

**Presentasi Kualitas Hidup Siswa Kelas V Sekolah dasar ditinjau dari
Aktivitas Fisik dan Obesitas**

***Presentation on Quality of Life for Class V Elementary School
Students in terms of Physical Activity and Obesity***

Dhedhy Yulawan¹, Ruruh Andayani Bekti², Septiyaning Lusianti³

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Kh. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kota Kediri,
Jawa Timur 64112 Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasar pada hasil obeservasi peneliti yang menunjukkan kualitas hidup siswa kurang dengan asumsi kurangnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, pola makan serta asupan gizi. Penelitian ini menggunakan metode servei cross section dengan pengisian kuesioner dalam bentuk google form. Instrumen diadopsi dari pengukuran aktivitas fisik dan IMT. Sampel yang digunakan sebanyak 429 siswa kelas V Sekolah dasar se Kecamatan Banguntapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan masuk kategori sedang dengan persentase terbesar yaitu 50% dan tingkat obesitas pada siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan masuk kategori Kurang (kurus) sengan persentase 65,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa presentasi aktivitas fisik dan obesitas pada siswa kelas V Sekolah dasar se Kecamatan banguntapan masuk kategori sedang dan Kurang.

Kata kunci: presentasi, aktivitas fisik, obesitas.

Abstract

This research was conducted based on the results of the researchers' observations which showed that the quality of life of students was lacking with the assumption of a lack of physical activity, a healthy lifestyle, diet and nutritional intake. This study used the servei cross section method by filling out a questionnaire in the form of a google form. The instrument was adopted from measuring physical activity and BMI. The sample used was 429 fifth grade elementary school students in Banguntapan District. The results showed that the physical activity of fifth grade elementary school students in Banguntapan District was in the medium category with the largest percentage, namely 50% and the level of obesity in fifth grade elementary school students in Banguntapan District was in the less (thin) category with a percentage of 65.5%. So it can be concluded that the presentation of physical activity and obesity in fifth grade elementary school students in Banguntapan District is in the medium and less categories.

Keywords: presentation, physical activity, obesity.

PENDAHULUAN

Kualitas hidup yang produktif merupakan tujuan dari kehidupan seluruh manusia. Adanya norma tentang kualitas hidup yang baik maka dapat menjadi tolak ukur dalam kehidupan manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kualitas hidup yang dimaksudkan adalah berusat pada kesehatan tubuh. Artinya kealitas hidup yang sehat menjadi idaman seluruh manusia dalam berbagai tingkatan usia (Bakas et al., 2012). Namun dalam mendefinisikan tentang kualitas hidup bergantung pada aspek yang akan menjadi objek pengamatan, sehingga nilai relatifitasnya masih tergantung pada individu (Romero et al., 2013). Melihat dari pendapat ini maka dalam penelitian ini mendefinisikan kualitas hidup dengan arti kesehatan yang dilihat dari aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penyederhanaan pengartian kualitas hidup adalah dengan mengkaji tentang kesejahteraan dalam kesehatan (Agborsangaya et al., 2013). Berbicara tentang kesehatan yang dijelaskan sebelumnya, maka diperlukan proses agar menuju sehat, sehingga kualitas hidup sehat tersebut tercapai. Selain proses tentunya terdapat faktor-faktor yang dapat menentukan kesehatan dalam masing-masing individu antara lain karakteristik lingkungan, individu, dan biologis (Endarti, 2015). Karakteristik tersebut berkaitan erat dengan beberapa perilaku manusia seperti aktivitas fisik dan IMT. Sehingga kedua faktor ini menjadi penting dalam menentukan kualitas hidup sehat.

Pembahasan tentang kualitas hidup sehat diatas menjadi penting karena tubuh yang sehat tidak serta merta dapat didapatkan oleh individu. Hal ini dilakukan melalui proses seperti pembiasaan, rutinitas dan aaberkelanjutan. Oleh karena itu untuk mendapatkan kualitas hidup sehat perlu ditekankan sejak usia dini. Pembiasaan sejak dini dalam melakukan hidup sehat selalu diberikan ketika sejak lahir, karena menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat (Safitri & Harun, 2020). Jenis untuk menentukan pola hidup beragam seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi (Suyatmin & Sukardi, 2018), mengkonsumsi alkohol dan pola makan (Lima et al., 2011). Pendapat tersebut menerangkan bahwa

dalam menentukan kualitas hidup salah satunya dengan melihat dari aktivitas fisik individu sebagai salah satu tolak ukur kesehatan. Sebagai tolak ukur kualitas hidup yang baik aktivitas fisik memiliki peran sebagai penentu dan peningkatan produktivitas. Aktivitas fisik merupakan bagian dari keseharian individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik yang baik merupakan indikator sebagai individu dalam keadaan sehat dan bugar.

