

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang berlokasi di jalan Ir. H. Juanda No 103 Tlirenggo Bantul Yogyakarta. SMP Unggulan Aisyiyah Bantul tahun ajaran 2017-2018 memiliki 167 murid yang terdiri dari 69 murid kelas VII, 56 murid kelas VII, 42 murid kelas IX. Jumlah responden yang digunakan peneliti adalah 33 (20%) responden dari semua murid yang di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul.

Lingkungan di sekitar SMP Unggulan Aisyiyah Bantul cenderung masih minim dengan kendaraan bermotor dan terbilang jauh dari keramaian publik. Sebagian murid berangkat ke sekolah diantarkan oleh keluarganya menggunakan sepeda motor atau mobil dan sebagian murid menggunakan alat transportasi sepeda untuk berangkat ke sekolah. Lokasi sekolah terbilang cukup dekat dengan perumahan.

SMP Unggulan Aisyiyah Bantul memiliki visi “Unggul dalam kegiatan berbasis keislaman”. Selanjutnya untuk mewujudkan visi yang telah dibentuk, SMP Unggulan Aisyiyah Bantul menyusun misi salah satunya adalah melaksanakan berbagai kegiatan keagamaan

sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak di kehidupan sehari-hari secara kaffah.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Data karakteristik responden SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan sampel penelitian sebanyak 33 responden dibedakan seperti pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1
Distribusi gambaran karakteristik responden di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul (n=33)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	30.3
Perempuan	23	69.7
Total	33	100

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 23 responden (69.7%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 10 responden (30.3%). Karakteristik responden berdasarkan usia diketahui bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 13 responden (39.4%) diikuti oleh responden berusia 14 tahun dengan 11 responden (33.3%), responden berusia 12 tahun sebanyak 7 responden (21.2%) dan responden berusia 15 tahun dengan 2 responden (6.1%).

3. Gambaran aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik pada anak usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul (n=33)

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah murid	Persentase Jumlah Responden	Rata-rata Nilai GPAQ	
			Aktivitas	<i>Sedentary</i>
Tinggi	1	3%	85%	15%
Sedang	16	48,5%	64,62%	35,37%
Rendah	16	48,5%	20,69%	79,31%
Total	33	100		

Berdasarkan tabel 4.2 mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan rendah dengan jumlah responden yang sama, yaitu 16 responden (48,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan rata-rata nilai GPAQ 64,62% waktu aktivitas, 35,37% waktu *sedentary* dan 16 responden (48,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan rata-rata nilai GPAQ 20,69% waktu aktivitas, 79,31% waktu *sedentary*. Kategori tingkat aktivitas tinggi didapatkan jumlah responden sebanyak 1 responden (3%) dengan rata-rata nilai GPAQ 85% waktu aktivitas dan 15% waktu *sedentary*.

4. Gambaran aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET)

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik pada anak usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) sebagai berikut:

Tabel 4.3
Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul (n=33)

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Jumlah murid	Persentase	MET Mean \pm SD
Tinggi	5	15,1%	6220,6 \pm 3592,9
Sedang	21	63,7%	1821,48 \pm 693,52
Rendah	7	21,2%	309,29 \pm 144,2
Total	33	100%	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui bahwa dari 33 responden hanya 5 responden (15,1%) yang memiliki tingkat aktivitas tinggi dengan rata-rata MET \pm SD adalah 6220,6 \pm 3592,9 dan 7 responden (21,2%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan rata-rata MET \pm SD adalah 309,3 \pm 144,2. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat aktivitas sedang sebanyak 21 orang (63,7%) dengan rata-rata MET \pm SD adalah 1821,5 \pm 693,5.

5. **Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden**

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada anak usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.4
Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase Jumlah Responden	Persentase Nilai GPAQ		Kategori tingkat aktivitas fisik
			Waktu Aktivitas	Waktu <i>Sedentary</i>	
Laki-laki	10	30,3%	62,39%	37,61%	Sedang
Perempuan	23	69,7%	36,96%	63,04%	Rendah
Total Keseluruhan	33	100%			

Berdasarkan tabel 4.4 tentang gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada anak usia remaja awal berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden laki-laki memiliki nilai GPAQ lebih tinggi dibandingkan responden perempuan. Responden laki-laki memiliki waktu aktivitas 62,39% dan waktu *sedentary* 37,61% sehingga termasuk kategori tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan responden

perempuan memiliki waktu aktivitas 36,96% dan waktu *sedentary* 63,04% sehingga termasuk kategori tingkat aktivitas rendah.

