BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Mengwi tepatnya di SD Negeri 1 Mengwitani, SD Negeri 2 Mengwitani, SD Negeri 1 Penarungan dan SD Negeri 4 Penarungan.

SD Negeri 1 Mengwitani berdiri sejak tanggal 1 Agustus 1930. SDN 1 Mengwitani memiliki 8 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan dan 7 toilet, dengan jumlah guru dan pegawai yang ada yaitu 16 orang serta jumlah siswa-siswi dengan jumlah 213 orang.

SD Negeri 2 Mengwitani dengan jumlah siswa Sebanyak 131 orang memiliki sarana prasarana yang cukup lengkap yaitu terdapat ruang lab komputer, ruang perpustakaan, ruang lab IPA, UKS dan aula, sedangkan jumlah pegawai tata usaha dan guru sebanyak 14 orang.

SD Negeri 1 Penarungan berdiri pada tanggal 1 Juli 1919. Prasarana di sekolah yaitu ada ruang Kepala Sekolah, ruang guru, ruang kelas, perpustakaan, UKS, tempat ibadah, toilet, dan gudang. Jumlah pendidik dan tenaga kependidikan yaitu 10 orang guru dan 4 orang pegawai dengan jumlah siswa 127 orang.

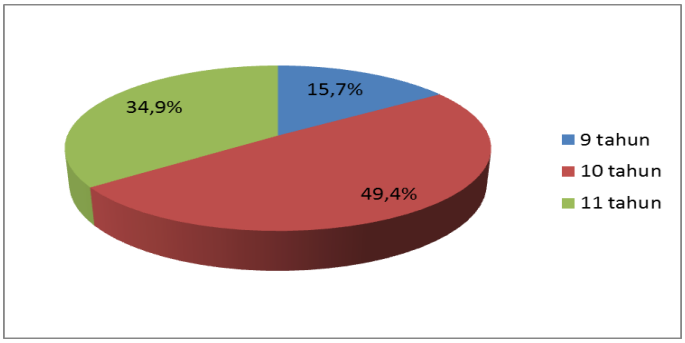
SD Negeri 4 Penarungan berdiri pada tanggal 1 Juli 1983. Dengan jumlah keseluruhan siswa yaitu 121 orang, serta jumlah pegawai dan guru yaitu 14 orang. SDN 4 Penarungan memiliki sarana dan prasarana yaitu ruang perpustakaan, ruang guru, ruang kelas, kantin dan tempat parkir.

2. Karakteristik Umum Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu 83 anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 di SD Negeri 1 Mengwitani, SD Negeri 2 Mengwitani, SD Negeri 1 penarungan, SD Negeri 4 Penarungan seperti disajikan sebagai berikut:

Gambar 2.

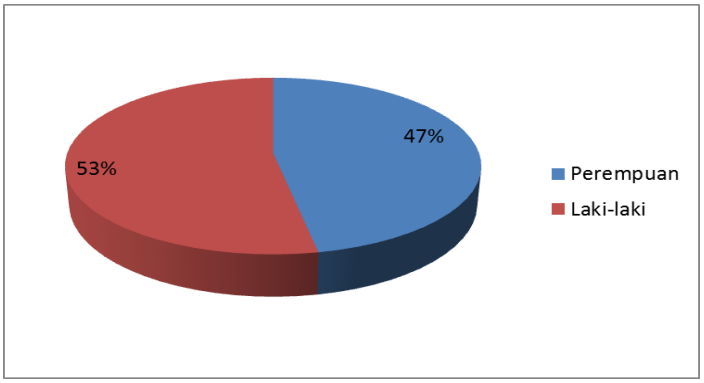
Sebaran Sampel Menurut Umur



Sebaran sampel menurut umur terbanyak adalah 10 tahun yaitu 49,4%, sedangkan sampel dengan umur 9 tahun sebanyak 15,7% yaitu lebih sedikit dibandingkan dengan sampel umur 10 tahun dan 11 tahun (34,9%). Hal tersebut dikarenakan sampel dengan umur 9 tahun atau rata-rata kelas IV sudah memasuki pertambahan umur menjadi 10 tahun.

Gambar 3.

