

---

---

## PENGARUH SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA

Shinta Masitho Windriyani<sup>1\*</sup>, Luthfie Lufthansa<sup>2</sup>, Laila Nur Rohmah<sup>3</sup>, Yusvidha Ernata<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Insan Budi Utomo  
Email: [masithosport@gmail.com](mailto:masithosport@gmail.com)

---

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh pada siswa. *Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan menonton televisi, bermain gadget, bermain game, duduk santai yang dilakukan dalam waktu berjam-jam. Penelitian ini menggunakan penelitian deskripsi kuantitatif, kuesioner SBQ (*Sedentary Behavior Questionnaire*) sebagai instrumen penelitian pengumpulan data serta mengukur tinggi dan berat badan. Jumlah sampel sebanyak 31 siswa dengan usia responden 10-12 tahun yaitu siswa kelas 5 SDN 02 Baturetno, Singosari. Pengolahan data menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson*. Pada analisis responden siswa kelas 5 dinyatakan bahwa mayoritas siswa termasuk dalam kategori *sedentary lifestyle* sebesar 78,45%, kemudian pada analisis indeks massa tubuh siswa termasuk dalam kategori kurang yaitu sebesar 71% sebanyak 21 siswa. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh pada anak usia dini. Oleh karena itu, peran orang tua dan sekolah harusnya saling sinergi dalam membatasi bermain gadget pada anak usia dini. *Sedentary lifestyle* memberikan hal negatif pada anak, seperti resiko jantung, metabolisme tubuh yang buruk, diabetes, depresi dan kecemasan.

**Kata Kunci:** *sedentary lifestyle, indeks massa tubuh dan siswa.*

### Abstract

*This study aims to determine the effect of a sedentary lifestyle on body mass index in students. A sedentary lifestyle is the habit of watching television, playing with gadgets, playing games, sitting relaxed, which is done for hours. This study uses quantitative descriptive research, the SBQ (Sedentary Behavior Questionnaire) questionnaire as a research instrument for data collection and measuring height and weight. The number of samples is 31 students with respondents aged 10-12 years, namely 5th grade students of SDN 02 Baturetno, Singosari. Data processing uses Pearson's product-moment correlation analysis. In the analysis of 5th grade student respondents, it was stated that the majority of students were included in the sedentary lifestyle category of 78.45%, then in the analysis of the students' body mass index, they were included in the less category, namely 71% of 21 students. The final results of the study showed that there was a significant relationship between sedentary lifestyle and body mass index in early childhood. Therefore, the role of parents and schools should synergize in limiting playing gadgets in early childhood. Sedentary lifestyle gives negative things to children, such as heart risk, poor body metabolism, diabetes, depression and anxiety.*

**Keywords:** *sedentary lifestyle, body mass index and students.*

---

---

## PENDAHULUAN

Usia dini adalah masa kesempatan yang baik untuk belajar, yaitu belajar secara psikomotor, afektif, kognitif dan spiritual. Kesempatan belajar lebih banyak adalah pengalaman hidup bagi anak untuk masa depan. Dijelaskan oleh Burhein bahwa Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun

halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional (Burhaein, 2017). Kemampuan belajar pada anak usia dini terlihat dari adanya rasa keingin tahuan, baik melalui gerak atau dengan pertanyaan yang dia tanyakan pada orang dewasa.

Karakteristik anak usia SD cenderung berhubungan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik anak, misalnya: anak senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Alim, 2009). Aktivitas fisik penting untuk membantu masa tumbuh kembang. Pengoptimalan gerak dapat membantu keterampilan dan sikap, sehingga membuat anak dapat berperilaku hidup sehat, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologi (Alim, 2009; Biddle et al., 2010; Burhaein, 2017; Stuart, 2021).

Terdapat penelitian menunjukkan kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan besarnya angka kematian, obesitas, gangguan pada kardiovaskuler serta gangguan pada sistem metabolisme (Biddle et al., 2010). Saat ini terdapat banyak siswa SD tidak aktif secara fisik, mereka menghabiskan waktu dengan hal-hal yang tidak aktif. Seperti hanya melihat TV atau menggunakan gadget. Gadget mencakup akses jejaring sosial dengan luas tanpa harus melakukan kegiatan maupun aktivitas fisik diluar rumah. Sehingga hal ini yang menjadikan anak malas beraktivitas.

