



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DENGAN IMT
KATEGORI GEMUK DI SEKOLAH DASAR DESA BUTUH**

**Arya Mahendra Aji Nugroho ¹⁾, Angkit Kinasih ²⁾, Sanfia Tesabela Messakh ³⁾
Universitas Kristen Satya Wacana**

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Dikirim : 01 Agustus 2018
Revisi pertama : 13 Agustus 2018
Diterima : 18 Agustus 2018
Tersedia online : 31 Agustus 2018

Kata Kunci : IMT , Kegemukan,
Kesehatan Anak

Email : 482013002@student.uksw.edu ¹⁾,
angkit.kinasih@staff.uksw.edu ²⁾,
tesabela.messakh@staff.uksw.edu ³⁾

Kegemukan menjadi masalah global di semua negara, kegemukan dapat menyerang semua orang. Prevalensi kegemukan pada anak usia 6-12 tahun mengalami peningkatan sangat tinggi, hal ini akibat ketidakseimbangan antara konsumsi energi yang tinggi dibandingkan dengan aktivitas fisiknya. Untuk mengatasinya kegemukan ini diharuskan sering beraktivitas fisik dan pengecekan berat badan dengan mengukur Indeks Massa Tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik siswa dengan kategori IMT gemuk di desa Butuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menghitung IMT dan mengukur aktivitas fisik dengan instrumen The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) yang dimodifikasi. Dalam penelitian ini ditemukan total populasi 259 siswa, 25 siswa mengalami kegemukan dengan presentase intensitas aktivitas fisik 4% sangat ringan, 36% ringan, 48% sedang, 8% berat, 4% sangat berat. Disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa SD Butuh cukup baik dengan kategori sedang, dibandingkan siswa lainnya yang rendah aktivitas fisiknya.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah berat badan berlebih dan kegemukan terjadi diseluruh Negara di dunia termasuk Indonesia. Berdasarkan data Nasional Kesehatan Dasar (Rikesdas) sejak tahun 2010 hingga 2013 prevalensi kegemukan pada anak mengalami peningkatan. Pada tahun 2010 menunjukkan prevalensi anak gemuk usia 6-12 tahun berjumlah 9,2% atau masih diatas 5,0% (1). Peningkatan terjadi pada tahun 2013 dengan masalah gemuk pada anak usia 5-12 yaitu 18,8% terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevalensi gemuk terendah berada di Nusa Tenggara Timur yaitu 8,7% sedangkan yang tertinggi di DKI Jakarta 30,1%. Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional yaitu Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta (2). Pada Tahun 2010 prevalensi kegemukan pada anak di Jawa Tengah lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu 10,9%. Penelitian di Semarang berdasarkan data berat badan dan tinggi badan siswa SD Islam Al Azar 14 kota Semarang pada bulan Juli 2014 berdasarkan jenis kelamin siswa yang berjumlah 265 orang didapatkan 30 siswa (11,3%) dalam kategori gemuk dan 77 siswa (29,05%) masuk dalam kategori obesitas (3).

Kegemukan secara umum didefinisikan sebagai peningkatan berat badan yang disebabkan oleh lemak tubuh secara berlebihan. Kegemukan atau obesitas merupakan keadaan patologis yang ditandai oleh penimbunan lemak lebih dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal (4). Kegemukan terjadi akibat asupan energi lebih tinggi karena konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup nyaman. Kegemukan atau obesitas perlu diwaspadai karena dapat berakibat pada timbulnya gangguan kesehatan lanjutan seperti pada pertumbuhan tulang, penyakit endokrin dan kardiovaskular serta sistem gastrointestinal (5).

Kegemukan atau obesitas terjadi karena berbagai faktor, antara lain meningkatnya keadaan ekonomi masyarakat yang berdampak pada ketersediaan makanan, harga makanan yang murah, pola makan yang tidak sehat serta secara khusus pada anak, adanya anggapan bahwa anak yang sehat adalah anak yang gemuk. Kesejahteraan yang meningkat dan berubahnya pola makan pada masyarakat mengakibatkan peningkatan konsumsi lemak oleh masyarakat. Berkurangnya lapangan tempat bermain serta semakin tersedianya hiburan dalam bentuk tontonan televisi, permainan video atau *playstion* menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik terutama oleh anak-anak (4), (5).

