

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Wilayah Penelitian**

Dalam penelitian ini dilakukan di SD Negeri Tlogo, SD Negeri Bangunjiwo, SD Negeri Kasihan, SD Negeri Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto. Penjelasan di bawah ini merupakan deskripsi wilayah setiap Sekolah Dasar (SD) yang diteliti.

###### **a) SD Negeri Tlogo**

SDN Tlogo adalah salah satu sekolah dasar yang terletak di desa Tlogo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SDN Tlogo memiliki 11 Responden aktif, 8 Responden PNS dan 3 Responden Honor, dengan Golongan IV 5 Responden dan yang belum tersertifikasi 8 responden. Salah satu penghargaan yang didapatkan oleh Responden di SDN Tlogo yaitu penghargaan Setyalancana Karya Satya XX pada tahun 2013. Penghargaan tersebut di berikan kepada pegawai negeri sipil yang telah berbakti selama 10 tahun hingga 30 tahun lebih secara terus menerus dengan menunjukkan kecakapan, kesetiaan, kedisiplinan, dan pengabdian sehingga dapat ditiru oleh pegawai lain. Pada tahun 2017/2018 SDN Tlogo memiliki 183 siswa yang terdiri dari 104 siswa laki-laki dan 79 siswa perempuan.

b) SD Negeri Bangunjiwo

SD Negeri Bangunjiwo adalah salah satu Sekolah Dasar yang terletak di Desa Tegalrejo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Bangunjiwo memiliki 18 responden aktif, 11 Responden PNS dan 7 Responden Honor, dengan Golongan III 4 Responden dan Golongan IV 7 Responden dan yang sudah tersertifikasi 10 responden dan yang belum tersertifikasi 8 responden. Salah satu penghargaan yang didapatkan oleh Responden di SD Tlogo yaitu penghargaan Setyalancana Karya Satya XX pada tahun 2010, 2012, dan 2013. Penghargaan tersebut di berikan kepada pegawai negeri sipil yang telah berbakti selama 10 tahun hingga 30 tahun lebih secara terus menerus dengan menunjukkan kecakapan, kesetiaan, kedisiplinan, dan pengabdian sehingga dapat ditiru oleh pegawai lain. Pada tahun 2017/2018 SD Tlogo memiliki 55 siswa yang terdiri dari 32 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan.

c) SD Negeri Kasihan

SD Negeri Kasihan adalah salah satu Sekolah Dasar yang terletak di Desa Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Kasihan memiliki 17 responden aktif, 6 Responden PNS dan 11 Responden Honor, dengan Golongan III 2 Responden dan Golongan IV 4 Responden dan yang sudah tersertifikasi 3 responden dan yang belum

tersertifikasi 14 responden. Salah satu penghargaan yang didapatkan oleh Responden di SD Negeri Kasihan yaitu penghargaan Setyalancana Karya Satya XX dan Setyalancana Karya Satya X pada tahun 2008, 2009, dan 2010. Penghargaan tersebut di berikan kepada pegawai negeri sipil yang telah berbakti selama 10 tahun hingga 30 tahun lebih secara terus menerus dengan menunjukkan kecakapan, kesetiaan, kedisiplinan, dan pengabdian sehingga dapat ditiru oleh pegawai lain. Pada tahun 2017/2018 SD Negeri Kasihan memiliki 56 siswa yang terdiri dari 29 siswa laki-laki dan 27 siswa perempuan.

d) SD Negeri Padokan 2

SD Negeri Padokan 2 adalah salah satu Sekolah Dasar yang terletak di Desa Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Padokan 2 memiliki 25 responden aktif, 12 Responden PNS, 8 Responden Honor, dan 5 tenaga pendidik dengan Golongan III 4 Responden dan Golongan IV 8 Responden dan yang sudah tersertifikasi 4 responden dan yang belum tersertifikasi 16 responden. Pada tahun 2017/2018 SD Negeri Kasihan memiliki 464 siswa yang terdiri dari 212 siswa laki-laki dan 252 siswa perempuan.

e) SD Muhammadiyah Tamantirto

SD Negeri Muhammadiyah Tamantirto adalah salah satu Sekolah Dasar yang terletak di Desa Tamantirto, Kecamatan

Kasih, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SD Negeri Kasihan memiliki 17 responden aktif, 6 Responden GTY dan 3 Responden Honor. Responden yang sudah tersertifikasi 5 responden dan yang belum tersertifikasi 6 responden. Pada tahun 2017/2018 SD Muhammadiyah Tamantirto memiliki 200 siswa yang terdiri dari 99 siswa laki-laki dan 101 siswa perempuan.

