

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SENDENTARI DAN IMT PADA SISWA MA FASER PANGLUNGAN WONOSALAM JOMBANG

¹Fathul Rosyidin, ²Ilmul Maarif
E-mail: fathulrosyidin66@gmail.com
PENDIDIKAN JASMANI STKIP PGRI JOMBANG

Abstrak

Rosyidin Fathul, 2023. Hubungan Antara Aktivitas Sendentari Dan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Ma Faser Panglungan WonosalamJombang. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang. Dr. Ilmul Ma'arif, M.Pd.

Kata Kunci: aktivitas sedentari, IMT, Siswa

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dan indeks massa tubuh. Penelitian ini dilakukan di MA FASER Panglungan Wonosalam Jombang, dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2023 Penelitian ini termasuk kedalam penelitian non-eksperimen dimana penelitian ini tidak melakukan manipulasi, intervensi atau memberikan perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitain ini adalah desain korelasi dengan bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 69, dari siswa kelas X sampai dengan XII. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisisioner aktivitas sedentari dan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh).

Hasil penelitian terkait dengan aktivitas sedentari menunjukkan bahwa aktivitas sedentari adalah berkendara dengan waktu 191 menit/hari Sedangkan aktivitas kursus mata pelajaran merupakan aktivitas sedentari yang paling rendah, yaitu 0 menit/hari. dan untuk klasifikasi aktivitas sedentari siswa masuk kategori tinggi berjumlah 69 siswa (100%). Sedangkan untuk Indeks Massa Tubuh menunjukkan bahwa masuk kategori Normal 55 (79.71 %). Untuk perhitungan korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas sedentari dan IMT dilihat dari nilai $sig 0,815 > sig 0,05$, dan tingkat hubungan menunjukkan kategori rendah. Kesimpulan bahwa adanya hubunganakan tetapi rendah antara aktivitas sedentari dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa MA FASER Panglungan Wonosalam Jombang.

Abstract

Rosyidin Fathul,2023.The Relationship Between Sedentary Activity and Body Mass Index in Ma Faser Panglungan Wonosalam Jombang Students. Thesis, Physical Education Study Program STKIP PGRI Jombang. Dr. Ilmu Ma'arif, M.Pd.

Keywords: sedentary activity, BMI, Students

This study aims to determine the relationship between sedentary activity and body mass index. This research was conducted at MA FASER Panglungan Wonosalam Jombang, held on May 23, 2023. This research is included in non-experimental research where this research does not manipulate, intervene or provide treatment. The data analysis technique used in this study is a correlation design with the aim of connecting two or more variables. The number of samples in this study amounted to 69, from class X to XII. The research instrument used was a questionnaire on joint activity and BMI (Body Mass Index) measurements.

The results of research related to sedentary activity show that sedentary activity is driving with a time of 191 minutes/day while subject course activity is the lowest activity of sender, which is 0 minutes/day. and for the classification of sedentary activities, students in the high category are 69 students (100%). As for the Body Mass Index, it shows that it is in the Normal category of 55 (79.71%). The correlation calculation shows that there is no relationship between sedentary activity and BMI seen from the value of $\text{sig } 0.815 > \text{sig } 0.05$, and the level of relationship shows the low category. The conclusion is that there is a but low relationship between sententary activity and Body Mass Index (BMI) in MA FASER students in Panglungan Wonosalam Jombang

Pendahuluan

Aktivitas sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di tempat kerja, di rumah, di perjalanan, dan di transportasi, tetapi tidak termasuk waktu tidurnya, melakukan aktivitas secara teratur dapat melindungi kondisi tubuh dan fisik terhadap berbagai bentuk macam penyakit. Dalam pertumbuhan dan perkembangan anak memerlukan zat-zat gizi agar proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik, gizi yang seimbang dapat menghasilkan tubuh yang sehat karena menghindari makanan yang memiliki lemak tinggi, tanpa melakukan aktivitas fisik maka kalori dalam tubuh tidak akan bisa terbakar dengan baik maka lemak yang dikonsumsi akan tertimbun dalam tubuh yang berkaitan dengan kegiatan pemberian makan yang akhirnya akan memberikan sumbangan status gizi (Istiany dan Rusilanti, 2013). Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup seseorang yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Hal ini dapat terlihat bahwa saat ini kecenderungan pengalihan waktu yang biasa dilakukan anak-anak untuk bermain aktif di luar rumah menjadi duduk pasif di depan televisi (Gestile, 2011). Gaya hidup yang kurang bergerak dapat berpengaruh terhadap obesitas. Hidup dengan gaya hidup menetap ini tidak selalu identik dengan kemalasan, karena seseorang bisa sangat sibuk dengan pekerjaan dan keluarganya tetapi tanpa mempunyai kesempatan untuk berolahraga.

