

TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA SURABAYA PASCA PTM 100% PANDEMI COVID-19

Hayati¹, Billy Emir Rizkanto^{2*}, Putri Juliah Anisa³, Shinta Nuriyah Anwar⁴, Harun⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Cirebon, Indonesia

*billyrizkanto@unipasby.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p39-44>

(Received: Month Year / Revised: Month Year / Accepted: Month Year)

ABSTRAK : Pandemi Covid-19 memberikan efek kepada siswa tentang perubahan pola hidup *sedentary* selama aktivitas pembelajaran jarak jauh, ditambah dengan kemajuan teknologi yang menyebabkan siswa lebih memilih permainan yang menggunakan aktivitas fisik yang lebih sedikit, hal ini dikhawatirkan masih menjadi kebiasaan bagi siswa pasca pandemi Covid-19 pada pembelajaran tatap muka yang telah dicanangkan pemerintah kota surabaya, sehingga menyebabkan menurunkan tingkat aktivitas siswa dan menyebabkan peningkatan resiko obesitas pada siswa. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang tingkat aktivitas fisik dan status gizi siswa sekolah dasar di Surabaya pasca pandemi Covid-19. Tahapan dalam penelitian ini yaitu pemeriksaan status gizi melalui Indeks Massa Tubuh dan tingkat aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) pada siswa di tiga sekolah dasar kota Surabaya. Hasil rata-rata status gizi siswa sekolah dasar di kota surabaya berdasarkan IMT/U adalah $19,5 \pm 4,02$, dengan kategori 1,02% gizi buruk, 21,94% gizi kurang, 56,63% gizi baik, 16,83% gizi lebih dan 3,57% obesitas, rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa 1037 ± 851 MET-min/minggu, dengan kategori 46,42% aktivitas rendah, 40,81% aktivitas sedang dan 12,75% aktivitas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar di kota surabaya memiliki status gizi baik namun memiliki tingkat aktivitas yang cenderung kurang

KATA KUNCI : Sekolah Dasar; Status Gizi; Aktivitas Fisik; Covid-19.

ABSTRACTS : Covid-19 pandemic had an effect on students regarding changes in sedentary lifestyle during studying at home, coupled with advances in technology which has caused student to prefer games that less physical activity, this is feared to still be a habit for students, after covid-19 pandemic. Studying at school that has been proclaimed by Surabaya government, causing a decrease an increased risk of obesity in student. Therefore this study aims to provide an overview the physical activity level and nutritional status of elementary school in Surabaya. this study were examining nutritional status through Body Mass Index and physical activity level using (IPAQ) for student in three elementary schools in Surabaya. the average nutritional status of student based on BMI/age is $19,5 \pm 4,02$, 1,02% severely thinnes, 21,94% thinnes 56,63% normal, 16,83% overweight and 3,57% obese, the average level of physical activity is 1037 ± 851 MET-min/week, 46,42% low, 40,81% moderate, 12,75% high. This shows that elementary school student in Surabaya have good nutritional status but have a level activity that tends to be less.

KEYWORD : Elementary School; Nutritional Status; Physical Activity; Covid-19.



1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah terjadi kurang lebih 2 tahun kebelakang memberikan dampak yang luar biasa, utamanya dalam sektor pendidikan. Dalam menanggulangi penyebaran covid-19 pemerintah mengeluarkan peraturan tentang pelaksanaan pendidikan yaitu pembelajaran jarak jauh secara daring, yang tertuang dalam Surat Edaran no 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan Pendidikan dalam masa darurat Covid-19, sehingga membatasi aktivitas fisik harian siswa. Dalam penelitian terdahulu dipaparkan bahwasannya sebanyak 82% siswa di salah satu sekolah di Surabaya terindikasi memiliki indeks massa tubuh *overweight* dan tingkat aktivitas fisik yang kurang sebanyak 53 % (Wicaksono dkk., 2021). Aktivitas gerak yang dilakukan dirumah pun juga menjadi terbatas sehingga membuat beberapa orang menjadi malas dan memilih untuk berbaring dikamar tanpa melakukan sesuatu. Aktivitas fisik memiliki peran penting terhadap proses tumbuh kembang anak, kurangnya aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap lemahnya kemampuan fisik atau kesegaran jasmani tubuh serta menurunkan produktivitas dalam melakukan tugasnya sehari-hari. Dalam kesehariannya WHO telah memberikan rekomendasi terkait aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan anak yaitu dengan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang sampai tinggi 60 menit dalam sehari untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, perkembangan kognitif (Bull dkk., 2020). Selain itu dengan melakukan aktivitas fisik dan asupan gizi yang sesuai akan memberikan dampak yang positif bagi tumbuh kembang anak, dan menurunkan resiko terjadinya obesitas pada anak yang menjadi salah satu penyebab penyakit tidak menular (Adi, 2015). Aktivitas fisik tidak hanya meliputi kegiatan olahraga namun bisa dalam hal lain misalkan berjalan, bersih-bersih rumah, melukis atau yang lainnya. Melakukan aktivitas fisik yang cukup setiap hari dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar.