## 2. Gambaran Karakteristik Responden

Populasi pada penelitian ini adalah responden di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SDN Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto yang berusia dari 18-40 tahun dan yang bersedia menjadi responden sebanyak 43 responden.

**Tabel 4.1**  
**Distribusi gambaran karakteristik responden (n=43)**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	11	25.5
	Perempuan	32	74.5
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>
2.	<b>Usia</b>		
	18-40	43	100
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

*Sumber; Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 32 responden (74.5%), sedangkan untuk responden laki-laki sebanyak 11 responden (25.5%). Karakteristik berdasarkan usia dengan rentang 18-40 sebanyak 43 responden (100%).

### 3. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Hasil penelitian gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Distribusi gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia (n=43)**

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Responden	Presentase Jumlah Responden (%)	Rata-rata Nilai GPAQ	
				Aktivitas Aktif (%)	Aktivitas Pasif (%)
18 – 40 Tahun	Berat	11	25.6	75.9	24.1
	Sedang	18	41.9	44.5	55.5
	Ringan	14	32.6	20	80
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>		

*Sumber; Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.2 tentang gambaran tingkat aktivitas fisik pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia 18-40 tahun diketahui bahwa responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 11 responden (25.6%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 75.9% untuk aktivitas aktif dan 24.1% untuk aktivitas pasif. Untuk responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 18 responden (41.9%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 44.5% untuk aktivitas aktif dan 55.5% untuk aktifitas pasif dan responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan dengan jumlah reponden sebanyak 14 reponden (32.6%) dengan rata-rata nilai GPAQ sebesar 20% untuk aktivitas aktif dan 80% untuk waktu

aktifitas pasif. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas sedang.

#### 4. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Usia Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Hasil penelitian gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Distribusi gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin (n=43)**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase Jumlah Responden (%)	Presentase Nilai GPAQ		Kategori Tingkat Aktivitas Fisik
			Aktivitas Aktif (%)	Aktivitas Pasif (%)	
Laki-Laki	11	25.6	64.1	35.9	Berat
Perempuan	32	74.4	35.3	64.7	Ringan
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>			

*Sumber; Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.3 tentang gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia dewasa awal berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden laki-laki memiliki nilai GPAQ lebih berat dibandingkan responden perempuan. Responden laki-laki memiliki aktivitas aktifitas 64.1% dan aktifitas pasif 35.9% sehingga termasuk ke dalam kategori tingkat aktivitas fisik berat. Sedangkan responden perempuan memiliki aktivitas aktif 35.3%

dan aktifitas pasif 64.7% sehingga termasuk ke dalam kategori tingkat aktivitas fisik ringan.

#### 5. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Hasil penelitian gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia sebagai berikut:

**Tabel 4.4**

**Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia (n=43)**

Usia Responden	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah Responden	Presentase (%)	MET Mean $\pm$ SD
18 – 40 Tahun	Tinggi	22	51.2	15611.43 $\pm$ 12634.01
	Sedang	11	25.5	972 $\pm$ 470.24
	Rendah	10	23.3	243.45 $\pm$ 229.12
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100%</b>	

*Sumber; Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.4 tentang gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia 18-40 tahun diketahui bahwa yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi terdapat 22 responden (51.2%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD sebesar 15611.43  $\pm$  12634.01, yang memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 11 responden (25.5%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD sebesar 972  $\pm$  470.24, Sedangkan responden memiliki tingkat aktivitas rendah sebanyak 10 responden (23.3%) dengan rata-rata MET  $\pm$  SD sebesar 243.45  $\pm$  229.12. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi.