Gaya hidup sedentari mempunyai resiko tinggi terjadinya obesitas dengan beraktivitas kendaraan bermotor dan menghabiskan waktu untuk duduk dirumah dengan menatap layar laptop atau televisi, maka hal tersebut mengakibatkan kebanyakan remaja mengalami kelebihan berat badan (Inyang, 2015). Gaya hidup sedentari diiringi dengan pola makan yang berlebihan yaitu asupan karbohidrat yang tinggi, protein, lemak dan makanan yang rendah serat. Faktor tersebut dapat beresiko menjadi *overweight* dan obesitas atau kegemukan (Proverawati, 2014). Aktivitas yang dilakukan hanya sedikit akan mengakibatkan keluarnya sedikitnya energy yang keluar sehingga terjadilah ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energy yang keluar. Akibat dari energy yang sedikit keluar dari dalam tubuh mengakibatkan sisa energy tersimpan dan menjadi lemak, kemudian menjadikan *overweight* yang lama kelamaan menjadi obesitas atau kegemukan. Aktivitas sedentari adalah kegiatan berdiam diri dan kegiatan yang hanya sedikit mengeluarkan energi serta cenderung akan menyimpan banyak energi berupa lemak (Pribadi & Nurhayati, 2018). Aktivitas

sedentari dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiometabolik dan semua penyebab kematian pada anak-anak dan orang dewasa. Bukti serupa muncul untuk populasi orang dewasa yang lebih tua. (Dogra & Stathokostas, 2012).

Aktifitas pada gaya hidup sedentari adalah pola hidup seseorang yang tidak memiliki standart aktivitas fisik yang dilakukan dalam kesehariannya. Sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih memilih aktivitas yang tidak banyak memerlukan banyak energi. Aktivitas sedentari merupakan sebuah pola hidup dimana manusia tidak melibatkan aktifitas yang cukup dalam tubuhnya dan mengabaikan aktivitas fisik atau dengan kata lain lebih memilih kegiatan yang tidak begitu memerlukan banyak energi. Pola aktivitas sedentari bukan terlibat dengan kemalasan, kemungkinan diakibatkan kesibukan yang dialami atau terlalu banyak aktivitas dengan computer, ketika remaja tidak ada waktu untuk dapat beraktivitas olahraga akan berdampak pada kondisi tubuh yang menjadi *overweight* yang berujung obesitas. (Nirwana, 2012). Obesitas atau kegemukan merupakan permasalahan umum yang dialami oleh remaja pada masa saat ini, salah satu penyebabnya yaitu aktivitas sedentari atau perilaku yang menetap pada anak. Ketika dewasa mengalami kegemukan itu dampak dari ketika remaja memiliki kondisi badan yang gemuk (Meidiana et al., 2018). Dalam kurun waktu yang panjang kebiasaan anak yang sedikit gerak akan berdampak buruk pada kesehatannya, karena berpotensi obesitas atau kegemukan. (Hasdiana dkk, 2014). Aktivitas pada anak baik di rumah maupun sekolah sangat berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk terjadinya resiko obesitas atau kegemukan, kebiasaan aktivitas yang dilakukan hanya memiliki sedikit gerakan tubuh seperti menonton televisi.

Status gizi merupakan tolak ukur keberhasilan dalam penentuan nutrisi untuk anak yang diindikasikan dari berat badan dan tinggi badan pada anak. Status gizi dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi pada tubuh. Gizi yang cukup akan turut berperan dalam pencegahan terjadinya penyakit (Santoso, 2006). Dengan adanya sebuah pergantian gaya hidup pada remaja yang dari awal melakukan aktivitas tradisional *lifestyle berubah menjadi sedentary lifestyle* (kurang gerak) mengakibatkan adanya peningkatan pola makan dengan *fast food* merupakan dampak dari terjadinya obesitas terhadap remaja (Guo et al., 2012). Mayoritas saat ini anak remaja mempunyai aktivitas gerak yang jarang dilakukan sehingga menjadikan adanya perubahan waktu bermain yang semula banyak bermain diluar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Kurangnya aktivitas gerak tersebut yang dilakukan remaja akan mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari seperti remaja saat ini yang banyak terlibat dalam beraktivitas sehari-hari selalu melakukan dengan berkendara, aktivitas sedentari tersebut juga sangat tampak dari kebiasaan mereka saat di rumah maupun selama

