersepeda dengan rata-rata waktu 33,21 menit selama weekday dan 22,64 menit selama weekend. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Bianti pada tahun 2017 di SDN Kedurus III/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya mengenai aktivitas fisik dengan perilaku sedentari yang paling banyak dilakukan oleh anak usia 9-11 tahun adalah berjalan dan bersepeda, yaitu sebanyak 5-6 kali dalam seminggu (Setiawati et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan anak yang memiliki kebiasaan sedentari (Melakukan aktivitas sedentari ≥ 4 jam dan tidak diimbangi olahraga ≥ 150 menit/minggu) rata-rata memiliki status gizi lebih dengan 14 (87,5%) anak overweight dan 19 (100%). Sedangkan, anak yang tidak memiliki kebiasaan sedentari (Melakukan aktivitas sedentari < 4 jam/hari atau ≥ 4 jam tetapi diimbangi olahraga ≥ 150 menit/minggu) rata-rata memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 32 (91,4%) siswa status gizi normal. Hal ini mendapatkan hasil uji korelasi ChiSquare dengan nilai probabilitas $(p)=0,000$ ($p>0,05$) yang artinya sangat berhubungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermona dan Wirjatmadi tahun 2018 yang dilakukan pada anak usia sekolah dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017 bahwa Sebagian besar anak dengan status gizi gemuk (overweight) dan obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiyowati tahun 2022 mengenai aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah pada masa pandemi di sekolah dasar negeri 2 kalibagor Kabupaten Banyumas

mengemukakan hasil bahwa $p=0,000$ dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah. Anak yang melakukan aktivitas fisik kategori ringan dapat menimbulkan status gizi lebih (Setiyowati, 2022). Penelitian lain mengenai aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan status gizi lebih dilakukan oleh Rahma dan Wirjatmadi pada tahun 2020 di anak usia sekolah dasar, terutama anak usia 10 dan 11 tahun mendapatkan hasil $p=0,016$ untuk hubungan aktivitas fisik dan status gizi, sedangkan untuk aktivitas scree dan status gizi mendapatkan hasil $p=0,026$ yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel. Pada penelitian ini juga dijelaskan bahwa responden dengan status gizi lebih, mayoritas mempunyai tingkat aktivitas sedentari yang tinggi dan responden dengan aktivitas fisik yang cukup atau baik mayoritas memiliki status gizi normal (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Hasil penelitian lain yang dilakukan pada anak usia sekolah dasar mencari hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas pada tahun 2018 di SD Frater Thamrin Makassar bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel, menunjukkan hasil bahwa anak dengan aktivitas sedentari tinggi mayoritas mengalami obesitas. Sebaliknya, anak yang memiliki status gizi normal, mayoritas memiliki aktivitas sedentari yang rendah (Silwanah et al., 2019). Kekurangan penelitian ini adalah pada pelaksanaan penelitian didapatkan beberapa keterbatasan atau kekurangan penelitian, antara lain yaitu pengisian kuesioner yang diisi langsung oleh anak bersiko untuk bersifat subjektif, dimana siswa mengisi kuesioner tidak aktual sebagaimana kondisi asli yang dilakukan oleh siswa. Sehingga memiliki kemungkinan underestimate dan overestimate. Oleh karena itu dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya dapat dibantu oleh orangtua untuk mengamati kegiatan aktivitas siswa dan mengisi kuesioner sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih aktual.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan sedentari dengan kejadian status gizi lebih pada anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai p yang signifikan yaitu sebesar 0,000, nilai tersebut $<0,05$, dimana anak dengan status gizi lebih memiliki kebiasaan sedentari.

REFERENSI

- Ariawan, I. G. N., Prihayanti, N. K. T., Purnama, P. M. D. A., Susanti, I. A., Dharmayanti, N. M. S., Diastuti, N. N. P., & Devi, N. L. P. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SD 4 Penebel. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(1), 16–28. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i1.8097>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja: Studi Literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35– 11 45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Dinkes Jatim. (2019). Profil Kesehatan Kota Surabaya 2019.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>

Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(3), 708–717.

Kemenkes RI. (2013). Laporan Nasional Riskesdas 2013.

Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(1), 79. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>

Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.

Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>

Setiyowati, E. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalibagor Kabupaten Banyumas. *Journal of Bionursing*, 4(2), 122–134. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.2.143>

Silwanah, A. S., Amaliah, A., Studi, P., Masyarakat, K., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2019). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Frater Thamrin Makassar. *Infokes : Info Kesehatan*, 9(2), 122–127.

Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 1–10.

Supriyatini, H., Pradigdo, S., & Rahfiludin, M. (2017). Faktor Risiko Gizi Lebih Pada Anak Umur 9-11 Tahun Di Sekolah Dasar Marsudirini Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 5(2), 78–84.

Yosephin, B. (2018). Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi. In M. Kika (Ed.), *Perpustakaan Tenas Effendy Kota Pekanbaru*. Penerbit ANDI. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/330/%0Ahttps://pustaka.pekanbaru.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=28395>