Salah satu cara untuk menentukan seseorang masuk dalam kategori gemuk atau obesitas adalah melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT ditentukan dengan berdasarkan berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m^2) (5). Berat badan dan Indeks Massa Tubuh seseorang sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi dan aktivitas fisik yang dilakukan. Beberapa studi yang dilakukan terdahulu menunjukkan bahwa ada hubungan saling mempengaruhi antara berat badan dan atau IMT dengan aktivitas yang dilakukan siswa-siswi sekolah (6). Penelitian yang dilakukan di SMU Trisakti Medan pada tahun 2009 dengan objek siswa SMU menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pola aktivitas dan pola makan terhadap berat badan SMU (6).

Saat ini, masalah kegemukan dan obesitas ditemukan sejak usia dini. Jika kegemukan dan obesitas telah dialami sejak usia dini, maka resiko seseorang mengalami gangguan kesehatan lebih lanjut meningkat. Masalah kegemukan dan obesitas seharusnya dapat ditangani dengan optimal apabila telah diidentifikasi sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dengan kategori IMT gemuk pada 3 Sekolah Dasar di Desa Butuh, Tenganan.

Rumusan Masalah

Saat ini, masalah kegemukan dan obesitas ditemukan sejak usia dini. Jika kegemukan dan obesitas telah dialami sejak usia dini, maka resiko seseorang mengalami gangguan kesehatan lebih lanjut meningkat. Masalah kegemukan dan obesitas seharusnya dapat ditangani dengan optimal apabila telah diidentifikasi sejak dini.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dengan kategori IMT gemuk pada 3 Sekolah Dasar di Desa Butuh, Tenganan.

KAJIAN PUSTAKA

Aktivitas Fisik

Istilah "aktivitas fisik" berbeda dari "Olahraga" dan "Pendidikan olahraga". Aktivitas fisik adalah apapun aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk usaha fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari kondisi normal Zourikian, Jarock, dan Mulder dalam F.D.Andriyani (2017: 8). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi (WHO, 2016).

Selanjutnya, Winsley dan Armstrong di Green & Hardman (2005: 65) menyatakan Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Depkes, 2006).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut ahli dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (olahraga dan rekreasi); bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan kita sepanjang hari.

Hakikat Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu cara untuk menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan (Depkes, 2006). Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan untuk penilaian status gizi atau menentukan standar

proporsi komposisi tubuh pada orang dewasa, remaja hingga anak-anak (Gibson dalam drkurniati 2016: 1).

I Dewa Nyoman Supariasa (dalam Nur Robiah 2017: 60), memaparkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Menurut Agustini Utari (2007) IMT telah dinyatakan sebagai pedoman baku pengukuran obesitas pada anak dan remaja usia di atas 2 tahun. Secara klinis IMT yang bernilai 25-29,9 kg/m² disebut overweight dan nilai IMT lebih dari 30 kg/m² disebut obesitas. Sedangkan menurut Juni Norma Fitriah (2007:3) status gizi dikatakan normal apabila Indeks Massa Tubuh (IMT) 18.5-22.9 kg/m² dan gizi lebih (overnutrition) atau ditandai dengan hasil IMT >23 kg/m², sementara kekurangan gizi (undernutrition) ditandai dengan hasil IMT.

IMT menggunakan parameter IMT/U untuk umur 5-18 Tahun. Interpretasi IMT pada anak tidak sama dengan IMT pada orang dewasa. IMT pada anak disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. Penggunaan IMT mempunyai kelebihan dan kekurangannya dalam pelaksanaan pengukuran terhadap lemak tubuh anak tersebut. Kelebihan dari Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Demsa (2013: 20) adalah merupakan indikator yang dapat dipercaya untuk mengukur lemak tubuh pada anak-anak dan remaja. IMT dapat dipertimbangkan sebagai alternatif untuk pengukuran langsung lemak tubuh. Pengukuran IMT dinilai murah dan mudah untuk melakukan skrining dalam mengategorikan berat badan yang menjurus ke masalah kesehatan.

METODE PENELITIAN

Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tiga SD yang Berada di desa Butuh, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Ketiga Sekolah Dasar tersebut yaitu SD Negeri 01 Butuh, SD Negeri 02 Butuh dan SDIT Nurul Islam Butuh, mulai tanggal 28 Februari 2018 sampai 21 Maret 2018. Responden penelitian adalah siswa-siswi kelas IV dan V di SD Butuh dengan kategori IMT gemuk. Dari total populasi siswa keseluruhan berjumlah 25 siswa.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang akan mempelajari tentang aktivitas fisik siswa penderita kegemukan atau obesitas di Sekolah Dasar Desa Butuh.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan melakukan penghitungan IMT yang dilakukan dengan mengambil data berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m²) siswa kemudian di kategorikan. Adapun rincian penghitungan IMT dan interpretasi hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 dibawah ini:

