

Gambaran Perilaku Sedentary, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Siswa MTs Pulau Pandan Kabupaten Kerinci

Yusi Yuwanda^{1*}, Andicha Gustra Jeki², Nel Efni³, Maryam Novita Sari⁴

^{1,2,4}Program Studi SI Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

³Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: yusiyuwanda@email.com

Abstract

Adolescents are a vulnerable age group to nutritional problems due to physiological changes and lifestyle, including increased sedentary behavior and low physical activity. This study aimed to describe sedentary behavior, physical activity, and nutritional status among students at MTsS Pulau Pandan, Kerinci Regency. This descriptive quantitative study used a cross-sectional design. The sample consisted of all 40 seventh-grade students selected using total sampling. Sedentary behavior data were obtained using the ASAQ questionnaire, physical activity using the PAL questionnaire, and nutritional status measured using body mass index for age (BMI/A). Results showed that 60% of students had moderate sedentary behavior, 35% low, and 5% high. Physical activity was mostly in the light (45%) and moderate (40%) categories, with 15% high. Nutritional status showed 60% normal, 15% overweight, 12.5% obese, and 12.5% undernourished. In conclusion, high sedentary behavior and low physical activity have the potential to affect adolescents' nutritional status. Interventions such as nutrition education and increasing physical activity are necessary to prevent nutritional problems.

Keywords: adolescent, physical activity, nutritional status, sedentary behavior

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan fisiologis dan gaya hidup, termasuk meningkatnya perilaku sedentary dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran perilaku sedentary, aktivitas fisik, dan status gizi siswa MTsS Pulau Pandan Kabupaten Kerinci. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VII sebanyak 40 orang yang dipilih dengan teknik total sampling. Data perilaku sedentary diperoleh menggunakan kuesioner ASAQ, aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL, dan status gizi diukur dengan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil penelitian menunjukkan 60% siswa memiliki perilaku sedentary sedang, 35% rendah, dan 5% tinggi. Aktivitas fisik siswa sebagian besar tergolong ringan (45%) dan sedang (40%), serta 15% tinggi. Status gizi menunjukkan 60% siswa normal, 15% gizi lebih, 12,5% obesitas, dan 12,5% gizi kurang. Disimpulkan bahwa perilaku sedentary tinggi dan aktivitas fisik rendah berpotensi mempengaruhi status gizi remaja. Intervensi berupa edukasi gizi dan peningkatan aktivitas fisik diperlukan untuk mencegah masalah gizi

Kata Kunci: aktivitas fisik, perilaku sedentary, remaja, status gizi

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang

lain agar terlihat berbeda dari yang lain. Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. Secara psikologis remaja adalah usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa dibawah lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar (Subekti, 2020).

Status gizi merupakan kondisi tubuh setelah mengonsumsi makanan dan kebutuhan penggunaan zat gizi dalam tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan, pengatur, dan pemeliharaan jaringan tubuh (Megawati, 2020). Kondisi seseorang akibat mengonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kamah, 2020).

Sedentary merupakan aktivitas fisik yang tidak banyak bergerak atau tidakaktif. secara fisik seperti berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton TV, bermain video game, duduk lama di depan komputer, anak pergi ke sekolah diantar menggunakan kendaraan meski dengan jarak dekat. Aktivitas menetap (Sedentary Life) adalah kegiatan yang mengacu pada semua jenis aktivitas yang dilakukan di luar jam tidur dengan karakteristik produksi kalori sangat rendah yaitu $<1,5$ MET. Perilaku sedentary harus dibatasi, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentary merupakan faktor risiko terjadinya obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes melitus, cardio metabolik. Perilaku sedentary juga berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. (P2PTM Kemenkes RI, 2021).

Menurut Kusumo (2020) Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, bepergian dan kegiatan rekreasi. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik, gaya hidup yang teratur dan mengonsumsi nutrisi yang seimbang maka orang tersebut bisa dikatakan memiliki gaya hidup yang sehat. Perkembangan teknologi saat ini membawa kebiasaan yang dilakukan terhadap berbagai kalangan di masyarakat dalam beraktivitas

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku sedentary dan aktifitas fisik terhadap status gizi siswa MTsS Pulau Pandan Kabupaten Kerinci. Adapun variabel independent yang diteliti yaitu perilaku sedentary dan aktifitas fisik. Sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah status gizi pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah mSiswa dan siswi kelas VII MTsS pulau pandan Kabupaten kerinci sebanyak 40 orang. Sampel pada penelitian ini ialah 40 orang Siswa dan siswi MTsS Pulau Pandan Kabupaten Kerinci. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Agustus 2025 dengan metode total sampling. Data penelitian yang dikumpulkan yaitu data IMT dengan penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital serta tinggi badan menggunakan microtoise, data sedentary menggunakan kuesioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner Physical Activity Level (PAL). Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase..