disekolah. Hampir seluruh siswa menggunakan kendaraan bermotor ketika mereka pergi ke sekolah dan beraktivitas, karena daerah wilayah wonosalam merupakan daerah dataran tinggi dan wilayah wonosalam merupakan salah satu daerah di jombang yang termasuk dalam satu daerah yang masyarakatnya petani. Siswa di daerah panglungan merupakan tergolong ke dalam kelompok remaja dalam rentang usia 15-17 tahun yang sedang menghadapi tumbuh kembang yang pesat, dan merupakan pengguna media elektronik untuk melakukan beraktivitas sehari-hari. Belum terdapat penelitian mengenai keterkaitan antara aktivitas sedentary dan Indeks massa tubuh siswa, Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran gaya hidup sedentary dan indeks massa tubuh, serta untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari, terhadap indeks massa tubuh remaja.

Berdasarkan keadaan tersebut hal lain juga terdampak pada munculnya permasalahan selama pembelajaran di sekolah salah satunya pelajar sekarang dihadapkan dengan yang mana aktivitas sedentari besar kemungkinan juga akan terjadi pada pelajar yang semuanya adalah remaja. Remaja merupakan kondisi dimana sangat diperlukannya zat gizi yang baik dan seimbang, karena masa remaja adalah masa perkembangan dan pertumbuhan yang baik dan cepat terjadi, penjagaan status gizi yang baik dalam masa remaja ini akan berdampak pada masa tuanya kelak, karena masa remaja ini adalah masa optimalnya tubuh dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya. Dan juga Perkembangan teknologi saat ini membuat remaja saat ini menjadi malas untuk bergerak karena aplikasi yang disediakan dalam handphone lebih memiliki daya tarik sehingga memicu malas bergerak dan kurang beraktivitas di rumah.

Aktivitas sedentary ini juga didukung oleh kemudahan untuk melakukan segala aktivitas dengan mengakses internet melalui berbagai perangkat teknologi dalam penggunaan situs jejaring sosial. Penggunaan berlebihan situs jejaring sosial telah menciptakan risiko kesehatan yang parah karena kurangnya aktivitas fisik, rata-rata seseorang menghabiskan sekitar sembilan hingga sepuluh jam untuk menggunakan jejaring sosial. Tanpa disadari mereka telah membuang kesempatan untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya dengan melakukan aktivitas gerak untuk membakar kalori dalam tubuh dan melancarkan metabolisme dalam tubuhnya. Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingginya Indeks Massa Tubuh (gizi lebih) diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*). seperti menonton televisi dan bermain computer/video games. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan antara aktivitas sedentari dengan IMT siswa MA FASER Panglungan Wonosalam”.

Metode

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian non-eksperimen dimana penelitian ini tidak melakukan manipulasi, intervensi atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasi dengan model sebab akibat, dalam korelasi bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih.

B. Populasi Dan Sampel

Menurut Sugiyono (2017), populasi merupakan wilayah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2006) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi dapat disimpulkan populasi adalah keseluruhan subjek yang dimasukkan untuk diselidiki dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA FASER Panglungan Wonosalam yang berjumlah 69 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel dengan menjadikan semua populasi sebagai sampel penelitian dan sering digunakan untuk penelitian dengan pertimbangan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2006).

C. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang harus dilakukan dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2010) metode dokumentasi adalah mencari data dengan menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan - peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Dokumentasi menurut Sugiyono (2006) adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian.

2. Kuisisioner / Angket

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pernyataan atau pertanyaan yang tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner berupa pertanyaan. Kuisisioner dalam

penelitian ini terdiri dari pertanyaan yang diisi dengan digunakan untuk mengumpulkan data yang terkait dengan aktivitas sendentari. Dan juga angket pengukuran IMT yaitu tinggi badan dan berat badan.