6. **Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden**

Hasil penelitian gambaran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) pada anak usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4.5
Distribusi hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (100%)	MET Mean \pm SD	Tingkat aktivitas fisik
Laki-laki	10	3231,40 \pm 3502,57	Tingkat aktivitas fisik tinggi
Perempuan	23	1704,57 \pm 1406,85	Tingkat aktivitas fisik sedang

Hasil tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik responden laki-laki masuk ke dalam tingkat aktivitas fisik yang tinggi dengan nilai rata-rata MET \pm SD adalah 3231,40 \pm 3502,57 dan tingkat aktivitas fisik pada responden perempuan termasuk ke dalam kategori tingkat aktivitas fisik sedang dengan nilai rata-rata MET \pm SD adalah 1704,57 \pm 1406,85.

7. Gambaran *Metabolic Equivalent* berdasarkan jenis kegiatan aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

Hasil penelitian gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) berdasarkan jenis kegiatan aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul sebagai berikut:

Tabel 4.6
Distribusi gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) berdasarkan jenis kegiatan aktivitas fisik pada usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

	Pertanyaan GPAQ		
	P1-P6 n(33)	P7-P9 n(33)	P10-P15 n(33)
Rata rata MET	283,63 MET	184,21 MET	707,87 MET

*Keterangan:

- P1-P6 : Aktivitas saat belajar atau bekerja
- P7-P9 : Aktivitas transportasi aktif
- P10-P15 : Aktivitas olahraga atau rekreasi

Hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa anak usia remaja awal memiliki nilai rata-rata MET pada aktivitas belajar dan bekerja (P1-P6) sebesar 283,63 MET menit/minggu, aktivitas transportasi aktif (P7-P9) sebesar 184,21 MET menit/minggu, aktivitas rekreasi (P10-P15) sebesar 707,87 MET menit/minggu, sedangkan untuk aktivitas *sedentary* rata-rata responden melakukan selama 5,25 jam/hari.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul mayoritas responden berusia 12-18 tahun yang dikategorikan dalam usia remaja awal (*State Indicator Report on Physical Activity*, 2014). Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang (*British Heart Foundation*, 2014). Usia remaja awal termasuk ke dalam fase transisi dari usia anak menuju remaja. Fase tersebut merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang sehingga kegiatan aktivitas ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran fungsi paru dan jantung (*Corder et al.*, 2016). Sudarmono (2013) mengatakan bahwa masa remaja merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan menyempurnakan gerakan dan keterampilan berbagai macam kegiatan olahraga.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik responden usia remaja awal termasuk ke dalam kategori sedang (>600 - <3000 MET/minggu). Hal tersebut dikarenakan adanya faktor lingkungan, dukungan guru dan orangtua serta teman sebaya yang mempengaruhi kegiatan beraktivitas fisik pada anak sehingga usia remaja awal yang masih

masuk dalam kategori usia sekolah mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk menjadi aktif dalam beraktivitas fisik di kesehariannya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rezende *et al.* (2015) menyatakan bahwa anak usia sekolah cenderung mempunyai tingkat aktivitas fisik yang baik dikarenakan adanya fasilitas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler yang bisa menunjang kegiatan beraktivitas fisik. Dalam penelitian Rahayuningsih (2010) juga mengatakan bahwa faktor teman sebaya sangat penting dalam mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat aktivitas karena pada masa usia sekolah mereka cenderung masih terpengaruh oleh teman sebayanya.

Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa anak usia remaja awal cenderung mampu mencapai kebutuhan tingkat aktivitas fisik sehari-harinya. Hal ini disebabkan karena pada anak usia remaja awal sedang dalam tahapan pertumbuhan dan perkembangan sehingga keinginan mereka untuk beraktivitas dan bergerak cenderung tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Alim dalam Burhaein tahun (2017) menjelaskan bahwa anak usia sekolah di sekolah dasar memiliki karakteristik aktivitas fisik yang biasa di dapati yaitu, aktif bergerak, antusias tinggi untuk bermain, dan suka melakukan kegiatan secara berkelompok.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 4.4 dan 4.5 menunjukkan adanya perbedaan tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin yaitu responden laki-laki cenderung mempunyai tingkat aktivitas yang tinggi dibandingkan dengan responden perempuan. Hal tersebut dikarenakan responden laki-laki lebih senang menghabiskan waktu luangnya untuk rekreasi dan berolahraga seperti bermain sepeda, futsal, dan basket bersama teman sebayanya dibandingkan perempuan yang cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk aktivitas *sedentary* seperti menonton tv dan membaca. Hal tersebut berdampak pada tingkat aktivitas fisik yang didapat oleh responden laki-laki menjadi lebih tinggi dibandingkan responden perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamrik (2014) yang menunjukkan bahwa laki-laki 1,4 kali cenderung lebih tinggi dalam hal beraktivitas dibandingkan perempuan. Faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah anak laki-laki dianggap lebih aktif dalam kesehariannya dibandingkan perempuan dan memiliki rasa kompetitif yang tinggi saat bermain atau pada olahraga tertentu sehingga tingkat aktivitas fisik sehari-hari cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan (Vella *et al.*, 2014). hal lain yang dapat mempengaruhi adalah sosial seperti motivasi dari keluarga dan guru olahraga yang lebih memihak anak laki-laki dibandingkan perempuan (WHO, 2015).

2. Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ)

Data hasil analisis GPAQ dibagi berdasarkan topik pertanyaan yang ada di dalam kuisioner GPAQ seperti aktivitas fisik saat belajar/bekerja (P1-P6), aktivitas transportasi (*transport active*) (P7-P9), aktivitas rekreasi atau olahraga (P10-P15), dan aktivitas *sedentary* (P17).

Pertanyaan nomor 1-6 terkait aktivitas fisik saat belajar/bekerja, didapatkan bahwa mayoritas responden melakukan kegiatan kelas olahraga di sekolahnya minimal 2 jam pelajaran dalam satu minggu. Hal tersebut menjadi sebuah kesempatan bagi responden untuk beraktivitas fisik sekaligus menjadi pendorong bagi responden untuk melakukan aktivitas fisik lainnya di luar jam pelajaran olahraga guna melakukan latihan untuk menguasai tehnik yang telah diajarkan. Kegiatan rutin kelas olahraga yang dilakukan di lingkungan sekolah akan mendorong responden untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti yang dijelaskan oleh Diouf *et al.* (2016) bahwa anak akan cenderung lebih aktif untuk beraktivitas fisik bersama teman dan guru pada pelajaran olahraga atau ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan secara rutin. Beberapa responden juga melakukan kegiatan rumah tangga seperti mencuci pakaian, mencuci piring, mengepel lantai, dan berkebun. Hal ini dikarenakan adanya dorongan dari orangtua untuk mengikutsertakan anaknya dalam membantu kegiatan rumah tangga sehingga responden mempunyai cukup aktivitas. Menurut *U.S*

Department of Health and Human Services dalam Tsenkova (2017) Kegiatan rumah tangga juga merupakan salah satu pilihan untuk bisa mencapai jumlah aktivitas fisik sesuai rekomendasi. Dari hasil penelitian Tsenkova (2017) didapatkan hasil bahwa 9% responden yang mencapai tingkat aktivitas fisik sesuai rekomendasi selalu melakukan kegiatan rumah tangga.

Pertanyaan nomor 7-9 terkait aktivitas transportasi aktif, didapatkan bahwa 17 dari 33 responden melakukan transportasi aktif seperti berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke sekolah dan ke tempat bimbingan belajar. Lokasi sekolah dan tempat bimbingan belajar yang tidak terlalu jauh dari rumah serta aman dan minimnya penggunaan alat transportasi seperti mobil dan motor di sekitar sekolah menjadi faktor penentu kegiatan transportasi aktif bisa dimaksimalkan oleh responden atas dorongan orangtua sehingga memungkinkan responden untuk pergi berjalan kaki atau bersepeda. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh sebuah lembaga organisasi yang bernama *Active Living Research* (2016) yang menyatakan bahwa lingkungan yang aman, tersedianya fasilitas bagi pengguna sepeda dan pejalan kaki serta minimnya penggunaan transportasi pribadi akan mendorong masyarakat untuk melakukan kegiatan transportasi aktif. Tersedianya dukungan secara moral dari orangtua dan mendukungnya lingkungan untuk melakukan kegiatan transportasi aktif berdampak pada meningkatnya tingkat aktivitas fisik

