UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA

P-ISSN : 2477-2445
E-ISSN : 2775-2836

JURNAL ADIRAGA

Jurnal Ilmiah Adiraga : Jurnal Penelitian Olahraga

Volume 8, Nomor 2 November 2022

Diterbitkan oleh :
S1 Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas PGRI Adi Buana

Editorial Team

Editor in Chief :

Riga Mardhika

Email: *riga@unipasby.ac.id*
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Editorial Boards Member

Ramadhany Hananto Puriana

Email: *ramadhany@unipasby.ac.id*
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Yandika Fefrian Rosmi

Email: *yandika@unipasby.ac.id*
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Yandika Fefrian Rosmi

Email: *yandika@unipasby.ac.id*
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

I Gede Dharma Utamayasa

Email: dharma@*unipasby.ac.id*
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Muhammad Wahyono

Email: wahyono@*unipasby.ac.id*
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ARTIKEL

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

Dhedhy Yuliawan, Ruruh Andayni Bekti, Septyaning Lusianti

01-09

PDF

DOI : https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i2.6377 View : 19 Download : 50

Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik

Rina Nopiana, Mahfuz Mahfuz; Muhammad Husni Tamim; Didik Daniyantara; Lalu Erpan Suryadi; Jumesam Jumesam

10-21

PDF

DOI : https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i2.6762 View : 20 Download : 29

Pengaruh Pola Latihan Kombinasi Burpee dan Banded Barbell Squat Jumps Terhadap Tinggi Lompatan dalam Permainan Bola Voli Usia 19-24 Tahun di Karang Taruna Gunungsari

Imam Saroni; Danang Endarto Putro; Budi Dermawan

22-32

PDF

View : 9 Download : 12

Pengaruh Cokelat Dan Motivasi Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola pada Friendlly Game SSB Putra Dakota U13

Ramadhany Hananto P, Abidy Harnanditya Mashuri

32-48

PDF

DOI : https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i2.6849 View : 16 Download : 16

Pengaruh Latihan Double Tuck Jump dan Lunge Jump Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan

Siska Dwi Jayanti, Achmad Nuryadi, Angga Indra kusuma, Shandy Pieter Pelamonia

49-59

PDF

DOI : https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i2.6940 View : 7 Download : 7

Jurnal Ilmiah ADIRAGA
Vol. 8 No. 2, November 2022, pp. 01-09
https://doi.org/10.36456/adiraga

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 Yuliawan[1], Ruruh Andayani Bekti[2], Septiyaning Lusianti[3]

[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 menunjukan kualitas hidup siswa kurang dengan asumsi kurangnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, pola makan serta asupan gizi. Penelitian ini mengunakan metode servei cross section dengan pengisian kuesioner dalam bentuk google form. Instrumen diadobsi dari pengukuran aktivitas fisik dan IMT. Sampel yang digunakan sebanyak 429 siswa kelas V Sekolah dasar se Kecamatan Banguntapan. Hasil penelitian menunjukan 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 kehiudupan seluruh manusia. Adanya norma tetang 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 mendenifikan 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 terebut 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 masyakarakat (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 kulitas hidup salah satunya dengan melihat dari aktivitas fisik individu sebagai salah satu tolak ukur kesehatan. Sebagai tolak ukur kualitas hidup yang baik aktivitas fisik memeiliki 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 menunjukan baik. Tingkat obesitas di indonesia semakin meningkat secara keseluruhan baik masyakarat kota maupun desa (Khodijah et al., 2013). Prevelensi 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 (Nurcahyo, 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 menunjukan 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 menunjukan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kurang menunjukan 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 menngunakan sampel sebanyak 429 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei dengan pengisian kuesionel aktivitas fisik dan IMT yang dikemas dalam *link google form.* Link dapat diakses pada halaman berikut: https://docs.google.com/forms/d/1RjeRMedeLLv-rKEYRsmYogKpoqtTb0I-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 $(Cm)^2$. selanutnya dilakukan pengkategorisasian norma Kurang, Normal, Pre Obesitas dan Obesitas sesuai dengan ketentuan WHO.

