

Gambaran Perilaku Sedentari Pada Siswa SMA X Kota Bekasi

Lastriyanti¹, Suci Nurul Aini²

¹Dosen STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

²Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

Email: 1lastriyanti13@gmail.com, 2sucinurulaini292@gmail.com

Abstrak

Perilaku sedentari adalah aktivitas sehari-hari diluar waktu tidur baik tidur malam dan tidur siang yang tidak memerlukan banyak pengeluaran energi atau pengeluaran kalori yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran perilaku sedentari di SMA X Kota Bekasi. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, Pengumpulan data primer didapatkan dengan pengambilan secara langsung melalui pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) secara langsung. Pengolahan data dengan menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji Statistik Deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat siswa SMA X Kota Bekasi yang berperilaku sedentari dengan total 56 siswa dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 77 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini banyak siswa siswi SMA X Kota Bekasi yang berperilaku sedentari.

Kata kunci: Aktivitas fisik; Perilaku sedentari; Remaja; Siswa

Abstract

Sedentary behavior is a daily activity outside of bedtime both night sleep and naps that do not require a lot of energy expenditure or low calorie expenditure. The purpose of this study was to see a description of sedentary behavior in SMA X Bekasi City. This research is a descriptive study with a quantitative approach. Primary data collection is obtained by direct retrieval through filling out the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire directly. Data processing using a computer system and data analysis using SPSS with Descriptive Statistics test. The results showed that there were students of SMA X Kota Bekasi who behaved sedentarily with a total of 56 students from a total of 77 students. The conclusion of this research is that many students of SMA X Kota Bekasi have sedentary behavior.

Keywords: *physical activity, sedentary behavior, teenager, student*

Pendahuluan

Perilaku sedentari merupakan aktivitas di luar waktu tidur yang ditandai dengan keluarnya kalori yang sangat rendah atau kurang dari 1,5 MET (*Metabolic Equivalent*) (RSUD Dr. Soekardjo, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sedentari pada remaja antara lain: jenis pekerjaan, hobi atau kesenangan, fasilitas, kebiasaan, dan kurang berolahraga (Fadila, 2016). Kemajuan teknologi dan perkembangan zaman saat ini serta berbagai fasilitas yang ada menyebabkan seseorang mengalami gaya hidup santai atau bisa dibilang gaya hidup sedentari, dan dapat dilihat pada gaya hidup remaja masa kini yang lebih memilih duduk di kafe mengobrol dengan temannya dan menghabiskan waktu berjam-jam (Yudi, 2017). Gaya hidup remaja masa kini sangat dipengaruhi oleh perkembangan gaya hidup yang dijalani remaja saat ini, mereka cenderung berkelas, suka menghambur-hamburkan uang, suka menghabiskan waktu luangnya di tempat-tempat seperti mall, *shopping*, *coffee shop*, nonton bareng, hang out dengan teman-temannya (Manalu, 2016).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak atau kedewasaan seseorang dalam mempersiapkan diri menuju masa dewasa (Wulandari, 2019), berusia 15 hingga 19 tahun (WHO, 2019). Gaya hidup remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal dapat dilihat dari cara menyikapi sesuatu, pengalaman dan pengamatan sosial di lingkungannya, faktor eksternal dapat dilihat dari kelompok acuan, kesesuaian, keluarga, waktu penggunaan, fashion. dan uang (Dewi, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh peneliti pada tanggal 18 Januari 2022 dengan memberikan kuesioner berupa google form kepada 64 siswa yaitu 29 laki-laki dan 35 perempuan di SMA X Kota Bekasi menunjukkan bahwa 60 dari Rata-rata 64 responden yaitu menggunakan kendaraan dari tempat ke tempat lain dengan jarak tempuh yang dekat, 42 responden menggunakan ponsel lebih dari dua jam sehari, dan 26 responden sering tidur lebih dari dua jam sehari di luar waktu tidur siang dan tidur malam. Berdasarkan latar belakang diatas angka kejadian perilaku sedentari pada siswa-siswi SMA X Kota Bekasi cukup tinggi terhadap remaja. Peneliti tertarik mengambil penelitian gambaran perilaku sedentari pada siswa SMA x kota Bekasi karena ingin melihat dan mengetahui apakah di SMA x kota Bekasi banyak siswa yang berperilaku sedentari selama masa covid atau selama sekolah online.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Kota Bekasi yang berjumlah 332 siswa, tehnik pengambilan sampel dengan metode *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling* didapatkan total sampel 77 siswa. Pengumpulan data, data primer didapatkan dengan pengambilan secara langsung melalui pengisian kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) secara langsung, yang dilaksanakan kepada 77 siswa SMA X Kota Bekasi kelas X, XI, dan XII yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Dengan kriteria inklusi: remaja yang berusia 15 – 18 tahun dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi: siswa yang sedang diet, siswa yang sedang sakit, dan siswa yang tidak bersedia menjadi responden penelitian. Pengolahan data dengan menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji statistik deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil karakteristik responden

Variabel	N	%
Jenis kelamin :		
Laki-laki	32	41,6%
Perempuan	45	58,4%
Usia (tahun) :		
15 Tahun	17	22%
16 Tahun	36	46,8%
17 Tahun	24	31,2%
Kelas :		
Kelas X	26	33,8%
Kelas XI	25	32,4%
Kelas XII	26	33,8%