D. Instrument Penelitian

Instrument dalam penelitian ini adalah kuisisioner aktivitas sendentari remaja yang akan digunakan untuk mendapatkan data tingkat aktivitas sendentari. Dengan cara mengidentifikasi aktivitas sendentari selama satu minggu dan tes IMT untuk mengukur status gizi yaitu dengan cara penukuran tinggi badan dan berat badan.

1. Kuisisioner aktivitas sendentari

Tabel 3.1. Kuesioner Aktivitas Sedentari

No.	Aktivitas Sedentary	1 Minggu		rata-rata (menit/hari)
		Jam	Menit	
1.	Menonton televisi			
2.	Menonton video			
3.	Menggunakan komputer Untuk kesenangan			
4.	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR			
5.	Mengerjakan PR tanpa menggunakan computer			
6.	Membaca untuk Kesenangan			
7.	Kursus mata pelajaran			
8.	Berkendara			
9.	Membuat kerajinan tangan			
10.	Duduk bermalas-malasan			
11.	Bermain dan berlatih Musik			

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Ketepatan dalam penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan, karena itu kegiatan analisis data merupakan kegiatan yang tidak dapat diabaikan begitu saja dalam proses penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS *versi 18.0 for windows*.

1. Analisa korelasi

Uji korelasi digunakan untuk melihat hubungan dari dua hasil pengukuran. Dalam teknik analisis data peneliti menggunakan perhitungan SPSS *versi 18.0 for windows* untuk mengidentifikasi tinggi rendahnya koefisien korelasi atau memberikan interpretasi koefisien korelasi digunakan tabel kriteria pedoman untuk koefisien korelasi (Sugiyono, 2006).

Tabel 3.2 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi

Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,559	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang berhubungan dengan aktivitas sedentari dan Indeks Massa Tubuh siswa MA Faser panglungan wonosalam berdasarkan hasil analisa peneliti yang bersumber dari data kuisisioner aktivitas sedentari dan indeks masa tubuh (IMT). Dari Hasil perhitungan terkait dengan aktivitas sedentari menunjukkan bahwa aktivitas sedentari yang sering dilakukan siswa adalah berkendara dengan waktu 191 menit/hari Sedangkan aktivitas kursus mata pelajaran merupakan aktivitas sedentari yang paling rendah, yaitu 0 menit/hari. dan untuk klasifikasi aktivitas sedentari siswa masuk kategori tinggi berjumlah 69 siswa (100%). Sedangkan untuk Indeks Massa Tubuh menunjukkan bahwa masuk kategori Normal 55 (79.71 %). Untuk perhitungan korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas sedentari dan IMT dilihat dari nilai $sig 0,815 > sig 0,05$.

Dalam penelitian ini menemukan bahwa aktivitas Gaya hidup kurang bergerak atau sedentari saat ini banyak ditemui di kalangan remaja. Itu dapat dilihat dari hasil penelitian ini itu tergambar dari aktivitas yang sering dilakukan yaitu selalu berkendara, terkait dengan aktivitas sedentari yang tinggi yang dilakukan siswa yaitu berkendara itu dampak dari perkembangan zaman yang semakin maju sehingga siswa ketika ke sekolah berkendara dari pada jalan kaki, gaya hidup sedentari dan kurang aktivitas fisik terus meningkat sebagai akibat adanya transisi gaya hidup. perilaku sedentari berdampak pada berkurangnya keluaran energi, sementara jumlah asupan energi yang masuk lebih banyak dibanding dengan energi yang dikeluarkan gaya hidup kurang bergerak akan mengurangi pengeluaran energi, sehingga terjadi penimbunan lemak tubuh. sehingga akan mengganggu kondisi tubuh siswa, tapi dalam hal ini berbeda ketika aktivitas sedentari termasuk tinggi tapi untuk indeks massa tubuh siswa termasuk normal itu menunjukkan bahwa tetap melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola konsumsi makanan sehingga bisa terkontrol pola makan sehari-hari.