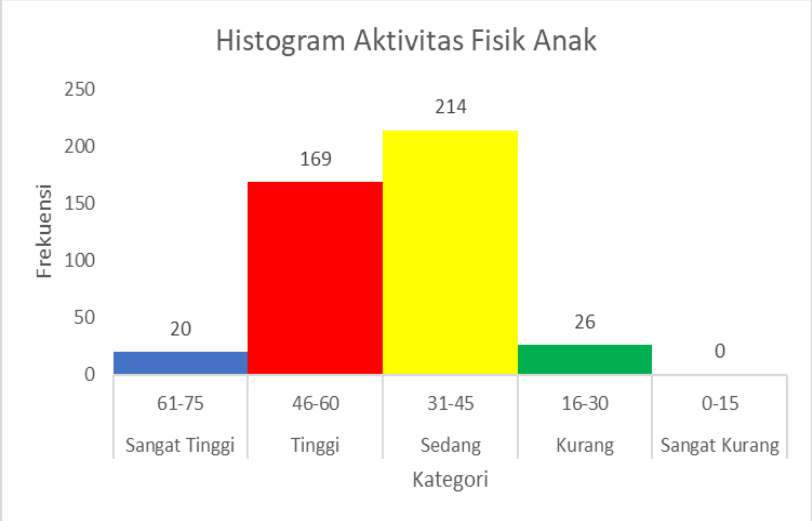
HASIL

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

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	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 menunjukan bahwa aktivita fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan menunjukan sebanyak 20 siswa masuk kategori Sangat Tinggi dengan persentase 5%, sebanyak 100 siswa masuk kategori tinggi dengan persentase 39%, sebanyak 214 siswa masuk kategori sedang dengan persentase 50%, sebanyak 28 siswa masuk kategori kurang dengan persentase 6%, dan sebanyak 0 siswa masuk kategori kurang sekali dengan persentaser 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 bentu histogram dapat dilihat sebagai berikut:



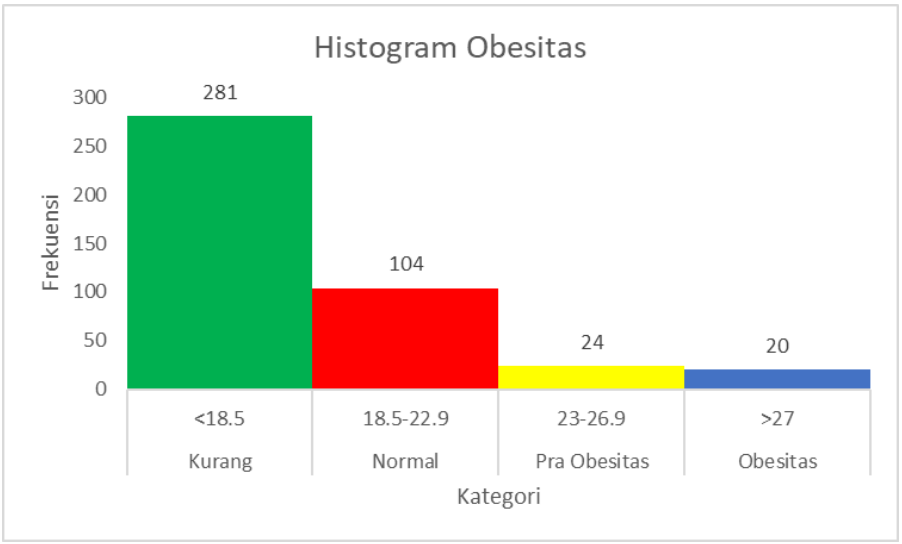
Gambar 1. Histogram Aktivitas Fisik

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

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Obesitas

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	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 menunjukan 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 kategri 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 peneltian 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 menunujukan hasil yang sesuai dengan keadaan lapangan. Aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se Kecamatan Banguntapan menunjukan 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 kembal, 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 menunjukan 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 keterkatian 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 memahamkan 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 menunjukan 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 menunjukan kurang. Artinya berat badan siswa kelas V masih dibawah normal. Penelitian ini menjadi dasar data dalam mengevaluasi dan memprogram tentang aktivtas 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

Nurcahyo, 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