Selanjutnya dalam menjelaskan tentang kualitas hidup manusia dijelaskan bahwa obesitas menjadi faktor penting dalam menentukan produktivitas. Hal ini sesuai dengan gejala peningkatan obesitas di Indonesia semakin belum menunjukkan baik. Tingkat obesitas di Indonesia semakin meningkat secara keseluruhan baik masyarakat kota maupun desa (Khodijah et al., 2013). Prevalensi pada obesitas sungguh belum terbendung peningkatannya. Penyebab utama dari obesitas adalah pola makan dengan kualitas dari gizi sebagai asupan. Salah satu penelitian menjelaskan peningkatan obesitas dipengaruhi oleh asupan energi, lemak, karbohidrat, fast food, dan asupan sarapan pagi (Kurdanti et al., 2015). Obesitas juga dapat memberikan dampak pada aktivitas fisik seseorang. Karena anak yang mengalami obesitas memiliki kecenderungan untuk malas bergerak dan beraktivitas fisik (Nurchayyo, 2015). Semakin ditegaskan bahwa obesitas memiliki keterkaitan penting pada aktivitas fisik, sehingga kualitas hidup semakin menurun.

Sesuai dengan hasil observasi peneliti di Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan menunjukkan aktivitas fisik anak dalam keadaan kurang normal. Hal ini dibuktikan ketika melakukan wawancara anak menjawab sering bermain handphone dibanding dengan bermain. Selain itu hasil pengamatan juga menunjukkan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kurang menunjukkan semangat dengan hanya sering duduk dipinggir lapangan dan mengobrol dengan temannya. Hasil observasi ini menjadi dasar peneliti melakukan penelitian yang mengkaji tentang obesitas dan aktivitas fisik anak. Karena kedua variabel ini akan memberikan kualitas hidup yang baik. Harapan kedepannya yang menjadi

pekerjaan rumah adalah pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka obesitas dan aktivitas fisik pada anak diharapkan menjadi baik sehingga kualitas hidup anak kedepannya akan semakin baik pula.

METODE

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah survei cross section. Hasil diharapkan akan memberikan gambaran secara langsung tentang tingkat obesitas dan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar kelas V se Kecamatan Banguntapan. Desain penelitian menggunakan survei pengisian angket aktivitas fisik dan obesitas yang diukur dari tinggi badan dan berat badan. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan pada bulan Juni 2022 sampai dengan Agustus 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan dengan Jumlah 1245 Siswa. Penggunaan sampel penelitian dengan cara kuota sampel dengan batas waktu pengisian kuesioner. Maka dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 429 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei dengan pengisian kuesioner aktivitas fisik dan IMT yang dikemas dalam *link google form*. Link dapat diakses pada halaman berikut: https://docs.google.com/forms/d/1RjeRMedeLLv-rKEYRsmYogKpoqtTb0l-yfeQE-MeE58/edit?usp=drive_web.

Analisis data aktivitas fisik menggunakan sistem kategorisasi norma dengan 5 kategori yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Kurang, Kurang Sekali. Sedangkan analisis data obesitas dengan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu: Berat Badan (Kg) : Tinggi Badan (Cm)². selanjutnya dilakukan pengkategorisasian norma Kurang, Normal, Pre Obesitas dan Obesitas sesuai dengan ketentuan WHO.

