



HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN AKTIFITAS FISIK ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI 162 KOTA JAMBI

Devi Eka Safitri¹, Putri Eka Sudiarti², Bri Novrika³

Prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,
Correspondent Author : safitridv85@gmail.com

ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan aktifitas fisik anak. Jenis penelitian deskriptif analitik dengan desain cross sectional dilaksanakan pada Juli samapi Agustus 2022. Populasi anak kelas 3 sampai 6 sebanyak 275 orang, sampel berjumlah 74 responden dengan kriteria inklusi yaitu anak berusia 9 sampai 12 tahun. Instrumen yang digunakan kuesioner yang diolah secara komputerisasi, dan di analisis secara univariat dan bivariat uji *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95%. Hasil didapatkan sebagian besar anak laki-laki melakukan aktifitas fisik sedang 25 (71%) orang sedangkan anak perempuan yang sebagian besar melakukan aktifitas rendah sebanyak 21 (54%) orang dengan (p value 0.021). Terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktifitas fisik pada anak di SDN 162 Kota Jambi. Saran kepada para orang tua agar dapat memotivasi dan membimbing anak untuk melakukan aktifitas fisik secara rutin agar kemampuan motorik anak dapat berkembang lebih baik.

Kata Kunci : Hubungan, Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik, Anak

ABSTRACT

Physical activity is physical movement performed by the body's muscles and support systems that require energy above the level of the resting energy system. The purpose of this study was to determine the relationship between gender and children's physical activity. This type of descriptive analytic research with a cross-sectional design was carried out from July to August 2022. The population of children in grades 3 to 6 was 275 people, a sample of 74 respondents with inclusion criteria, namely children aged 9 to 12 years. The instrument used was a computerized processed questionnaire, and analyzed using univariate and bivariate Chi-Square tests with a 95% degree of confidence. The results showed that most of the boys did moderate physical activity, 25 (71%), while the girls did mostly low activity, as many as 21 (54%) with (p value 0.021). There is a significant relationship between gender and physical activity in children at SDN 162 Jambi City. Suggestions for parents to be able to motivate and guide children to carry out physical activities regularly so that children's motor skills can develop better

Keywords : Relationship, Gender, Physical Activity, Children



PENDAHULUAN

Whold Health Organization (WHO), dalam (Buanasita, 2022), menyebutkan bahwa aktivitas fisik sebagai pergerakan jasmani yang dihasilkan oleh otot skelet yang memerlukan pengeluaran energy, yang meliputi keseluruhan gerak tubuh seseorang mulai dari olah raga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik berbeda dengan olah raga, dimana olahraga berkaitan dengan latihan fisik yang dilakukan dengan tujuan tertentu, misalnya melatih salah satu anggota tubuh, sedangkan aktivitas fisik memiliki cakupan yang sangat luas, mulai dari kegiatan sehari-hari seperti jalan kaki, menjemur pakaian, hingga termasuk olahraga itu sendiri (Anindyaputri, 2012)

Aktivitas fisik yang teratur sangat penting pada masa anak-anak telah terbukti sangat banyak manfaatnya terhadap pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan mengurangi resiko dari berbagai penyakit, seperti peningkatan kualitas kesehatan jantung, penurunan resiko mengalami depresi dan kondisi kesehatan mental lainnya (Chaput, 2020), juga menyebutkan bahwa aktifitas fisik dapat mencegah beberapa penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker dalam jangka panjang.

Menurut (WHO, 2017) dalam (Kusumo, 2020), merekomendasikan anak-anak serta remaja berusia 5 – 17 tahun untuk melakukan aktifitas fisik minimal 60 menit dengan intensitas sedang hingga kuat untuk memberi manfaat bagi kesehatan mereka. Sebuah penelitian di Singapura menemukan bahwa anak-anak dan remaja hanya melakukan aktifitas fisik mencapai 40% dari tingkat aktifitas fisik yang direkomendasikan (Ting, Mukherjee, & Hwa, 2015). Dalam penelitian terbaru yang

melibatkan 233 remaja, tidak ada remaja yang mencapai MVPA 60 menit yang

Banyak faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik anak di sekolah, terutama yang berhubungan dengan kegiatan fisik dan olah raga diantaranya jenis kelamin, dimana anak laki-laki cenderung lebih tinggi aktivitasnya dari pada anak perempuan (Henriksen, Ingholt, Rasmussen, & Holst, 2016).

Menurut Arovah (2012) dalam (Erwinanto, 2017), mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat. Menurut (Kemenkes, 2016), aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria „aktif“ adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria „tidak aktif“ adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (Erwinanto, 2017).

Bergerak juga dapat meningkatkan produksi hormon endorphin yaitu hormon yang memberikan sensasi kebahagiaan bagi manusia, dan rasa bahagia ini sangat penting bagi pembelajaran anak usia dini. Apabila anak bahagia, maka pembelajaran apapun akan mudah untuk dipahaminya (Trimuliana, Rahmat, & Zulfikar, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada Juli – Agustus 2022 di SDN 162 Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas 3 sampai 6 sebanyak 275 orang, sampel berjumlah 74 responden menggunakan rumus Lameshaw yang tingkat kepercayaannya 95%, dengan kriteria inklusi yaitu anak berusia 9 sampai 12 tahun. Dalam penelitian ini peneliti sangat menjaga etika penelitian, sehingga sebelum sampel ditetapkan peneliti memberikan *informed consent* yang ditandatangani oleh orang tua responden.

Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner. Instrumen untuk mengukur aktifitas anak dengan menggunakan kuisioner The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia (Erwinanto, 2017). Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, peneliti juga mengubah beberapa item aktivitas dikarenakan adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia. Data dianalisis secara univariat dan bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Tahun 2022

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 35 | 47 |
| Perempuan | 39 | 53 |
| Total | 74 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 35 (47%) orang, dan responden perempuan 39 (53%) orang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Responden Tahun 2022

| Aktifitas Fisik | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Rendah | 31 | 42 |
| Sedang | 41 | 55 |
| Tinggi | 2 | 3 |
| Total | 74 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik sedang yaitu 41 (55%) orang dan sebagian kecil melakukan aktifitas tinggi sebanyak 2 (3%) orang.

Tabel 3 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Aktifitas Fisik Responden Tahun 2022

| Jenis kelamin | Aktifitas fisik | | | | P-value |
|---------------|-----------------|--------|--------|-------|---------|
| | Rendah | Sedang | Tinggi | Total | |
| Laki-laki | 10 | 25 | 0 | 35 | 0,021 |
| Perempuan | 21 | 16 | 2 | 39 | |
| Total | 31 | 41 | 2 | 74 | |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan menunjukkan responden laki-laki sebagian besar melakukan aktifitas sedang sebanyak 25 (71%) orang dan tidak ada yang melakukan aktifitas tinggi, sedangkan responden perempuan sebagian besar melakukan aktifitas rendah sebanyak 21 (54%) orang dan sebagian kecil aktifitas tinggi sebanyak 2 (5%) orang, dengan hasil uji statistik *chi square* nilai $p = 0,021$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara jenis kelamin dengan aktifitas fisik anak SDN 162 Kota Jambi.



Berdasarkan Tabel 3 didapatkan sebagian besar anak laki-laki melakukan aktifitas fisik sedang 25 (71%) orang sedangkan anak perempuan yang sebagian besar melakukan aktifitas rendah sebanyak 21 (54%) orang.

Anak laki-laki biasanya memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Hal tersebut terjadi karena jumlah sel otot pada laki-laki lebih banyak daripada jumlah sel otot perempuan, sehingga anak perempuan lebih mudah diam dibandingkan anak laki-laki yang cenderung aktif (Eliyasni, Rahmatina, & Habibi., 2020).

Hasil analisis bivariat melalui uji statistik *chi-square* pada tabel 3 didapatkan nilai $p=0,021$ ($p<0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan jenis kelamin dengan aktifitas fisik anak di SDN 162 Kota Jambi. Keaktifan anak laki-laki dibandingkan perempuan bisa disebabkan karena syaraf motorik kasar anak laki-laki lebih kuat dibanding anak perempuan, sehingga cepat menguasai kemampuan motorik seperti bergerak, berjalan, berlari, dan melompat. Kemampuan motorik anak perempuan jika dilatih dengan baik akan membuatnya lebih cepat dalam belajar menulis, membaca, makan sendiri, buang air kecil sendiri, bahkan memakai baju sendiri (Zakaria & Arumsari, 2018).

KESIMPULAN

Hipotesis penelitian ini terjawab dengan p -value = 0,021, yang artinya terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktifitas fisik pada anak di SDN 162 Kota Jambi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti sampai terbentuknya artikel ini yaitu ketua UPPM yang sudah membantu peneliti dalam izin penelitian, Ka Prodi Program studi S1 keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin dan memfasilitasi dalam pengumpulan data, Responden dan pihak-pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anindyaputri, I. (2012, Juli 06). Aktivitas Fisik, Kegiatan Harian yang Baik untuk Tubuh dan Jiwa. Ditinjau secara medis oleh dr. Patricia Lukas Goentoro. 2022, hal. <https://hellosehat.com/kebugaran/minimal-aktivitas-fisik-bagi-orang-dewasa>.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas fisik dan Kebugaran*. Pekalongan: NEM.
- Chaput, J.-P. W. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–9. , <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>.
- Eliyasni, R., Rahmatina, & Habibi. (2020). *Perkembangan Belajar Peserta Didik*. Malang: Literasi Nusantara.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. *Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.



- Henriksen, P., Ingholt, L., Rasmussen, M., & Holst. (2016). *Physical activity among adolescents: The role of various kinds of parental support*. Scand. J. Med. Sci. Sports.
- Kemkes. (2016). Rajin Aktifitas Fisik. hal. www.p2ptm.kemkes.go.id.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktifitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Ting, J. L., Mukherjee, S., & Hwa, M. C. (2015). Physical activity and sedentary behavior patterns of Singaporean adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(9), 1213–1220. , <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0207>.
- Trimuliana, I., Rahmat, & Zulfikar. (2022). *Aktifitas Fisik Sebagai Model Pembelajaran Anak Usia Dini*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Zakaria, & Arumsari. (2018). *Jeli Membangun Karakter Anak*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.