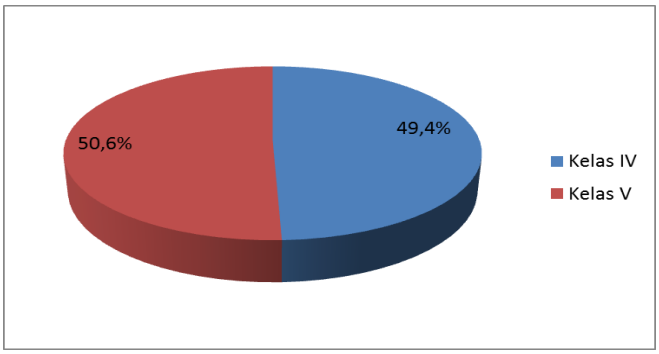
Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin



Berdasarkan sebaran sampel menurut jenis kelamin, dapat dilihat bahwa jenis kelamin laki-laki yaitu 53% lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan yaitu 47%.

Gambar 4.

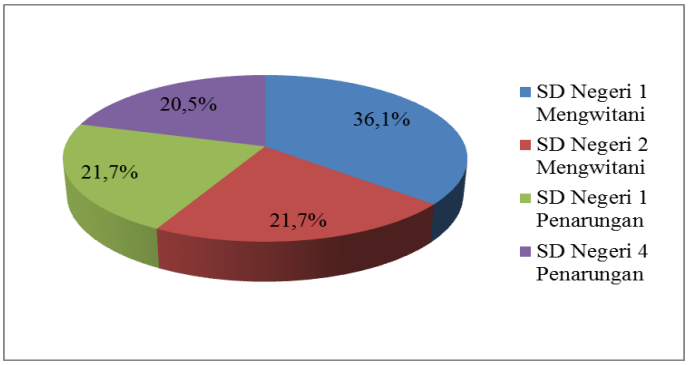
Sebaran Sampel Menurut Kelas



Berdasarkan sebaran sampel menurut kelas yaitu kelas IV dan V, dapat dilihat bahwa hasilnya hampir seimbang yaitu pada kelas IV 49,4% dan kelas V 50,6%.

Gambar 5.

Sebaran Sampel Menurut Asal Sekolah



Sedangkan sebaran sampel menurut asal sekolah, dapat dilihat bahwa lebih banyak sampel dari SD Negeri 1 Mengwitani yaitu 36,1%, hal tersebut dikarenakan jumlah populasi lebih banyak. Sedangkan, sampel dari SD Negeri 2 Mengwitani dan

SD Negeri 1 Penarungan seimbang yaitu 21,7% dan sampel dari SD Negeri 4 Penarungan yaitu 20,5%.

3. Data Status Gizi Sampel

Data status gizi sampel dikumpulkan secara langsung dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta menghitung umur. Adapun tabel data status gizi sampel secara rinci dijelaskan pada tabel 6.

Tabel 6.

Sebaran Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT/U)

Kategori	**f**	**%**
Gizi Kurang (*thinness)*	4	4,9
Gizi Baik *(normal*)	51	61,4
Gizi Lebih (*overweight)* dan Obesitas	28	33,7
TOTAL	83	100,0

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada sampel paling banyak dengan kategori gizi baik/normal yaitu sebanyak 61,4%, dan 4,9% dengan kategori gizi kurang, dikarenakan sampel memiliki pola makan yang kurang baik yaitu hanya mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah. Sedangkan, sebanyak 28 sampel yaitu 33,7% dengan kategori gizi lebih dan obesitas, dikarenakan hanya suka mengkonsumsi junkfood dan makanan cepat saji lainnya, kurang mengkonsumsi sayuran dan buah serta jarang melakukan aktivitas fisik.

Dari hasil penelitian didapatkan nilai z-score tertinggi yaitu 5,36 dan terendah yaitu -2,44 dengan nilai rata-rata z-score sampel yaitu 0,44.

4. Data Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik siswa selama satu minggu terakhir diperoleh dengan pengisian kuisioner *Physical Activity Questionnaire for Chiildren* (PAQ-C). adapun tabel aktivitas fisik secara rinci dijelaskan pada tabel 5.

Tabel 5.