Kemajuan teknologi yang tidak di barengi dengan membuat anak menjadi pasif dan memiliki gaya hidup yang santai (*sedentary lifestyle*), sehingga di khawatirkan akan menurunkan tingkat aktivitas fisik anak dan meningkatkan resiko obesitas pada anak. Obesitas pada masa pandemi menjadi faktor resiko terjadinya komplikasi serius pada pasien yang terjangkit virus covid-19, prevalensi obesitas yang tinggi dapat meningkatkan angka mortalitas covid-19 (Nogueira-de-Almeida dkk., 2020). Angka prevalensi obesitas yang telah dilakukan sebelum pandemi tahun 2020 menyatakan terdapat peningkatan dari 13,7% (juni-desember 2019) menjadi 15,4% j(juni-desember 2020) (Jenssen dkk., 2021), di indonesia sendiri prevalensi obesitas mengalami peningkatan sebanyak 9,6% (Herliani, 2021). Angka obesitas ini tentunya menjadi fokus pada siswa agar siswa terhindar dari obesitas dan mencegah resiko terkena penyakit tidak menular, dihubungkan dengan aktivitas fisik utamanya pada masa pandemi, penelitian terdahulu pada siswa sekolah dasar di kota Jombang terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa (Bintang Furtuna, 2022). maka dari itu aktivitas fisik sangatlah penting dilakukan sejak usia dini. Pada anak sekolah dasar aktivitas fisik biasanya banyak dilakukan dengan kegiatan bermain, dengan segala permainan apapun itu, baik permainan tradisional ataupun permainan modern dengan kemajuan teknologi saat ini adalah bentuk proses untuk mengolah diri yang cukup bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi seorang anak (Ramadhani & Fithroni, 2020).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questioner* dengan luaran MET,(Fan dkk., 2014) berupa besaran skor yang menunjukkan aktivitas ringan hingga berat. Kuesioner disebarkan di beberapa sekolah dasar yang berada di kota Surabaya dengan menggunakan purposive sampling kepada siswa kelas 5 sekolah dasar pada masing-masing sekolah. Dalam pengukuran status gizi setiap siswa yang diperoleh yaitu berat badan



dengan menggunakan timbangan berat badan digital dan tinggi badan menggunakan stature meter, kemudian dari pengukuran berat badan dan tinggi badan didapatkan hasil nilai indeks IMT/U yang dinyatakan dengan Z-Skor (*2000 CDC Growth Charts for the United States, 2002*)

3. HASIL

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh menurut umur IMT/U

Kategori	Z-Score	Frekuensi	Persentase
Gizi Buruk	<-3 SD	2	1,02%
Gizi Kurang	-3 SD s.d <- 2 SD	43	21,94%
Gizi Baik	-2 SD s.d + 1 SD	111	56,63%
Gizi Lebih	>+1 SD s.d + 2 SD	33	16,83%
Obesitas	>+ 2 SD	7	3,57%

Hasil data variabel status gizi pada tabel di atas, adalah hasil dari pengukuran umur di bagi dengan IMT. Pada hasil tabel di atas setelah dimasukkan ke norma kategori status gizi menunjukkan bahwa status gizi siswa sekolah dasar di kota Surabaya memiliki status gizi yang baik. Dengan rincian 196 siswa sekolah dasar di kota Surabaya yang menjadi sampel penelitian adalah 2 siswa (1,02%) menunjukkan gizi buruk, kemudian 43 siswa (21,94%) menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki gizi kurang, kemudian 111 siswa (56,63%) menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki gizi baik, kemudian 33 siswa (16,83%) menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki gizi lebih dan 7 siswa (3,57%) menunjukkan bahwa siswa tersebut obesitas.