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 45 responden (58,4%), sedangkan laki-laki 32 responden (41,6%), mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 16 tahun sebanyak 36 responden (46,7%), sedangkan remaja yang berusia 17 tahun dengan total 24 responden (31,2%) dan remaja yang berusia 15 tahun sebanyak 17 responden (22%), mayoritas tingkatan kelas responden dalam penelitian ini yaitu kelas X 26 responden (33,8%) dan kelas XII 26 responden (33,8%), sedangkan kelas XI dengan total 25 responden (32,4%).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan total 45 responden (58,4%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yulianti *et al* (2013) tentang hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada remaja yang didapatkan bahwa mayoritas responden pada penelitian berjenis kelamin perempuan dengan total 30 responden (56,6%) dari total keseluruhan responden sebanyak 53 responden. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian menurut Putra (2017) tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight juga mendapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan total 49 responden (48,5%) dari total keseluruhan responden sebanyak 66 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan mayoritas responden berusia 16 tahun dengan total 36 responden (46,8%) usia responden berada ditahap usia remaja pertengahan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hartaningrum *et al* (2020) tentang Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja yang didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun dengan total 71 responden (43,6%) dari total keseluruhan responden sebanyak 163 dan dibagi menjadi empat tingkatan usia seperti 15, 16, 17, dan 18 tahun.

Tabel 2. Aktivitas fisik (perilaku sedentari)

Variabel	N	%
Aktivitas fisik :		
Tidak aktif	56	72,7%
Aktif	21	27,3%

Berdasarkan Tabel hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 56 responden (72,7%), Sedangkan untuk responden yang memiliki aktivitas fisik aktif sebanyak 21 responden (27,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tidak aktif dengan total 56 siswa (72,7%) hal ini juga di dukung berdasarkan Tanjung, N.U. and Bate'e (2019) bahwa aktivitas tidak aktif (< 600 MET) dan aktivitas aktif (600 - >3000 MET). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hartaningrum *et al* (2020) tentang Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sedentary lifestyle tinggi sebanyak 150 responden dari total keseluruhan 163 responden. Penelitian yang dilakukan Firmansyah & Nurhayati (2021) tentang Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki sedentari yang tinggi sebanyak 12 responden dari total keseluruhan 17 responden.

Hal ini dapat disebabkan dari beberapa faktor seperti hobi yang biasa dilakukan remaja main game, fasilitas yang biasanya diantar jemput sekolah menggunakan kendaraan umum, kebiasaan menggunakan kendaraan jika pergi ke suatu tempat walaupun jaraknya dekat, dan kurangnya berolahraga karena sekolah online dan vakum aktivitas sekolah selama kurang lebih dua tahun (Ila Fadila, 2016) dan jenis kelamin juga bisa menjadi faktor perilaku malas gerak atau perilaku sedentari (Fajana et al., 2018).

Kesimpulan

Remaja SMA X Kota Bekasi sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan usia paling banyak 16 tahun, paling banyak kelas X dan kelas XII. Remaja SMA X Kota Bekasi sebagian besar siswa yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori tidak aktif yaitu sebanyak 72,7% dan siswa yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori aktif yaitu sebanyak 27,3%.

Referensi

- Dewi. (2018). GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWA. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Fadila, I. (2016). *Relasi Perilaku Sedentari Gizi Lebih dan Produktivitas Masyarakat Perkotaan*. repository.ut.ac.id/7087/1/UTFMIPA2016-03-ila.pdf. Pada tanggal 28 Desember 2021 pukul 12.48
- Fajana, F., Meikawati, W., & P, I. A. (2018). Faktor-faktor determinan sedentary lifestyle pada remaja (studi di smp negeri 29 semarang). *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1–19. [http://repository.unimus.ac.id/2503/4/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/2503/4/BAB%20II.pdf)
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hartaningrum, P. I., Sutari, N. K., Kurniati, D. P. Y., & Susanto, V. (2020). Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 128–142.
- Ila Fadila. (2016). *Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih, dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Manalu, M. (2016). Korelasi Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Gaya Hidup Remaja Di Kota Pekanbaru. *Pengaruh Harga Diskon Dan Persepsi Produk Terhadap Nilai Belanja Serta Perilaku Pembelian Konsumen*, 7(9), 27–44.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- RSUD Dr. Soekardjo. (2019). *BATASI KEGIATAN SEDENTARI*. <https://rsud.tasikmalayakota.go.id/2019/02/07/batasi-kegiatan-sedentari/#>. Diakses 26 Januari 2022 pukul 12.35
- Tanjung, N.U. and Bate'e, W. A. A. (2019). Hubungan Sedentary Behaviour Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Telkom Shandy Putra Medan. *Public Health*, 5(2), 1–10.
- WHO. (2019). *Suicide: one person dies every 40 seconds*. <https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>. Diakses 26 Januari 2022 pukul 21.42
- Wulandari, S. (2019). *PERILAKU REMAJA* (Yulinawati (ed.)). Semarang: Mutiara

Aksara.

Yudi. (2017). “CAFE ADDICT”: GAYA HIDUP REMAJA PERKOTAAN (Studi Kasus pada Remaja di Kota Mojokerto). *Universitas Airlangga*.

Yulianti, I., Meilinawati, E., & Ibnu, F. (2013). HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 MOJOANYAR MOJOKERTO Indra. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.