Sebaran Sampel Menurut Aktivitas Fisik

Kategori	**f**	**%**
Aktivitas Fisik		
Rendah	39	47,0
Tinggi	44	53,0
Aktivitas Fisik Terhambat		
Ya	26	31,3
Tidak	57	68,7
TOTAL	83	100,0

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa kegiatan aktivitas fisik sampel paling banyak yaitu 53,0% dengan kategori tinggi, namun juga terdapat 47,0% aktivitas fisik sampel tergolong dalam kategori rendah. Sedangkan dilihat dari aktivitas fisik terhambat terdapat 31,3% yang aktivitas fisiknya terhambat karena mengalami sakit 1 minggu terakhir. Didapatkan skor aktivitas fisik tertinggi yaitu 111 dan terendah yaitu 44 dengan hasil median yang didapat yaitu 68,7

Aktivitas fisik sampel tergolong dalam kategori rendah jika skor aktivitas fisik < median (68,7). Sehingga didapat 39 sampel (47,0%) dengan kategori aktivitas fisik rendah < median (68,7) dikarenakan siswa hanya aktif berolahraga saat jam pelajaran olahraga saja yaitu 1 minggu sekali. Penyebab lainnya juga dikarenakan waktu luang hanya dihabiskan untuk makan, bermain *gadget* dan berbincang dengan teman-temannya yang membuat aktivitas fisik sampel tergolong rendah.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner, aktivitas fisik paling sering dilakukan oleh sampel berdasarkan kategori adalah futsal, lari/jogging, jalan, senam, bersepeda, bola kasti, menari, tenis meja, karate, badminton dan berenang. Dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan paling sering yaitu 1-2 kali hingga 3-4 kali/minggu.

5. Data Durasi Penggunaan *Gadget*

Penggunaan *gadge*t yang diteliti adalah durasi penggunaan *gadget* siswa dari pagi hari hingga malam hari serta kepemilikan *gadget* yang digunakan siswa dengan pengisian kuisioner di SD Negeri 1 Mengwitani, SD Negeri 2 Mengwitani, SD Negeri 1 Penarungan, SD Negeri 4 Penarungan.

Tabel 4.

Sebaran Sampel menurut Durasi Penggunaan *Gadget*

Kategori	**f**	**%**
Memiliki *Gadget*		
Ya	59	71,1
Tidak	24	28,9
Durasi Penggunaan *Gadget*		
Ideal	48	57,8
Berlebihan	35	42,2
TOTAL	83	100,0

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel memiliki *gadget* sendiri atau pribadi yaitu 71,1%, sedangkan data durasi penggunaan *gadget* dengan hasil paling banyak yaitu 57,8% dengan kategori ideal dibandingkan dengan hasil sampel yaitu 42,2% dengan kategori berlebihan, dikatakan cukup banyak karena menggambarkan bahwa penggunaan *gadget* sampel mulai dari pagi hari hingga malam hari selalu menggunakan *gadget* setiap memiliki waktu luang. Hasil durasi penggunaan *gadget* terendah yaitu 35 menit dan tertinggi yaitu 10 jam 55 menit dan didapatkan rata-rata penggunaan *gadget* yaitu 4 jam 25 menit/hari. *Gadget* yang sering digunakan sampel adalah *smartphone.*

6. Hubungan Durasi Pengunaan *Gadget* dengan Aktivitas Fisik

Adapun hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik secara rinci disajikan pada tabel 7.

Tabel 7.

Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* Dengan Aktivitas Fisik

Durasi Penggunaan *Gadget*	Aktivitas Fisik					
	Rendah		Tinggi		Total	
	f	%	f	%	f	%
Ideal	22	45,8	26	54,2	48	100,0
Berlebihan	17	48,6	18	51,4	35	100,0
Total	39	94,4	44	105,6	83	100,0

Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat dari data durasi penggunaan *gadget* dengan kategori ideal memiliki aktivitas fisik yang tergolong tinggi yaitu sebesar 54,2%. Sedangkan, sampel dengan durasi penggunaan *gadget* dengan kategori berlebihan memiliki aktivitas fisik yang tergolong tinggi yaitu sebesar 51,4%. Dari hasil diatas memiliki arti bahwa durasi penggunaan *gadget* yang memiliki kategori ideal dan berlebihan memiliki aktivitas fisik yang tidak berbeda jauh yaitu 54,2% dan 51,4%.

Setelah diuji dengan menggunakan uji *Chi Square Test*, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,805 > 0,05 sehingga H0 diterima dan Ha ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik, dikarenakan hasil data durasi penggunaan *gadget* dengan kategori ideal dan berlebihan hampir sama dengan hasil data aktivitas fisik. Jadi, durasi penggunaan *gadget* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik sampel.

7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Adapun hubungan aktivitas fisik dengan status gizi secara rinci disajikan pada tabel 8.