setiap aktivitas manusia menyumbang dalam pengeluaran energi kurang lebih sebesar 20 – 50 %, sehingga dapat menyebabkan adanya kelebihan energi dan akhir disimpan dalam bentuk janggan lemak, (Guow, et al., 2010), terjadinya obesitas pada usia

remaja selalu dikaitkan dengan perilaku tidak aktif dan mengarah pada gaya hidup sedentari (Ochoa, et al., 2007). Aktivitas fisik memiliki peran yang cukup penting dalam pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu melancarkan peredaran darah dan sirkulasi oksigen dalam tubuh, Kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedentari turut berkontribusi terhadap kenaikan berat badan dan kejadian hipertensi pada remaja, *sedentary lifestyle* cenderung terus meluas dalam masyarakat berteknologi maju. Serupa dengan temuan dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurun dengan bertambahnya usia pada remaja, ditunjukkan dengan remaja berusia 15 tahun memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan *sedentary lifestyle* daripada remaja yang lebih muda, Kelishadi, et al. (2008). Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup seseorang yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Perubahan gaya hidup seperti perubahan tingkat aktivitas fisik, dan konsumsi makanan yang dulunya remaja mengkonsumsi makanan tradisional dan beralih pada kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan tinggi lemak rendah serat, perubahan pola konsumsi makanan dan tingkat aktivitas fisik yang rendah dipengaruhi oleh perubahan ekonomi, urbanisasi, globalisasi dan perubahan teknologi dan informasi, Kimani-Murage, et al. (2010). *Sedentary lifestyle* merupakan salah satu dari kegiatan aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik hanya mempengaruhi satu pertiga pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, akan tetapi bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting.

Aktivitas sedentari seperti ini hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga tidak ada keseimbangan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan. Hidup dengan gaya sedentari biasanya identik dengan kemalasan. Hal ini dapat terlihat bahwa saat ini cenderung banyak anak-anak yang jarang melakukan aktivitas bermain aktif di luar rumah. Aktivitas sedentari bukan hanya sebatas kurangnya aktivitas fisik seseorang tetapi bisa dikatakan kurang melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas. Hidup dengan gaya hidup menetap ini tidak selalu identik dengan kemalasan, karena seseorang bisa sangat sibuk dengan pekerjaan dan keluarganya tetapi tanpa mempunyai kesempatan untuk berolahraga. Gaya hidup sedentari adalah perilaku yang terjadi saat duduk atau berbaring yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game elektronik, membaca, dan lain sebagainya. Gaya

hidup yang sedentari dapat menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan risiko untuk menjadi obesitas dan overweight (Arundhana, et al., 2018). Padahal kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi semua orang. Untuk mencapai hal tersebut terdapat beberapa cara, salah satunya adalah dengan berolahraga atau beraktivitas serta mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Pengetahuan tentang gizi juga merupakan salah satu faktor penting dimana seseorang memahami kegunaan kandungan zat gizi dalam makanan dan dapat mengatur banyaknya energi yang masuk ke dalam tubuh. Perilaku individu dalam mengonsumsi makanan juga dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang keanekaragaman makanan serta manfaat bagi tubuh.

Penutup

Kesimpulan

Berdasarkan data dari hasil analisis yang dilakukan pada bab IV maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan akan tetapi rendah antara aktivitas sendentari dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa MA FASER Panglungan Wonosalam berdasarkan dari nilai $sig 0,815 > sig 0,05$.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat untuk pihak yang bersangkutan antara lain :

1. Bagi guru untuk lebih memberikan wawasan kepada siswa tentang dampak aktivitas sendentari.
2. Bagi siswa agar lebih bijak dalam hal mengatur waktu dalam beraktivitas
3. Bagi sekolah agar dapat dijadikan sebagai program kebijakan penggunaan teknologi informasi.
4. Untuk peneliti selanjutnya yaitu sebagai bahan pertimbangan dalam meneliti tentang aktivitas sendentari dan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa agar dapat menyempurnakan penelitian yang telah ada.

Daftar pustaka

- Almatsier, S. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Anpa, a. n. (2014). Obesity: Sendentari Behaviours and health. Australian: Anpha.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arundhana, A. I., Utami, A. P., Muqni, A. D., & Thalavera, M. T. (2018). Regional differences in obesity prevalence and associated factors among adults: Indonesia Basic Health Research 2007 and 2013. *Malaysian Journal of Nutrition*, 24(2).