Hal tersebut diatas yang menjadikan muncullah istilah *sedentary lifestyle*, *sedentary lifestyle* ialah kemudahan dalam melakukan segala aktivitas dengan mengakses internet melalui berbagai perangkat teknologi dalam penggunaan situs jejaring sosial, sehingga aktivitas fisik menjadi berkurang (Andriani, 2024). Dampak negatif mempengaruhi nilai gizi dan kesehatan jiwa (An et al., 2015; Huang et al., 2020). Pola kebiasaan menatap layar gadget yang tinggi mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik, berpengaruh terhadap asupan makanan yang masuk kedalam tubuh diikuti dengan stress yang meningkat. Pola tidak sehat ini jika terjadi secara berkepanjangan dapat berpengaruh terhadap status gizi (Andriani, 2024; Huang et al., 2020). Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut, yaitu: korelasi antara *sedentary lifestyle* dengan indeks massa tubuh pada siswa.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh pada siswa dan seberapa banyak dampak yang diakibatkan. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan wawasan bagi pendidik, peneliti dan siswa bahwa *sedentary lifestyle* memberikan dampak negatif dan perlu disikapi dengan merubah menjadi pola hidup sehat sejak dini.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey*. Dalam *survey*, informasi dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuesioner (Hardani; Andriani, 2020). Penelitian dilakukan di SDN 02 Baturetno, Kecamatan.Singosari, Kabupaten. Malang. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 02 Baturetno Singosari, sampel penelitian adalah siswa kelas 5 sebanyak 31 siswa terdiri dari 15 laki-laki dan 16 perempuan, usia 10-12 tahun.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner SBQ (*Sedentary Behavior Questionnaire*), mistar pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan (Al-Rahmad & Fadillah, 2023; Andriani, 2024). Pada *Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ)* memiliki 2 sub bagian, yaitu perilaku sedenter pada hari kerja dan akhir pekan, tiap sub bagian memiliki 9 pernyataan aktivitas yang sesuai dengan perilaku sedenter. Memiliki nilai validitas dan reliabilitas pada kisaran antara 0,123 s/d 0,563 (Andriani, 2024).

Pada tahap pelaksanaan, siswa diberi arahan untuk mengisi lembar kuesioner SBQ (*Sedentary Behavior Questionnaire*). Selanjutnya pengukuran berat badan dan tinggi badan. Setelah terkumpul data berat badan dan tinggi badan, kemudian perhitungan menggunakan rumus IMT, sebagai berikut:

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi/Panjang Badan (meter)}]^2}$$

Sumber (Al-Rahmad & Fadillah, 2023)

Analisis data untuk mengetahui adanya korelasi antar variable digunakan statistik uji *Pearson Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berikut kami paparkan hasil analisis data pada penelitian pola sedentary lifestyle terhadap indeks massa tubuh pada siswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Distribusi *Sedentary Lifestyle*, Berat dan Tinggi Badan Siswa

| Statistic                  | Min   | Max   | Mean   | N  |
|----------------------------|-------|-------|--------|----|
| <i>Sedentary Lifestyle</i> | 57,00 | 90,00 | 78,45  | 31 |
| Berat Badan                | 23,00 | 60,00 | 34,25  | 31 |
| Tinggi badan               | 126   | 153   | 138,77 | 31 |

Pada tabel 1 dibuktikan dengan responden rata-rata (mean) siswa kelas 5 SDN 02 Baturetno, Singosari termasuk kategori *sedentary lifestyle*, yang dinyatakan dengan angka 78,45 dari 31 sampel penelitian. Berat badan rata-rata (mean) siswa kelas 5 SDN 02 Baturetno, Singosari adalah 34,25 kg. Tinggi badan rata-rata (mean) adalah 138,77 cm.

Tabel 2. Hasil Analisis Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswa

| Kategori | IMT         | Frekuensi | Persentase |
|----------|-------------|-----------|------------|
| Kurang   | <18,5       | 22        | 71%        |
| Normal   | 18,5 – 24,9 | 5         | 16%        |
| Berlebih | 25 – 29,9   | 4         | 13%        |
| Obesitas | >30         | 0         | 0          |
| Total    |             | 31        | 100%       |

Pada tabel 2 dibuktikan bahwa sebesar 71% kelas 5 SDN 02 Baturetno, singosari sebanyak 22 siswa termasuk dalam kategori kurang. Dinyatakan 16% terdiri dari 5 siswa masuk dalam kategori normal, dan 13 % terdiri dari 4 siswa masuk dalam kategori berat badan berlebih.

Tabel 3. Analisis Korelasi Antara Sedentary Lifestyle dengan Indeks Massa Tubuh

| Kategori            | R hitung | R tabel |
|---------------------|----------|---------|
| Sedentary Lifestyle | 0,996    | 0,356   |
| IMT                 | 1,00     | 0,356   |
| Total n             |          | 31      |

Tabel 3 merupakan hasil analisis korelasi antara sedentary lifestyle terhadap indeks massa tubuh siswa kelas 5 SDN 2 Baturetno menunjukkan korelasi yang signifikan. Hasil menunjukkan  $r = 0,996$  dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh siswa kelas 5 SDN 02 Baturetno, Singosari.