Tabel 2. Total Tingkat Aktivitas Fisik (IPAQ)

Kategori Tingkat Aktivitas	MET-min/ minggu	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 600	91	46,42%
Sedang	600-1500	80	40,81%
Tinggi	>1500	25	12,75%

Hasil data yang diperoleh dari tabel di atas, adalah hasil dari pengukuran tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar di surabaya. Pada hasil tabel di atas setelah dimasukkan ke norma kategori status aktivitas fisik menunjukkan bahwa status aktivitas fisik siswa sekolah dasar di kota Surabaya memiliki status gizi yang rendah. Dengan rincian 196 siswa sekolah dasar di kota Surabaya yang menjadi sampel penelitian, bahwa 91 siswa (46,42%) menunjukkan aktivitas fisik yang kurang, kemudian 80 siswa (40,81%) menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki aktivitas fisik yang cukup, kemudian 25 siswa (12,75%) menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki aktivitas fisik yang baik. Maka dari hasil yang diperoleh bahwa aktivitas fisik siswa sekolah dasar disurabaya menunjukkan kategori yang kurang.

Tabel 3. Rata-rata status gizi dan tingkat aktivitas fisik

Deskriptif Statistika	IMT		IPAQ	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Mean ± SD	19,5±4,02	Gizi Baik	1037±851	Moderate

Rata-rata status gizi pada siswa sekolah dasar di kota surabaya memiliki nilai 19,5±4,02 termasuk kedalam kategori gizi baik, dengan tingkat aktivitas fisik sebesar 1037 ±851 MET termasuk kedalam kategori *moderate* atau tingkata ktivitas fisik sedang.



4. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dapat hasil pengukuran IMT/U terdapat 1,02% siswa masuk kedalam kategori gizi buruk, 21,94 masuk kedalam kategori gizi kurang, 56,63% siswa masuk kedalam kategori gizi baik, 16,83% siswa masuk kedalam gizi lebih dan 3,57% siswa masuk kedalam kategori obesitas, namun jika dilihat dari keseluruhan siswa yang telah diteliti sebanyak 196 siswa didapatkan bahwa rata-rata status gizi siswa sekolah dasar di kota Surabaya termasuk dalam kategori baik. hal ini dapat dikaitkan dengan penelitian terdahulu bahwasannya siswa yang berada di daerah perkotaan cenderung memiliki status gizi yang baik (Purnamasari & Dardjito, 2016). siswa yang memiliki status gizi baik karena memiliki akses sarana dan prasarana Pendidikan yang lebih mempermudah siswa dalam belajar, sebagai contoh jarak rumah dengan sekolah yang dekat dan akses transportasi yang banyak, sehingga siswa tidak perlu melakukan aktivitas lebih dalam pergi ke sekolah. Pada masa covid-19 siswa melakukan pembelajaran dari rumah dan membuat siswa jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak *screen time*, sehingga meningkatkan resiko peningkatan indeks massa tubuh pada siswa (Nagata dkk., 2020). Lebih lanjut seiring terjadinya peningkatan indeks massa tubuh sampai ke obesitas maka resiko bagi siswa terkena penyakit tidak menular semakin meningkat. Seseorang dengan IMT masuk kedalam kategori obesitas memiliki resiko 7,14 kali lebih banyak terkena diabetes melitus (DM) dan berbagai masalah kesehatan dibandingkan dengan seseorang yang memiliki IMT gizi baik (Cohen dkk., 2018). Untuk menekan angka obesitas pada anak, tentunya sdalah satu cara dalam penanggulangan dan penurunan angka obesitas adalah dengan aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan salah satu cara yang terbukti secara efektif menanggulangi penyakit kardiovaskular, *mental illness*, serta menekan faktor resiko penyakit seperti tekanan darah tinggi, diabetes dan obesitas (Chaddha dkk., 2017), who merekomendasikan anak-anak dan remaja melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit perhari untuk mendapatkan manfaat kesehatan (Bull dkk., 2020).

Tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar di kota Surabaya termasuk dalam kategori moderate, artinya jika dilihat secara keseluruhan rata-rata siswa, melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang direkomendasikan oleh WHO (Bull dkk., 2020), hal ini tidak lepas dari program yang telah dicanangkan oleh pemerintah kota Surabaya dan dinas Pendidikan bahwa siswa sekolah dasar memiliki 4 jam pelajaran PJOK ditambah dengan kegiatan Jum'at sehat, yang biasanya dilakukan kegiatan senam bersama, ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler diluar jam pembelajaran, sehingga kegiatan ini dapat berdampak positif bagi siswa dalam pemenuhan aktivitas fisik. Hal ini diharapkan dapat membiasakan siswa untuk kembali melakukan aktivitas fisik dan menurunkan budaya hidup *sedentary* siswa. Karena pada penelitian terdahulu menjelaskan bahwa pada saat diberlakukan pembatasan kegiatan covid-19 telah terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik dan peningkatan gaya hidup *sedentary* yang dikhawatirkan dapat menyebabkan peningkatan resiko obesitas, diabetes dan penyakit kardiovaskular (Dunton dkk., 2020). Namun jika dilihat secara seksama secara persentase tingkat aktivitas fisik siswa sebagian besar masih memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, yaitu sebesar 46,42% dari total 196 siswa. Hal ini dimungkinkan dapat terjadi karena pada masa ini masih dalam masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka 100%, sehingga kebiasaan *screen time* bermain dengan gawai dirumah masih belum berubah, berdasarkan penelitian terdahulu, menunjukkan dampak pandemi covid-19 menjadikan siswa SDN pucang mengalami perubahan pola aktivitas fisik, yang ditunjukkan dengan penurunan kebiasaan dalam melakukan aktivitas olahraga, dan penurunan frekuensi aktivitas fisik harian siswa (Tamimy, t.t.).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Siswa sekolah dasar di Kota Surabaya memiliki rata-rata status gizi baik, dengan status aktivitas fisik siswa berada di kategori *moderate* atau sedang, sesuai dengan yang direkomendasikan oleh WHO, namun