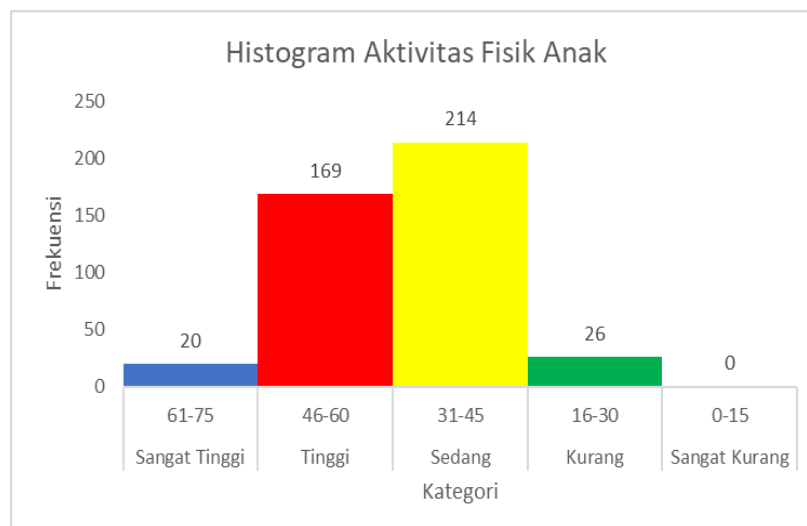
HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas V SD se Kecamatan Banguntapan masuk kategori sedang. Sedangkan tingkat obesitas siswa menunjukkan Kurang. Lebih diperinci dari hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
Sangat Tinggi	61-75	20	20	5%
Tinggi	46-60	169	189	39%
Sedang	31-45	214	403	50%
Kurang	16-30	26	429	6%
Sangat Kurang	0-15	0	429	0%
		429		100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan menunjukkan sebanyak 20 siswa masuk kategori Sangat Tinggi dengan persentase 5%, sebanyak 169 siswa masuk kategori tinggi dengan persentase 39%, sebanyak 214 siswa masuk kategori sedang dengan persentase 50%, sebanyak 26 siswa masuk kategori kurang dengan persentase 6%, dan sebanyak 0 siswa masuk kategori kurang sekali dengan persentase 0%. Sehingga dalam analisis aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan masuk kategori sedang dengan persentase terbesar yaitu 50%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



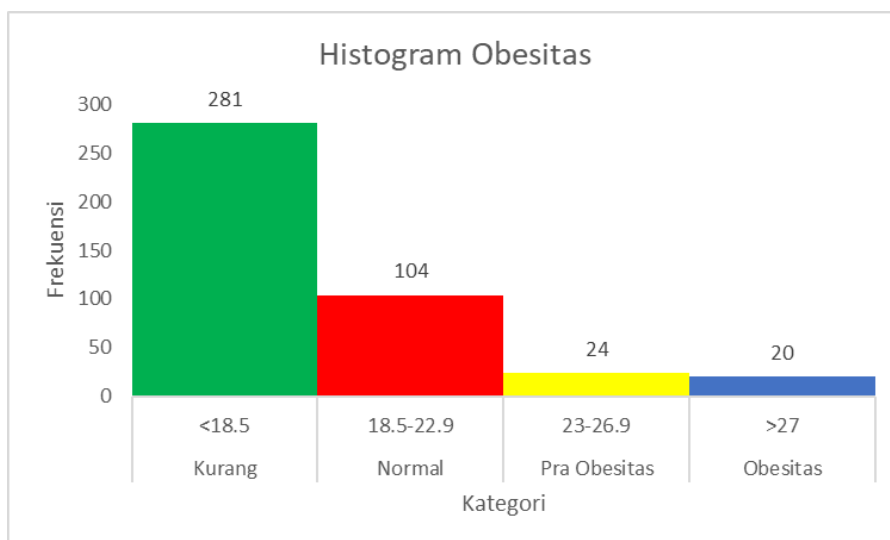
Gambar 1. Histogram Aktivitas Fisik

Selanjutnya dalam menentukan tingkat obesitas siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan menggunakan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Obesitas

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
Kurang	<18.5	281	281	65.50%
Normal	18.5-22.9	104	385	24.24%
Pra Obesitas	23-26.9	24	409	5.59%
Obesitas	>27	20	429	4.66%
Jumlah		429		100.00%

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat obesitas pada siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan yaitu: sebanyak 281 siswa masuk kategori kurang dengan persentase 65,5%, sebanyak 104 siswa masuk kategori normal dengan persentase 24,24%, sebanyak 24 siswa masuk kategori pra Obesitas dengan persentase 5,59%, sebanyak 20 siswa masuk kategori Obesitas dengan persentase 4,66%. Persentase dan frekuensi terbanyak pada kategori kurang. Sehingga dapat disimpulkan tingkat obesitas pada siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan masuk kategori Kurang (kurus) sengan persentase 65,5%. Jika disajikan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Obesitas

Berdasar pada hasil penelitian di atas maka dapat dikatakan siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang dengan persentase sebesar 50%. Sedangkan