## 6. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik dengan menggunakan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

**Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin (n=43)**

Jenis Kelamin	Frekuensi (%)	Presentase Jumlah Responden (%)	MET Mean $\pm$ SD	Tingkat aktivitas fisik
Laki-laki	11	25.6	11703.68 $\pm$ 9800.05	Tinggi
Perempuan	32	74.4	7119.92 $\pm$ 12231.75	Tinggi
<b>Total</b>	43	<b>100</b>		

*Sumber; Data Primer 2018*

Hasil tabel 4.5 dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik pada responden laki-laki masuk ke dalam tingkat aktivitas fisik tinggi dengan nilai rata-rata MET  $\pm$  SD adalah 11703.68  $\pm$  9800.05. Tingkat aktivitas fisik pada perempuan juga sama yaitu masuk ke dalam tingkat aktivitas fisik tinggi dengan nilai rata-rata MET  $\pm$  SD adalah 7119.92  $\pm$  12231.75.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 dari hasil penelitian yang dilakukan di SDN Tlogo, SDN Bangunjiwo, SDN Kasihan, SDN Padokan 2, dan SD Muhammadiyah Tamantirto mayoritas responden berusia 18-40



tahun yang dikategorikan dalam usia dewasa awal (Santrock & Lemme, 2013). Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas suatu individu (*British Heart Foundation*, 2014). Dewasa awal termasuk dalam suatu fase yang krusial dalam tahapan perkembangan dan merupakan fase transisi dari masa remaja menuju dewasa. Menurut Potter dan Perry (2009), usia dewasa awal merupakan masa yang paling aktif untuk melakukan berbagai macam olahraga.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden melakukan jadwal olahraga rutin di sekolah sebanyak 1-2 kali dalam sebulan ditambah dengan dewasa awal sering melakukan aktivitas fisik pada waktu luang yang lebih banyak. Hal tersebut menjadi sebuah kesempatan bagi dewasa awal untuk melakukan aktivitas fisik lainnya diluar kegiatan olahraga di sekolah dan meningkatkan serta menjaga kesehatan otot, tulang, dan kardiovaskuler. Kegiatan yang dilakukan di luar jam olahraga juga memberikan peluang bagi dewasa awal dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih baik. Aktivitas lain yang sering dilakukan dalam waktu luang seperti kegiatan rumah tangga seperti menyapu, mengepel lantai, menyiram tanaman dan sebagainya (WHO, 2016).

## 2. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan jumlah 18 (41.9%) responden, sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik berat dengan jumlah 11 (25.6%) responden, dan untuk tingkat aktivitas fisik ringan dengan jumlah 14 (32.6%) responden. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Menurut penelitian Teixeira dkk pada tahun 2012 yang dikutip oleh *Victorian Health Promotion Foundation (VHPF)* mengatakan bahwa orang dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dikarenakan orang dewasa awal merasa memiliki keterampilan dan cenderung melakukan aktivitas fisik dari pada melakukan aktivitas menetap (pasif) (VHPF, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani & Roosita (2008) di perkebunan the Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat, menyebutkan mayoritas dewasa awal memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu sebanyak 29 dewasa awal (40,28%). Hal ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal adalah masa dimana aktivitas fisik sangat berperan aktif untuk menjaga kesehatan tubuh, sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu mayoritas responden memiliki aktivitas sedang, dimana menurut WHO (2010), aktivitas fisik kategori sedang merupakan aktivitas yang sudah termasuk dalam aktivitas baik.

### 3. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Pada Dewasa Awal Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin pada responden laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik lebih berat dibandingkan responden perempuan. Hal ini di akibatkan karena laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk aktivitas rekreasi dan berolahraga seperti, bersepeda, bermain sepak bola, jogging bersama keluarga atau teman sebaya berbeda dengan perempuan yang cenderung menghabiskan waktu luang untuk aktivitas pasif seperti menonton tv, membaca, atau sekedar bermalas-malasan (WHO, 2016). Perempuan dan laki-laki memiliki waktu aktivitas yang setara tetapi perempuan lebih memiliki tingkat aktivitas yang rendah dari laki-laki (*British Heart Foundation, 2015*).

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *U.S Department of Health and Human Services* dalam Tsenkova (2017) menyebutkan bahwa aktivitas rumah tangga adalah salah satu aktivitas yang bisa menjadi pilihan untuk bisa mencapai jumlah aktivitas fisik sesuai rekomendasi yang telah di sarankan. Dari hasil penelitian Tsenkova (2017) didapatkan hasil bahwa 9% responden yang mencapai tingkat aktivitas fisik sesuai rekomendasi selalu melakukan kegiatan rumah tangga.