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Karakteristik responden

Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 40 siswa, sebanyak 22 orang (55%) merupakan laki-laki, sedangkan 18 orang (45%) merupakan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa komposisi responden didominasi oleh siswa laki-laki.

b) Gambaran status gizi

Berdasarkan hasil dari tabel 4.2 penelitian terhadap 40 siswa MTsS Pulau Pandan Kabupaten Kerinci, diketahui bahwa sebanyak 24 siswa (60%) memiliki status gizi baik atau normal. Sementara itu, 5 siswa (12,5%) tergolong obesitas, 6 siswa (15%) termasuk dalam kategori gizi lebih, dan 5 siswa (12,5%) berada dalam kategori gizi kurang. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki status gizi yang baik, namun tidak sedikit pula siswa yang mengalami ketidakseimbangan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan.

c) Gambaran perilaku sedentary

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedentary sedang, yaitu sebanyak 24 siswa (60%), sedangkan 14 siswa (35%) dalam kategori rendah, dan hanya 2 siswa (5%) dalam kategori tinggi. Perilaku sedentary yang tergolong sedang hingga tinggi menjadi perhatian serius karena dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental remaja, terutama jika terjadi secara konsisten dan tidak diselingi dengan aktivitas fisik yang memadai.

d) Gambaran aktivitas fisik

Data menunjukkan bahwa sebanyak 18 siswa (45%) memiliki aktivitas fisik ringan, 16 siswa (40%) tergolong sedang, dan hanya 6 siswa (15%) yang berada dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh siswa belum memenuhi tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan untuk menjaga keseimbangan energi dan kesehatan tubuh secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MTsS Pulau Pandan Kabupaten Kerinci, dapat disimpulkan beberapa hal terkait gambaran perilaku sedentary, aktivitas fisik, dan status gizi siswa. Status Gizi Mayoritas siswa (60%) memiliki status gizi baik atau normal. Namun, terdapat persentase siswa yang signifikan dengan status gizi tidak seimbang, yaitu (12,5%) tergolong Obesitas, (15%) gizi lebih, dan (12,5%) gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi, baik kurang maupun lebih, masih menjadi tantangan di kalangan siswa MTsS Pulau Pandan. Perilaku Sedentary Sebagian besar siswa (60%) berada dalam kategori perilaku sedentary sedang, sementara (35%) dalam kategori rendah, dan hanya (5%) dalam kategori tinggi. Aktivitas Fisik siswa (45%) memiliki Tingkat aktivitas fisik ringan, (40%) sedang, dan (15%) berat. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum memenuhi rekomendasi tingkat aktivitas fisik yang memadai.

SARAN

Bagi Siswa Meningkatkan kesadaran pribadi tentang pentingnya memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji atau camilan tidak sehat. Penelitian Selanjutnya, Melakukan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan desain studi longitudinal untuk memahami hubungan kausal antara perilaku sedentary, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin

mempengaruhi status gizi remaja, seperti kondisi sosial ekonomi keluarga, kebiasaan makan di rumah, dan aspek kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda. (2019). Permasalahan gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 45–52.
- Anggraeni, R. (2016). *Penilaian status gizi dengan antropometri*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Daryono, E., et al. (2022). Perkembangan fisik dan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(1), 15–25.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusumo, R. A. (2020). *Aktivitas fisik dan gaya hidup sehat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Megawati, E. (2020). Status gizi dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 33–40.
- P2PTM Kemenkes RI. (2021). *Pedoman pencegahan perilaku sedentary pada remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahma, A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan sedentary dengan status gizi. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 5(3), 120–128.
- Sihite, M., et al. (2023). Sedentary lifestyle, durasi tidur, dan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 89–98.
- Supariasa, I. D. N. (2019). *Penilaian Status Gizi (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2007). *Growth reference data for 5–19 years*. Geneva: WHO Press.