tingkat Obesitas siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan masuk kategori Kurang dengan persentase 65,5%.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan hasil yang sesuai dengan keadaan lapangan. Aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan menunjukkan dalam kategori kurang dan memiliki tingkat Obesitas yang Kurang. Hal ini memberikan gambaran bahwa perubahan yang diakibatkan pembelajaran daring dimasa lampau berdampak pada perilaku siswa. Mengingat sebelum ditetapkan pembelajaran tatap muka kembali, siswa melaksanakan prosedur pembelajaran daring yang hanya dilakukan sebatas dirumah saja. Sehingga pembelajaran di Sekolah dirasa kurang efektif dan tidak mencapai tujuannya. Kedua hasil survei ini memiliki keterikatan dalam penentuan kualitas hidup. Karena aktivitas fisik pada anak memiliki peran penting dalam menentukan status gizi yang berdampak pada resiko obesitas (Zamzani et al., 2017). Selain itu berhubungan dengan kualitas hidup seseorang merupakan kebiasaan yang dilakukan sejak kecil. Kebiasaan tentang pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 memberikan efek negatif sampai sekarang, yaitu anak menjadi malas bergerak. Dampak negatif dari pembelajaran daring pada siswa adalah turunnya motivasi anak dalam belajar, gangguan kesehatan pada anak, tingkat stres anak dan orang tua, memicu sikap maladaptif yaitu malas bergerak (Umam, 2021). Berdasar dari keterangan tersebut sungguh penting peran dari aktivitas fisik dan obesitas dalam menentukan kualitas hidup siswa.

Aktivitas fisik merupakan karakteristik yang kompleks dalam diri siswa. Mengingat dari sifat anak yaitu bermain, seharusnya aktivitas fisik pada siswa terpenuhi. Karena aktivitas fisik merupakan dasar dari manusia hidup sebagai makhluk yang berkembang. Berbicara aktivitas fisik adalah hal yang paling sederhana, karena pada dasarnya aktivitas fisik itu melekat dari sejak lahir (Hasan et al., 2020). Oleh karena itu aktivitas memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup

manusia dengan karakteristiknya yang sudah ada sejak lahir. Melihat aktivitas fisik pada siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan yang menunjukkan sedang merupakan sebuah pekerjaan rumah orang tua dan guru di Sekolah. Hal ini karena kegiatan anak dalam kesehariannya dihabiskan dirumah dan di Sekolah. Sebaiknya program yang direncanakan guru memiliki keterkaitan dengan aktivitas fisik siswa dengan mengembangkannya. Hal ini menjadi bagian penting guna menyiapkan siswa kedepannya. Selain itu peran orang tua untuk lebih bijak dalam menentukan kebiasaan perilaku siswa juga perlu diberikan pemahaman yang benar. Karena banyak orang tua yang hanya sebatas memberikan namun belum memahami anak akan pentingnya kualitas hidup.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik dan obesitas pada siswa kelas V Sekolah dasar se Kecamatan Banuntapan masih perlu diperhatikan. Karena aktivitas fisik menunjukkan masih dalam kategori sedang. Sehingga diperlukan perhatian khusus dari guru dan orang tua. Selain itu tingkat obesitas pada siswa kelas V Sekolah dasar se Kecamatan Banguntapan menunjukkan kurang. Artinya berat badan siswa kelas V masih dibawah normal. Penelitian ini menjadi dasar data dalam mengevaluasi dan memprogram tentang aktivitas fisik dan obesitas siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan.

REFERENSI

- Agborsangaya, C. B., Lau, D., Lahtinen, M., Cooke, T., & Johnson, J. A. (2013). Health-related quality of life and healthcare utilization in multimorbidity: Results of a cross-sectional survey. *Quality of Life Research*, 22(4), 791–799. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0214-7>
- Bakas, T., McLennon, S. M., Carpenter, J. S., Buelow, J. M., Otte, J. L., Hanna, K. M., Ellett, M. L., Hadler, K. A., & Welch, J. L. (2012). Systematic review of health-related quality of life models. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-134>

- Endarti, A. T. (2015). Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 97–108. <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519375940.pdf>
- Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & Safei, I. (2020). Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(5).
- Khodijah, D., Lukman, E., Munigar, M., Jurusan, D., Poltekkes, K., & Jakarta, K. (2013). Obesitas Dengan Kualitas Hidup Remaja. *Jurnal Health Quality*, 3(2), 133–140.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04), 179–190.
- Lima, M. G., Barros, M. B. de A., César, C. L. G., Goldbaum, M., Carandina, L., & Alves, M. C. G. P. (2011). Health-related behavior and quality of life among the elderly: A population-based study. *Revista de Saude Publica*, 45(3), 485–493. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011000300006>
- Nurchahyo, F. (2015). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, 1, 87–96. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>
- Romero, M., Vivas-Consuelo, D., & Alvis-Guzman, N. (2013). Is Health Related Quality of Life (HRQoL) a valid indicator for health systems evaluation? *SpringerPlus*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-664>
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Suyatmin, & Sukardi. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>
- Umam, K. L. M. (2021). Problematika dan Efek Negatif Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19. *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 5, 202–217.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)