jika ditelusuri lebih jauh persentase aktivitas fisik siswa terbesar berada dalam kategori kurang, sehingga temuan ini menunjukkan bahwa dampak covid-19 dan kemajuan teknologi masih berdampak pada kebiasaan siswa pada penurunan aktivitas fisik. Maka dari itu, diharapkan temuan ini dapat menjadi salah satu acuan dalam pengambilan kebijakan untuk mempromosikan aktivitas fisik yang sesuai dengan yang telah direkomendasikan bagi siswa sekolah dasar di Kota Surabaya.

REFERENSI

- 2000 CDC growth charts for the United States. (2002). Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.
- Adi, I. (2015). Aktivitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu dan Kesejukan Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. *Bagian kesehatan lingkungan dan kesehatan keselamatan kerja universitas jember. Skripsi.*
- Bintang Furtuna, I. S. (2022). HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA ANAK USIA SEKOLAH 7-12 DI MASA PANDEMI COVID-19 (SDN GROGOL 2). *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 11(1)*, 81. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2867>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54(24)*, 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chaddha, A., Jackson, E. A., Richardson, C. R., & Franklin, B. A. (2017). Technology to Help Promote Physical Activity. *The American Journal of Cardiology, 119(1)*, 149–152. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2016.09.025>
- Cohen, S. A., Greaney, M. L., & Sabik, N. J. (2018). Assessment of dietary patterns, physical activity and obesity from a national survey: Rural-urban health disparities in older adults. *PLOS ONE, 13(12)*, e0208268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208268>
- Covid, S. P., Panthoja, D., & Wibowo, S. (2022). *SURVEI AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU PASIF SISWA SMA. 1(8)*, 1463–1472.
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health, 20(1)*, 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Fan, M., Lyu, J., & He, P. (2014). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).2005. URL: *Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi, 35*, 961–964.
- Herliani, O. (2021). Obesitas Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Hang Tuah Medical Journal, 19(1)*, 95–118. <https://doi.org/10.30649/htmj.v19i1.13>
- Jenssen, B. P., Kelly, M. K., Powell, M., Bouchelle, Z., Mayne, S. L., & Fiks, A. G. (2021). COVID-19 and Changes in Child Obesity. *Pediatrics, 147(5)*, e2021050123. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-050123>
- Nagata, J. M., Abdel Magid, H. S., & Pettee Gabriel, K. (2020). Screen Time for Children and Adolescents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Obesity, 28(9)*, 1582–1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>
- Nogueira-de-Almeida, C. A., Del Ciampo, L. A., Ferraz, I. S., Del Ciampo, I. R. L., Contini, A. A., & Ued, F. da V. (2020). COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: A clinical review. *Jornal de Pediatria, 1(8)*, 1463–1472.



96(5), 546–558. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.07.001>

- Purnamasari, D. U., & Dardjito, E. (2016). *STATUS GIZI BERDASAR INDEKS IMT/U DAN TB/U PADA ANAK BARU MASUK SEKOLAH DASAR DI PERKOTAAN DAN PEDESAAN*. 8(1).
- Ramadhani, N. W., & Fithroni, H. (2020). Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Di Kota Surabaya Dan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 211–216.
- Tamimy, M. T. (t.t.). *EFEK PANDEMI COVID 19 TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN PUCANG V SIDOARJO*.
- Wicaksono, R. A., Abdul Rahman SyamTuasikal, & Nanik Indahwati³. (2021). *HUBUNGAN STATUS GIZI DAN STATUS SOSIAL EKONOMI TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA SELAMA PANDEMI COVID- 19*. 5.