Tabel 1. Cara Mengukur IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (kg)}}{\text{TB (m)} \times \text{TB (m)}}$$

Keterangan :

BB : Berat Badan

TB : Tinggi Badan

Tabel 2. Klasifikasi IMT yang dipakai Penelitian Ini Berdasarkan Klasifikasi IMT dari Depkes RI 2013

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh (IMT) (kg/ m ²)
Kurus	IMT < 18,5
Normal	IMT ≥ 18,5 - < 25,9
Berat Badan Lebih	IMT ≥ 25,0 - < 27
Obesitas	IMT ≥ 27

Sumber : Sugiratama I W, Wiyawan I G N S AIGK (7).

Tahap berikutnya adalah pengukuran aktivitas fisik yang dilakukan melalui penggunaan instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* dengan beberapa modifikasi karena disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik di Indonesia. Kuesioner aktivitas ini merupakan instrumen yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada tujuh hari sebelumnya.

Aktivitas fisik anak sekolah dasar dinilai dengan menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* yang disesuaikan bagi anak usia sekolah dasar usia 6-14 tahun (9). PAQ-C terdiri dari 10 pertanyaan, sembilan pertanyaan yang meliputi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama satu minggu terakhir serta satu pertanyaan yang menyebutkan sakit atau sesuatu hal yang mencegah siswa melakukan aktivitas fisik, pada pertanyaan nomor 10 ini tidak dimasukkan kedalam perhitungan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk memberikan nilai yaitu dengan mengambil rata-rata nilai dari soal nomor satu sampai sembilan kemudian dimasukkan kedalam 5 kategori yaitu

1. Soal nomor 1 (aktivitas waktu luang). Bernilai 1 apabila tidak pernah melakukan aktifitas fisik yang berarti aktivitas fisik sangat rendah. Bernilai 5 apabila melakukan aktivitas fisik 7 kali atau lebih yang berarti aktifitas fisik sangat tinggi.
2. Soal nomor 2 sampai 8 (aktivitas fisik yang paling sesuai pada saat pelajaran PJOK, saat istirahat, saat makan siang, sepulang sekolah, sore hari, hari minggu). Aktivitas jasmani rendah mendapat nilai 1 dan aktivitas fisik paling tinggi mendapat nilai 5.
3. Soal nomor 9 diambil rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (tidak pernah melakukan aktivitas fisik bernilai 1 dan sangat sering mendapat nilai 5).
4. Soal nomor 10 dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan sakit atau suatu hal yang mencegah siswa untuk melakukan aktivitas fisik selama satu minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini TIDAK digunakan sebagai bagian dari penilaian.

Dari hasil rata-rata soal nomor 1-9 kemudian dimasukkan dalam 5 kategori yaitu :

Tabel 3. Kategori Nilai

Nilai	Intensitas
1	Sangat Rendah
2	Rendah
3	Sedang
4	Tinggi
5	Sangat Tinggi

Kemudian untuk menentukan aktivitas tersebut di kategorikan sebagai aktivitas sangat ringan, ringan, sedang, berat dan sangat berat maka dilakukan cara penghitungannya dengan mencari nilai paling sering muncul atau *modus* (9).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data diatas terdapat jumlah keseluruhan siswa yang terkategori ke dalam Indeks Massa Tubuh Gemuk berjumlah 25 orang dari keseluruhan siswa yang berjumlah 25 orang, didapatkan 1 orang dengan intensitas sangat ringan aktivitas fisiknya, 9 orang dengan intensitas ringan, 12 orang dengan intensitas sedang, 2 orang dengan intensitas berat dan 1 orang intensitas sangat berat.

Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah presentase dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 4. Rumus Presentase Aktivitas Fisik Siswa Kategori IMT Gemuk

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah sampel

(10)

Tabel 5. Distribusi Presentase Aktivitas Fisik Siswa Kategori IMT Gemuk

Kategori Aktifitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Sangat Ringan	1	4%
Ringan	9	36%
Sedang	12	48%
Berat	2	8%
Sangat Berat	1	4%
Jumlah	25	100%

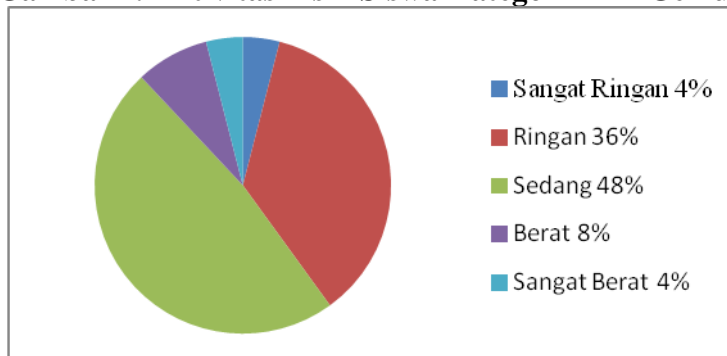
Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2018)