#### 4. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik Usia

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik pada responden dewasa awal termasuk kedalam kategori tinggi (>3000 MET/minggu). Tingkat aktivitas tinggi diartikan sebagai semua aktivitas yang dilakukan dalam 1 minggu dengan nilai MET lebih dari 3000 MET menit/minggu. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang berada di posisi kedua terbanyak setelah tingkat aktivitas fisik tinggi. Tingkat aktivitas fisik sedang merupakan semua aktivitas yang dilakukan dalam satu minggu dengan nilai MET 600-3000 MET menit/minggu. Hasil penelitian yang terakhir di dapatkan bahwa reponden dengan tingkat aktivitas fisik rendah berada di posisi ketiga setelah tingkat aktivitas fisik tinggi dan sedang. Tingkat aktivitas fisik rendah merupakan semua aktivitas fisik yang dilakukan dalam 1 minggu dengan nilai MET kurang dari 600 MET menit/minggu. *Metabolic Equivalent* (MET) merupakan skala pengukuran energi yang di keluarkan seseorang dalam beraktivitas (WHO, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock (2002), mnyebutkan bahwa pada masa dewasa awal merupakan masa dimana dalam pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan tulang, otot, dan kesehatan kardiovaskuler. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa pada masa

dewasa awal aktivitas fisik akan mempertahankan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan kardiovaskuler, dan kekuatan tulang (WHO, 2016).

Tingkat aktivitas fisik tinggi dan sedang merupakan tingkat aktivitas fisik yang baik apa bila dilakukan dengan benar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gabrielle dkk (2012), menyatakan bahwa semakin sering aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi kualitas kesehatan seseorang. Oleh sebab itu tingkat aktivitas fisik pada dewasa awal di SDN Kasihan, SDN Bangunjiwo, SDN Padokan 2, SD Tlogo, dan SD Muhammadiyah Tamantirto perlu dipertahankan dan di tingkatkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (2016), mengatakan bahwa rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan tulang, otot, dan kardiovaskuler untuk dewasa awal dengan melakukan aktivitas fisik seperti melakukan aktifitas aerobik dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit/minggu dan melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas tinggi setidaknya 75 menit/minggu. Manfaat kesehatan tambahan dengan melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang setidaknya hingga 300 menit/minggu, dan melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi sebanyak 150 menit/minggu.

## 5. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) Pada Dewasa Awal Berdasarkan Karakteristik jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4.5 di dapatkan jenis aktivitas yang sama yaitu tinggi tetapi tingkat aktivitas fisik laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan di Inggris dari *British Heart Foundation* (2015) menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan menghabiskan waktu aktivitas yang sama akan tetapi perempuan menghabiskan waktu aktivitas fisik lebih sedikit di luar tempat kerja. Pada penelitian ini juga terdapat hal yang hampir sama yaitu walaupun kategori tingkat aktivitas fisik yang di peroleh antara laki-laki dan perempuan sama yaitu kategori tingkat aktivitas fisik namun laki-laki mempunyai nilai MET yang lebih tinggi dari pada perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhont dkk (2013), menyebutkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas aktif maka dia akan mendapatkan setengah keuntungan dari total kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan (Dhondt dkk, 2013). Menurut Hamer dan Chida dalam penelitian hasil studi metaanalisis yang dikutip dari Mueller dkk (2015) menunjukkan bahwa aktivitas aktif secara signifikan dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler. Aktivitas aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda yang dilakukan minimal 8 menit per hari akan membuat peningkatan yang signifikan untuk aktivitas fisik dan menjaga kesehatan (Rissel, 2012).

## C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

### 1. Kekuatan Penelitian

- a. Kuisoner GPAQ telah dimodifikasi sesuai dengan keadaan yang ada di Indonesia dengan menghilangkan beberapa jenis aktivitas yang tidak biasa dilakukan di Indonesia.
- b. Pengambilan data dilakukan dengan didampingi oleh peneliti atau asisten peneliti, serta mendapatkan penjelasan sebelum pengisian kuisoner sehingga responden mendapat arahan dari peneliti dalam mengisi kuisoner yang telah dibagikan untuk meminimalkan kesalahan dalam pengisian kuisoner sehingga memudahkan responden untuk mengisi kuisoner.
- c. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*

### 2. Kelemahan Penelitian

- a. Kuisoner GPAQ hanya memungkinkan responden untuk mengisi durasi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan saja sehingga memiliki kelemahan yaitu, peneliti kurang mengetahui secara spesifik jenis aktivitas fisik apa yang dilakukan.
- b. Peneliti kurang dapat memastikan frekuensi, intensitas dan seberapa lama melakukan aktivitas fisik dikarenakan hanya menggunakan kuisoner berdasarkan laporan individu