responden untuk mencapai keuntungan yang lebih maksimal dan kebutuhan aktivitas fisik sesuai rekomendasi. Menurut Dhondt *et al.* (2013) seseorang yang melakukan kegiatan transportasi aktif akan mendapatkan setengah keuntungan dari total kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Hamer dan Chida dalam penelitian hasil studi meta analisis Mueller *et al.* (2015) menemukan bahwa kegiatan transportasi aktif secara signifikan dapat mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler. Kegiatan transportasi aktif seperti berjalan kaki yang dilakukan minimal 8 menit per hari akan menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam aktivitas fisik dan kesehatan (Rissel, 2012).

Pertanyaan nomor 10-15 terkait aktivitas rekreasi atau olahraga, didapatkan hasil bahwa dari seluruh responden yang dilakukan penelitian sekitar 21 responden (63,6%) mendapatkan nilai MET yang mencukupi sesuai kebutuhan selama satu minggu hanya dengan aktivitas rekreasi atau olahraga. Nilai MET yang didapat pada aktivitas rekreasi dan olahraga mencapai nilai rata-rata 707,87 MET menit/minggu dari jumlah MET yang direkomendasikan oleh WHO untuk anak remaja awal yaitu $>600 - <3000$ MET menit/minggu. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden seperti futsal, basket, voli, badminton, dan bermain sepeda biasanya dilakukan setelah pulang sekolah atau sore hari. Hal tersebut dikarenakan responden lebih menyukai beraktivitas fisik saat pulang sekolah sehingga waktu yang digunakan lebih lama. Sejalan dengan penelitian

sebelumnya yang dilakukan oleh De Baere *et al.* (2015) terkait pola aktivitas bahwa anak akan lebih aktif melakukan aktivitas fisik saat setelah pulang sekolah dan awal sore hari dikarenakan adanya banyak kesempatan untuk bermain, terbebas dari pekerjaan rumah, cukup pencahayaan untuk bermain di *outdoor* dan merasa aman. Pada penelitian ini faktor demografi seperti lokasi yang termasuk dalam daerah rural juga mempengaruhi anak untuk beraktivitas rekreasi atau olahraga disekitar tempat tinggalnya dikarenakan luasnya daerah bermain dan minimnya gangguan dari lingkungan sekitar. Seperti yang dijelaskan oleh Ronghe (2016), dalam penelitiannya menyatakan bahwa aktivitas fisik pada daerah rural mendukung tingkat aktivitas anak menjadi lebih baik, hal ini terkait luas area bermain yang cukup, lingkungan sosial yang memotivasi anak untuk bermain dengan tetangga, bersepeda lebih jauh, dan keramaian publik yang minimal.

Pertanyaan nomor 16 terkait aktivitas *sedentary*, didapatkan hasil bahwa rata-rata responden memiliki aktivitas *sedentary* 5,25 jam per hari. Responden mengatakan biasanya mereka menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas *sedentary* dengan cara menonton tv atau film di laptop, bermain game dan belajar. Meningkatnya teknologi pada zaman sekarang sangat mempengaruhi anak usia remaja awal dalam melakukan aktivitas *sedentary*. Sebagian dari responden terkadang lebih memilih waktu luangnya digunakan untuk menonton tv atau film di laptop hingga berjam-jam dibanding melakukan rekreasi

atau olahraga dalam rangka beraktivitas fisik. Hal ini berkaitan dengan penelitian Hogan *et al.* (2014) yaitu aktivitas *sedentary* termasuk bermain game, berbaring seharian, belajar, menonton televisi mempengaruhi tingkat konsentrasi anak dan menurunkan motivasi untuk bergerak di hari lainnya. Andriyani (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa aktivitas fisik pada anak usia sekolah yang rendah dan sedang secara signifikan memerlukan perhatian lebih dari orang tua maupun guru di sekolah terkait meningkatkan atau mempertahankan aktivitas anak sehari-hari di sekolah dan di luar sekolah.

3. Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET)

Hasil penelitian tingkat aktivitas anak usia remaja awal di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang digambarkan dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas anak memiliki tingkat aktivitas fisik sedang 63,7% sedangkan untuk aktivitas tinggi 15,1% dan aktivitas rendah 21,2%. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada usia remaja awal sebagian besar termasuk dalam kategori sedang. Secara teori, anak usia remaja awal yang masuk ke dalam kategori anak usia sekolah cenderung aktif dalam beraktivitas fisik dikarenakan karakteristik anak yang selalu aktif dalam bergerak, antusias yang tinggi dalam bermain, dan suka melakukan kegiatan secara kelompok (Burhaein, 2017). Menurut Hamrik (2014) yang termasuk tingkat aktivitas sedang adalah seseorang yang melakukan

jenis aktivitas sedang selama minimal 5 hari dalam satu minggu atau berjalan 30 menit/hari. Tingkat aktivitas sedang juga termasuk melakukan aktivitas fisik kombinasi tingkat berat, sedang, dan ringan dalam 5 hari atau lebih dengan nilai MET mencapai $>600 - <3000$ MET menit/minggu (WHO, 2016). Usia remaja awal (12-18 tahun) direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik dengan jumlah waktu 60 menit setiap harinya dengan tingkat aktivitas sedang hingga berat termasuk didalamnya melakukan aktivitas fisik tinggi 3 kali selama 30 menit/minggu (*Active Healthy Kids, 2016*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia remaja awal yang memiliki tingkat aktivitas sedang atau mencapai kebutuhan sesuai yang telah direkomendasikan akan berdampak positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, peningkatan fungsi kognitif dan mental serta peningkatan status kesehatan di masa yang akan datang. Menurut Bauman *et al.* (2012) manfaat yang bisa diperoleh ketika individu melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi adalah dapat memberikan efek positif pada perkembangan muskuloskeletal, kesehatan kardiovaskular, dan juga sebagai usaha untuk mempertahankan berat badan (Bauman *et al.*, 2012). Pada penelitian Hapalaa *et al.* (2017) menjelaskan bahwa aktivitas sedang hingga tinggi akan meningkatkan konsentrasi anak dan meningkatkan pencapaian nilai akademik, sedangkan pada anak dengan aktivitas

rendah atau memiliki kecenderungan sedenter menunjukkan hal sebaliknya.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 21,2% dari jumlah responden masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tingkat aktivitas rendah adalah seseorang yang melakukan aktivitas fisik dengan nilai <600 MET menit/minggu dan cenderung beraktivitas *sedentary* seperti duduk, menonton televisi, membaca buku, rekreasi menggunakan mobil atau bus (WHO, 2010). Perkembangan teknologi yang memungkinkan anak usia remaja awal untuk lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget, laptop, tv, internet dan video game dibandingkan harus bermain diluar rumah atau beraktivitas fisik berdampak pada rendahnya tingkat aktivitas fisik. Menurut Ronghe (2016) anak-anak lebih tertarik untuk menghabiskan waktu luangnya untuk menonton tv dan bermain games di komputer dibandingkan beraktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik yang rendah atau cenderung memiliki gaya hidup *sedentary* pada anak usia remaja awal akan berdampak buruk pada tumbuh kembang anak dan status kesehatan di masa yang akan datang. Schwarzfischer (2017) menyebutkan bahwa anak yang memiliki tingkat aktivitas rendah beresiko mengalami obesitas, menghambat tumbuh kembang anak dan cenderung memiliki penyakit kronis di kemudian hari. Pentingnya kegiatan promosi tentang aktivitas fisik dan pengurangan aktivitas *sedentary* merupakan

hal yang penting untuk mencapai status kesehatan anak secara keseluruhan (Wu XY, 2017).

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Kuisisioner pada penelitian ini telah dilakukan uji validitas sehingga instrumen yang digunakan valid dan reliabel.
- b. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara sehingga responden mendapat arahan dari peneliti dalam mengisi kuisisioner untuk meminimalkan kesalahan dalam pengisian.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Kuisisioner GPAQ hanya memungkinkan responden untuk mengisi durasi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan saja sehingga peneliti kurang mengetahui secara spesifik jenis aktivitas fisik yang dilakukan.
- b. Tidak dilakukannya studi pendahuluan secara detail tentang aktivitas fisik di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