Keterangan

- Sangat ringan : hampir tidak pernah
- Ringan : 1-2 kali / minggu
- Sedang : 3-4 kali / minggu
- Berat : 5-6 kali / minggu
- Sangat Berat : 7 kali / minggu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, mengenai Gambaran aktivitas Fisik pada Siswa dengan IMT Kategori Gemuk di Sekolah Dasar Desa Butuh terhadap siswa kelas empat dan lima meliputi SD Negeri 01 Butuh, SD Negeri 02 Butuh dan SDIT Nurul Islam Tenganan keseluruhan berjumlah 259 siswa responden yang tergolong kedalam IMT gemuk atau lebih berjumlah 25 orang, didapatkan responden yang memiliki aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 4%, ringan 36%, sedang 48%, berat 8% dan sangat berat 4%. Penelitian sebelumnya yang dilakukan di SDN Ketabang 01 Kota Surabaya pada tahun 2017 dengan keseluruhan berjumlah 88 siswa menyebutkan bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden dalam kategori rendah, responden dengan status gizi gemuk menunjukkan presentasi aktivitas fisik rendah 82,5%, sedangkan responden dengan status gizi obesitas aktivitas fisik rendah sebanyak 60,4% (11).

Gambar 1. Aktivitas Fisik Siswa Kategori IMT Gemuk



Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data diatas bisa disimpulkan bahwa frekuensi intensitas aktivitas fisik siswa kelas empat dan lima dari tiga sekolah di Sekolah Dasar desa Butuh cenderung sedang frekuensi intensitas aktivitas fisiknya. Siswa di SD Butuh aktivitas fisiknya dinilai sudah cukup baik dikarenakan dilihat dari hasil penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik mereka sedang dibandingkan dengan mayoritas anak gemuk yang cenderung makan banyak dan aktivitas fisiknya ringan.

Saran

Saran untuk sekolah agar memberikan opsi kegiatan aktivitas ekstrakurikuler yang beragam agar siswa tertarik untuk melakukan aktifitas fisik sebagai misalkan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di hari sabtu setelah jam pelajaran seperti ekstrakurikuler *outbond*, beladiri, sepakbola, volly, permainan tradisional dan

sebagainya, serta sekolah berperan serta dalam menjaga pola makan siswa seperti halnya pelarangan penjual jajanan untuk menjajakan panganannya di sekitaran sekolah dengan mengganti memberikan snack sehat yang beragam bagi siswa siswa SD, memberikan fasilitas permainan seperti gambar garis petak untuk permainan tradisional engklek dan sebagainya. Saran untuk orang tua agar lebih jeli memberikan fasilitas untuk anaknya, tidak memberikan fasilitas gadget sebelum tepat waktunya, memberikan contoh untuk hidup sehat pada anak seperti mengajak *jogging* dipagi maupun sore hari, mengatur pola makan anak. Saran untuk siswa agar mematuhi segala kehendak sekolah maupun orangtua, sehingga dapat menurunkan resiko kegemukan atau obesitas pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Riswanti I. 2016. Media Buletin dan Seni Mural dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas Journal of Health Education. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/%0AMEDIA>
- Bidjuni Hendro, Rompas Sefti BMI. 2017. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 8-10 Tahun Di SD Katolik 03 Frater Don Bosko Manado.
- Aprilia A. 2015. Obesitas pada Anak Sekolah Dasar.
- Silvano K H, Darmono SS AMT. 2010. Hubungan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan IMT (Index Massa Tubuh).1(2).
- Sugiratama I W, Wiyawan I G N S AIGK. 2015. Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) Kategori Berat Badan Lebih dan Obesitas Pada Masyarakat Banjar Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli.
- Anggelia D A KN. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Siswa Late Adolesces. J Terap Ilmu Keolahragaan. (1).
- Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology, University of Saskatchewan; 2008.
- Ripin. 2013. Minat Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Permainan Bola Basket di SMP Negeri 16 Pontianak. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Ermona NDN, Wirtjamadi Bambang. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 01 Ketabang Kota Surabaya. Open access under CC BY - SA license. Received 25-1-2018, Published online: 12-3-2018. DOI : 10.2473/amnt.v2.i1.