## Pembahasan

Pada hasil analisis responden *sedentary lifestyle*, yaitu tabel 1 dinyatakan bahwa sebagian besar siswa termasuk mengalami pola sedenter. Perlu ditegaskan bahwa melihat gadget atau sama hal dengan melihat televisi, mendengarkan musik, duduk santai, berbicara, membaca koran, berdiskusi, memotong sesuatu termasuk kegiatan sedenter (Andriani, 2024; Edwards & Loprinzi, 2017; Huang et al., 2020; Maidartati et al., 2022; Pribadi & Nurhayati, 2018). Aktivitas fisik yang rendah mampu memicu tingkat depresi lebih tinggi dan mood yang mudah berubah (Edwards & Loprinzi, 2017). Sama halnya dengan kegiatan pasif dan aktif sedenter pada anak usia 13 tahun atau dibawah mampu meningkatkan resiko depresi (Hallgren et al., 2020; Huang et al., 2020).

Tidak berhenti pada satu pola kebiasaan sedenter, depresi dan mood yang mudah berubah. Pada tabel 2 dibuktikan bahwa hasil analisis persentase indeks massa tubuh siswa kelas 5 SDN 02 Baturetno, singosari mayoritas termasuk dalam kategori kurang, yaitu sebesar 71% sebanyak 22 siswa, sedangkan pada kategori normal sebesar 16% dengan 5 siswa dan kategori berlebih sebesar 13% dengan 4 siswa. Pola kebiasaan sedenter mengakibatkan hal yang negatif lainnya (Edwards & Loprinzi, 2017; Huang et al., 2020; Teychenne et al., 2015). *Sedentary lifestyle* pada anak usia dini mampu meningkatkan stress, kecemasan dan mood terutama pada saat bermain game atau melihat tontonan pada gadget membuat anak lupa waktu dan lupa diri bahwa dia butuh makan sebagai energi

keseharian karena terlalu menikmati apa yang ditonton, sehingga mempengaruhi pola makan. Maka ini merupakan hal negatif yang perlu diperhatikan (Edwards & Loprinzi, 2017; Teychenne et al., 2015).

Makan adalah kebutuhan utama makhluk hidup, karena makanan yang masuk kedalam tubuh adalah sumber energi. Jika berlangsung terus menerus, maka aktivitas sehari-hari tubuh akan mengambil lemak tubuh sebagai energi. Saat lemak tubuh habis, sedangkan suplai makanan tidak masuk kedalam tubuh, ini yang mengakibatkan tubuh menjadi kurus terjadi pada anak. Dan jika energi habis, maka anak makin menjadi malas beraktivitas apapun ini merupakan kebiasaan *sedentary lifestyle* (Hallgren et al., 2020; Ramadhani & Bianti, 2017; Stuart, 2021).

Pada tabel 3 analisis korelasi antara *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh pada siswa kelas 5 SDN 02 Baturetno, Singosari menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pola *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh. R hitung lebih besar dari r tabel, yaitu  $r = 0,996$ . Pola *sedentary lifestyle* berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada siswa yang mengakibatkan dalam kategori kurus. Hal demikian terjadi karena *sedentary lifestyle* yaitu menatap gadget lebih lama, yaitu dengan bermain game atau menonton video mengakibatkan menurunnya mood pada anak usia dini. Mood malas baik dalam kegiatan makan, atau beraktivitas hal lainnya (Hallgren et al., 2020) Metabolism tubuh berubah, seolah tubuh masih merasa kenyang dan tidak butuh makan serta lupa waktu sehingga berat badan berkurang. Tubuh menjadi cemas jika saat bermain game belum terselesaikan atau tontonan belum selesai, maka yang ada di otak mereka adalah ini harus diselesaikan. Maka inilah penyebabnya utama, yaitu menatap layar terlalu lama.

Hasil penelitian sebelumnya, bahwa *sedentary lifestyle* memberikan hal negatif pada kesehatan metabolisme tubuh dan meningkatkan resiko depresi (Teychenne et al., 2015). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Lucy dkk bahwa anak perempuan dengan melihat televisi selama 2 jam lebih mampu meningkatkan kecemasan (Griffiths et al., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Lucy dkk dalam kebiasaan *sedentary lifestyle* mengungkapkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mengontrol penggunaan gadget termasuk pula melihat televisi atau hal-hal yang ditonton (Griffiths et al., 2010).