- Arwidya Nurmalitasari Ega, Wahjuni endang sri,(2021). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Masa Pandemi COVID-19 Di SMA Negeri 3 Sidoarjo, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021, Halaman 449-454, unduh 3 januari 2022
- Barnes, A. S. (2012). Obesity and sedentary lifestyles: risk for cardiovascular disease in women. *Texas Heart Institute Journal*, 39(2), 224.
- Beck, M. 2000. Ilmu Gizi dan Diet. (terj.). Yayasan Essentia Medica : Yogyakarta
- Creasoft. (2008). Referensi Kesehatan: Status Gizi Versi KMS. <http://creasoft.wordpress.com/category/keperawatankesehatan> masyarakatkebidanan/nutrisi/.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2 (2), 35–42.
- Dogra, S., & Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*.
- Firmansyah A,R, Nurhayati F (2021). Hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi, serta besar hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi selama pandemic. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, 95 – 100, unduh 2 januari 2022
- Gestile, D. (2011). The Multiple Dimension of Video Game Effect. *Child Development Perspective*, 5(2), 75-8.
- Guo, X., Zheng, L., Li, Y., Yu, S., Sun, G., Yang, H., Zhou, X., Zhang, X., Sun, Y. (2012). Differences in Lifestyle Behaviors, Dietary Habits, and Familial Factors Among NormalWeight, Overweight, and Obese Chinese Children and Adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-120>
- Gouw, D., Klepp, K. I., Vignerova, J., Lien, N., Steenhuis, I. H., Wind, M. 2010. Associations Between Diet and (in) Activity Behaviours with Overweight and Obesity Among 10-18-Year-Old Czech Republic adolescents. *Public Nutr*.13(10A):1701-7.
- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). Gizi, pemanfaatan gizi, diet, dan obesitas. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 24-42.

- Inyang, D. M., & Stella, O. O. (2015). Sedentary Lifestyle: Health Implications. Departement of Human Kinetics and Health Education Faculty of Education University of Port-Harcourt, <http://iosrjournals.org/iosrjnhspapers/vol4-issue2/Version1/E04212025>
- Istian A dan Rusilanti. 2013. Gizi Terapan. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Hill J.O. 2005 Obesity: Etiology in Modern Nutrition in Health and Disease. USA: Lippincot Williams
- Kelishadi R, Ardalan G, Gheiratmand R. Thinness, Overweight and Obesity in a National Sample of Irian Children and Adolescent: Caspian Study Child: Care Health and Development. 2008; 34 (1):44-5
- Kimani-Murage EW, Kahn K, Pettifor JM, Tollman SM, Dunger DB, Gómez-Olivé XF, et al. The prevalence of stunted , overweight and obesity, and metabolic disease risk in rural South African children. Journal of BMC Public Health. 2010;10(1):158.
- Maksum. A (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Minarto, M. (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas Pada anak Sekolah.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap 121 Alfi Nur Baeti, Evi Widowati / Hubungan Pola Makan / IJPHN (2) (1) (2022) Remaja Overweight. Jurnal Kesehatan, 9(3), 478-484. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Nurmalina, Rina, dan Bandung Valley. 2011. Pencegahan dan Manajemen Obesitas: Panduan untuk Keluarga. Kompas Gramedia: Jakarta.
- Ochoa, M., Moreno, A., Martinez, A., & Marti, A. 2007. Predictor factors for childhood obesity in a spanish case control study. Nutrition Journal, 23, 379-384. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17408922>
- Pramita, Risna Dea dan Griadhi, I Putu Adiartha. 2015. “Hubungan Antara Perilaku Sedentari Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas V Di SD Cipta Dharma. Denpasar”. Jurnal Medika Udayana Universitas Udayana. Vol. 5 (2).
- Pribadi Pangky Setya Andika, Nurhayati F, 2018, *hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa Kelas X MAN kota Mojokerto*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive> Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018, 327 – 330 unduh 2 januari 2022

- Proverawati, A. (2014). Nutrition Science for Nursing and Health Nutrition. *Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Rosenheck, R. (2008). Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obesity reviews*, 9(6), 535-547.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Erlangga. Jakarta.
- Santoso, S, dkk. 2006. *Kesehatan dan Gizi Cetakan ketiga*. Jakarta: PT. Adi Mahasatya
- Sugiyono.2006.Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.Bandung:Alfabeta.
- Susanti, H, nurhayati, F (2019), Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas XI DI SMA NEGERI 1 MOJOSARI, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id//index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>, Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan Volume 7 Nomor 2 Tahun 2019, 219-223, unduh 2 januari 2022
- Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). Pengantar gizi masyarakat. *Jakarta Kencana Prenada Media Gr.*