Tabel 8.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	**Status Gizi (IMT/U)**							
	Gizi Kurang		Gizi Baik(normal)		Gizi Lebih dan Obesitas		**Total**	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah < Median	1	2,6	13	33,3	25	64,1	39	100,0
Tinggi > Median	3	6,8	38	86,4	3	6,8	44	100,0
Total	4	9,4	51	119,7	28	70,9	83	100,0

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil sampel yang aktivitas fisik tinggi memiliki status gizi baik/normal yaitu 86,4%. Tetapi terdapat juga sampel dengan aktivitas fisik rendah memiliki status gizi lebih dan obesitas yaitu 64,1%. Dari hasil diatas memiliki arti bahwa adanya hubungan aktivitas fisik yang rendah dengan adanya status gizi lebih dan obesitas pada 25 sampel anak sekolah.

Setelah diuji dengan menggunakan uji *Chi Square Test*, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05 sehingga H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

B. Pembahasan

1. Status Gizi (IMT/U)

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseeimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2016). Indeks masa tubuh merupakan pengukuran antropometri untuk

menilai komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal. IMT didapatkan dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2)(Par'i,2014). Namun, dalam menentukan status gizi anak sekolah menggunakan Standar Deviasi Unit (Z-score) dengan indikator IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur).

Data status gizi dikumpulkan secara langsung dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sampel kemudian menghitung IMT/U. Berdasarkan data yang dikumpulkan diperoleh data 61,4% sampel memiiliki status gizi baik(normal), sebanyak 4,8% sampel memiliki status gizi kurang (*thinness)*, dikarenakan sampel memiliki pola makan yang kurang baik yaitu hanya mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah. Sedangkan, sebanyak 28 sampel yaitu 33,7% dengan kategori gizi lebih dan obesitas, dikarenakan sampel hanya suka mengkonsumsi junkfood dan makanan cepat saji lainnya serta kurang mengkonsumsi sayuran dan buah dan jarang melakukan aktivitas fisik. Dari hasil penelitian didapatkan nilai z-score tertinggi yaitu 5,36 dan terendah yaitu -2,44 dengan nilai rata-rata z-score sampel yaitu 0,44.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh untuk melakukan kegiatan yang dilakukan saat bekerja, bermain, berolahraga dll yang membutuhkan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka (Wiardani, 2017).

Data aktivitas fisik didapatkan dengan pengisian kuisioner *Physical Activity questionnaire For Children* (PAQ-C) mendapatkan hasil paling banyak sebesar 47,0% sampel dengan aktivitas tergolong rendah, terdapat pula 53,0% tergolong dalam aktivitas tinggi. Didapatkan skor aktivitas fisik tertinggi yaitu 111 dan

terendah yaitu 44 dengan hasil median yang didapat yaitu 68,7. Jika hasil median dibandingkan dengan median pada penelitian Rahma & Wirjatmadi tahun 2020 tentang Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar yaitu 60,5.

Seiring berkembangnya teknologi, anak sekolah enggan untuk bermain di luar rumah. Aktivitas fisik seperti permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak seperti game elektronik, *computer*, televisi ataupun penggunaan gadget yang cukup dilakukan dengan hanya duduk tanpa harus bergerak (Setioninggrum, 2019). Pengenalan gadget pada kalangan usia anak sekolah dasar masih terlalu dini, dimana pada umur tersebut anak-anak lebih disarankan untuk melakukan aktivitas/permainan fisik, atau bermain secara langsung dalam kelompok (Permana et al., 2020).

3. Durasi Pengunaan *Gadget*

Gadget merupakan perangkat media elektronik yang memiliki beragam fungsi dan kegunaan. Jenis *gadget* yang tersedia saat ini cukup banyak, beberapa diantaranya yaitu telepon seluler, *smartphone*, desktop PC (Komputer), tablet dan laptop/netbook PC. *Gadget* sering digunakan karena dianggap lebih lengkap dan praktik digunakan karena ukuranya yang kecil dan gampang dibawah.

Durasi penggunaan *gadget* pada anak-anak harus dibatasi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari *University Of Oxford* durasi ideal penggunaan *gadget* adalah 4 jam 17 menit dalam sehari (Aniar M, dkk. 2020).