Anak usia dini membutuhkan aktivitas fisik untuk bisa memajemen kecemasan, mengatur emosi serta sosial komunikasi (Stuart, 2021). Menurut Hoskins mengatakan bahwa hal terbaik pada anak usia dini adalah dengan bermain (Hoskins & Smedley, 2019). Dengan bermain, anak memiliki pengalaman belajar, baik kognitif, motorik dan afektif (Brauna et al., 2011). Semua anggota tubuh bergerak, sehingga proses metabolisme bekerja dengan baik yang berpengaruh terhadap mood, ceria dan enerjik. Maka hal ini perlu untuk diperhatikan dalam tumbuh kembang anak menuju generasi emas yang positif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa: terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* terhadap indeks massa tubuh pada siswa. Pada penelitian ini, *Sedentary lifestyle* berdampak pada berat badan pada anak cenderung dalam kategori kurang atau kurus. *Sedentary lifestyle* adalah pola kebiasaan malas yang hanya

duduk atau berbaring diatas Kasur dengan bermain gadget mengakibatkan ritme makan menurun. Seolah tubuh tidak membutuhkan makan, padahal tubuh masih membutuhkan energi dalam beraktivitas meskipun hanya sekedar duduk dan membaca. Resiko lain dari *sedentary lifestyle* seperti depresi, cemas, moody, gangguan pada metabolisme tubuh, serta resiko pada jantung dan diabetes. Maka diharapkan siswa sekolah dasar perlu meningkatkan aktivitas fisik dan juga berolahraga secara rutin, bertujuan untuk meningkatkan metabolisme dan mengaktifkan hormon pertumbuhan karena pada hakikatnya anak usia dini seharusnya bergerak aktif, ceria dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi

### SARAN

Saran pada penelitian selanjutnya adalah dengan keterbatasan dalam pengawasan pola sedentary pada siswa untuk keseharian, maka untuk peneliti perlu menambahkan fasilitas komunikasi dengan orang tua siswa karena orang tua adalah yang paling dekat dengan siswa saat di dalam rumah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Rahmad, A. H., & Fadillah, I. (2023). Penilaian Status Gizi dan Pertumbuhan Balita : STANDAR BARU ANTROPOMETRI WHO-2006 Multicentre Growth Reference Study (MGRS). In *Jurusan* (pp. 1–37). [https://gizipoltekkesaceh.ac.id/wp-content/uploads/2023/03/Modul\\_Penilaian-Pertumbuhan-BALITA.pdf](https://gizipoltekkesaceh.ac.id/wp-content/uploads/2023/03/Modul_Penilaian-Pertumbuhan-BALITA.pdf)
- Alim, A. (2009). Permainan mini tenis untuk pembelajaran di siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 61–66.
- An, K. O., Jang, J. Y., & Kim, J. (2015). Sedentary behavior and sleep duration are associated with both stress symptoms and suicidal thoughts in korean adults. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 237(4), 279–286. <https://doi.org/10.1620/tjem.237.279>
- Andriani, R. (2024). *Hubungan antara Sedentary Lifestyle dengan status gizi*. 4(1), 2588–2593.
- Biddle, S. J. H., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345–351. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.018>
- Brauna, A., Balla, S. J., & Maguireb, M. (2011). Introduction to semi-special issue: Theorising and researching policy enactment in schools: Policy enactments in schools introduction: Towards a toolbox for theory and research. *Discourse*, 32(4), 581–583. <https://doi.org/10.1080/01596306.2011.601554>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Edwards, M. K., & Loprinzi, P. D. (2017). Experimentally increasing sedentary behavior results in decreased life satisfaction. *Health Promotion Perspectives*, 7(2), 88–94.

<https://doi.org/10.15171/hpp.2017.16>

- Griffiths, L. J., Dowda, M., Dezaux, C., & Pate, R. (2010). Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-30>
- Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Owen, N., Stubbs, B., Vancampfort, D., Lundin, A., Dunstan, D., Bellocco, R., & Lagerros, Y. T. (2020). Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression. *British Journal of Psychiatry*, 217(2), 413–419. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.60>
- Hardani; Andriani, H. ;dk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*.
- Hoskins, K., & Smedley, S. (2019). Protecting and extending Froebelian principles in practice: Exploring the importance of learning through play. *Journal of Early Childhood Research*, 17(2), 73–87. <https://doi.org/10.1177/1476718X18809114>
- Huang, Y., Li, L., Gan, Y., Wang, C., Jiang, H., Cao, S., & Lu, Z. (2020). Sedentary behaviors and risk of depression: a meta-analysis of prospective studies. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0715-z>
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 327–330. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- Stuart, K. (2021). *The Importance of Physical Activity in Early Childhood Development*. 1–25. [https://nwcommons.nwciowa.edu/education\\_masters](https://nwcommons.nwciowa.edu/education_masters)
- Teychenne, M., Costigan, S. A., & Parker, K. (2015). The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: A systematic review Health behavior, health promotion and society. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1843-x>