Data durasi penggunaan *gadget* dikumpulkan dengan pengisian kuesioner untuk mengukur frekuensi durasi penggunaan *gadget* dan didapatkan hasil bahwa dari seluruh sampel terdapat 42,2% sampel dengan durasi penggunaan *gadget* nya berlebihan, namun terdapat pula 57,8% sampel dengan durasi penggunaan *gadget* nya ideal. Dikatakan cukup banyak durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan, menggambarkan bahwa penggunaan *gadget* sampel mulai dari pagi hari hingga malam hari selalu menggunakan *gadget* setiap memiliki waktu luang. Hasil durasi penggunaan *gadget* terendah sampel yaitu 35 menit dan tertinggi yaitu 10 jam 55 menit dan didapatkan rata-rata penggunaan gadget sampel yaitu 4 jam 25 menit/hari, dan *gadget* yang biasa digunakan adalah *smartphone*.

Sedangkan jika dilihat dari rata-rata durasi peggunaan *gadget* yaitu 4 jam 25 menit/hari dan dibandingkan dengan anjuran dari peneliti *University Of Oxford* durasi ideal penggunaan *gadget* adalah 4 jam 17 menit dalam sehari, sehingga durasi penggunaan *gadget* pada sampel tergolong berlebihan, hal ini dikarenakan dari kemajuan teknologi yang membuat berbagai fitur *gadget* yang mudah seperti media social, game, pengumpulan tugas sekolah dll yang dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari.

4. Hubungan Durasi Pengunaan *Gadget* dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan olah data yang dilakukan didapat hasil bahwa durasi penggunaan gadget dengan aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan yang di uji menggunakan uji *Chi Square Test*.

Dengan demikian berdasarkan hasil diatas, durasi penggunaan gadget dengan aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan. Hal ini serupa dengan hasil

penelitian Agus Dwi Kurniawan tentang Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta menyatakan tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani yang artinya penggunaan *smartphone* tidak berpengaruh terhadap aktivitas jasmani pada isiswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri Kyai Mojo Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta dimana terdapat 37,8% penggunaan *smartphone* dengan kategori sedang dan 39,6% aktivitas jasmani dengan kategori rendah

Tidak dapat dipungkiri, gadget sangat memengaruhi kehidupan manusia, baik orang dewasa maupun anak-anak. *Smartphone*, notebook, tablet dan aneka ragam bentuk gadget dalam kehidupan sehari-hari sangat mudah ditemui pada zaman sekarang. Hal seperti ini bukan menjadi hal yang mewah untuk zaman sekarang, karena sebagian dari Anak Sekolah Dasar sudah difasilitasi oleh orang tuanya sendiri agar orang tua lebih leluasa untuk melakukan aktivitas tanpa harus mendampingi anak bermain. Dengan berbagai fitur dan aplikasi yag menarik mereka memanfaatkannya untuk menemani anak agar orang tua dapat menjalankan aktifitas dengan tenang, tanpa khawatir anaknya keluyuran, bermain kotor, yang akhirnya membuat rewel dan mengganggu aktifitas orang tua. Orang tua belakangan ini banyak yang beranggapan gadget mampu menjadi teman bermain yang aman dan mudah dalam pengawasan. Sehingga peran orang tua sekarang sudah tergantikan oleh gadget yang seharusnya menjadi teman bermain (Silalahi, 2022).

Dengan kondisi siswa yang menghabiskan waktu menggunakan gadget untuk sekolah secara daring, game dan lainnya, belum tentu faktor terbesar dari berkurangnya aktivitas fisik anak adalah penggunaan *gadget*.

5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan olah data yang dilakukan didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan status gizi (IMT/U) dengan nilai signifikan yang didapat yaitu 0,000 < 0,05 yang artinya ada hubungan.

Hal ini serupa dengan penelitian Suharyoto, dkk tentang Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Score Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 Di SDN 2 Bendilwungu Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2020 menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan score indek massa tubuh (IMT/U) pada anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 dimana terdapat 10 sampel dengan tingkat aktivitas fisik 28,6% dengan kategori sedang memiliki berat badan normal (Suharyoto et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Rahma & Wirjatmadi tahun 2020 tentang Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar didapatkan hasil aktivitas fisik baik memiliki status gizi normal yaitu 68,2% sedangkan aktivitas sedentari sedang memiliki status gizi normal yaitu 59,1% (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Berdasarkan data empiric sebagai hasil pengujian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, hal itu disebabkan karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab yang memengaruhi status gizi. Asupan yang berlebihan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka akan menjadi penyebab penambahan berat-badan.