

Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri Tahun 2023

Analysis of Physical Activity Among Elementary School Children in Mojoroto Subdistrict, Kediri City, Year 2023

Dionesius Bagas Ristanto¹, Irwan Setiawan², Dhedhy Yuliawan³

¹dionesiusbagasristanto@gmail.com, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²irwansetiawan@unpkediri.co.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Dasar dari penelitian ini adalah semakin berkembangnya generasi "mager" atau malas bergerak, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemajuan teknologi, pola hidup modern, tingkat kegiatan sekolah yang intensif, pola makan yang tidak sehat, kurangnya akses ke taman dan ruang terbuka, kurangnya efektivitas pendidikan fisik, peran orang tua, tekanan akademis, dan kekurangan rasa aman di lingkungan sekitar. Rumusan masalah ini mengambil bagaimana analisa aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri, Tahun 2023.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif teknik survey dengan kuesioner Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,881 dan reliabilitas sebesar 0,745. Subjek penelitian ini mengambil anak usia Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto dengan teknik sampel purposive dengan kriteria dengan jumlah sebanyak 434 siswa. Hasil dari penelitian menunjukkan analisa aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto Tahun 2023 masuk kategori kadang-kadang dengan persentase terbesar yaitu 49,53% dan frekuensi 215 anak. Analisa juga dilakukan berdasar kelas dan jenis kelamin yang menunjukkan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar masih masuk kategori kadang-kadang.

Kata kunci: Analisa, aktivitas fisik, anak Sekolah Dasar.

Abstract

The basis of this research is the increasing development of the "mager" or lazy movement generation, which is influenced by various factors such as technological advances, modern lifestyles, intensive levels of school activities, unhealthy eating patterns, lack of access to parks and open spaces, lack of effectiveness. physical education, the role of parents, academic pressure, and lack of feeling safe in the surrounding environment. This problem formulation takes the analysis of the physical activity of elementary school children in Mojoroto District, Kediri City, in 2023.

This sample research method uses a quantitative descriptive engineering survey with the Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) questionnaire with a validity and reliability of 0.881 and a reliability of 0.745. The subjects of this research took a sample of elementary school children in Mojoroto District using a purposive technique with the following criteria. totaling 215 students. The results of the research show that the analysis of physical activity of elementary school children in Mojoroto District in 2023 is in the occasional category with the largest percentage, namely 49.53% and a frequency of 215 children. The analysis was also carried out based on class and gender which showed physical activity Elementary school children sometimes still fall into the category.

Keywords: Analysis, physical activity, elementary school children..

PENDAHULUAN

Pengkajian aktivitas fisik mencakup definisi luas yang berkaitan dengan gerakan tubuh untuk menghasilkan energi melalui pergerakan otot-otot skeletal. Aktivitas fisik merupakan ciri kehidupan manusia, yang melibatkan berbagai faktor seperti fisiologis, psikologis, lingkungan, sosial, dan demografi (Obella & Adliyani, 2015). Aktivitas fisik mewujudkan diri manusia melalui pergerakan otot untuk memenuhi kebutuhan hidup. Konsep ini merupakan bagian integral dari kehidupan manusia, di mana sehari-hari melibatkan gerakan untuk memenuhi kebutuhan hidup, melebihi istirahat. Aktivitas fisik bukan hanya gerakan sehari-hari, tetapi juga mencakup olahraga, kebugaran jasmani, dan latihan. Meskipun eksplisit berbeda, ketiganya memiliki implikasi pergerakan tubuh yang memerlukan energi dari kontraksi otot (Bamidis et al., 2014). Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai pergerakan tubuh yang dipengaruhi oleh pembakaran energi, baik secara anaerobik maupun aerobik (Azitha et al., 2018). Penting untuk membedakan aktivitas fisik dari kebugaran jasmani dan latihan, karena kebugaran jasmani merujuk pada kondisi seseorang, sementara latihan adalah kegiatan terencana, terstruktur, dan terukur untuk mencapai tujuan tertentu (Hadi, 2020). Dalam konteks ini, aktivitas fisik mencakup gerakan terstruktur, teratur, dan terukur, serta kegiatan sehari-hari dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia

Pembahasan pada artikel ini adalah variasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari manusia, menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan harian tergantung pada kualitas aktivitas yang dilakukan. Aktivitas fisik, yang mencakup berbagai gerakan tubuh, dianggap esensial untuk memenuhi kebutuhan manusia. Jenis aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan tujuan individu, dan memiliki peran kunci dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular dan penyakit kardiovaskular (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik memberikan manfaat penting, seperti menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung, manajemen berat badan, dukungan untuk kesehatan tulang dan sendi, pemeliharaan kesehatan mental, peningkatan kualitas tidur, peningkatan fungsi kognitif, sosialisasi, peningkatan disiplin dan kemandirian, serta pengalaman kesenangan dan kepuasan (Nasihudin Al Ansori, 2021). Dalam konteks ini, penting untuk membiasakan pola hidup aktif sejak dini demi kesejahteraan holistik, baik fisik maupun mental .

Fokus penelitian ini adalah aktivitas fisik anak Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Mojoroto, Kota Kediri pada tahun 2023. Permasalahan melibatkan perubahan kebiasaan anak-anak yang semakin dekat dengan gadget, generasi yang cenderung malas bergerak, tekanan kurikulum sekolah yang tinggi, peran orang tua yang kurang mendukung, dan

peningkatan tingkat kematian pada usia muda akibat kurangnya aktivitas fisik. Kegunaan aktivitas fisik sangat beragam dan mencakup sejumlah aspek kesehatan. Beberapa studi menunjukkan bahwa melibatkan diri dalam aktivitas fisik dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas, gangguan kesehatan mental, dan beberapa jenis kanker (Harvey et al., 2010). Menurut Suwandaru & Hidayat, (2021), meskipun aktivitas fisik memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan prestasi akademik anak, realitas menunjukkan bahwa sebagian anak cenderung memiliki kebutuhan aktivitas fisik yang tidak memadai.

Pada tahun 2008, terdapat 2,8 juta kematian pada orang dewasa dan 300 juta kasus obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Pada tahun 2017, terdeteksi perubahan dalam pola makan dan aktivitas fisik remaja (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2020). Pada tahun 2018, terdapat tingkat kematian anak usia 5-14 tahun sebanyak 7,1 kematian per 1000 anak usia 5 tahun, yang setara dengan sekitar 18% dari total kematian balita. Mayoritas kematian dalam kelompok usia 5-9 tahun, mencapai 61% dari total kematian pada kelompok usia 5-14 tahun, terjadi secara global. Tingkat kematian paling tinggi tercatat di Afrika Sub-Sahara, yakni 17,9 kematian per 1.000 anak usia 5 tahun, diikuti oleh Oseania (7,8 kematian) dan Asia Tengah/Selatan (5,8 kematian). Lebih dari setengah total kematian anak usia 5-14 tahun terjadi di Afrika Sub-Sahara (55%), sementara Asia Selatan menyumbang sekitar 24%. Ketidaksetaraan risiko kematian yang signifikan terlihat antara Afrika Sub-Sahara dan Amerika Utara/Eropa, dengan risiko kematian 14 kali lipat lebih tinggi di wilayah tersebut. Tingkat kematian di tingkat negara bervariasi antara 0,4 hingga 37,3 kematian per 1.000 anak usia 5 tahun. Negara-negara dengan angka kematian tertinggi, lebih dari 20 kematian per 1.000 anak usia 5 tahun pada tahun 2018, terutama terdapat di Afrika Sub-Sahara, termasuk India, Nigeria, Kongo, Pakistan, dan Tiongkok (World Health Organization, 2020). Melihat dari hasil-hasil penelitian di atas menunjukkan adanya kontradiktif dari realita dan teori, sehingga perlu dikaji lebih dalam tentang aktivitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang pola aktivitas fisik anak Sekolah Dasar dan mengidentifikasi solusi untuk mengatasi kurangnya aktivitas fisik. Dengan melihat perkembangan teknologi, gaya hidup modern, dan tekanan sekitar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang komprehensif untuk mendukung kesejahteraan anak-anak di masa depan. Aktivitas fisik pada anak Sekolah Dasar diambil karena memberikan kesempatan yang lebih bagi anak-

anak untuk mendapatkan pemahaman tentang aktivitas fisik, dimana peran dari aktivitas fisik cukup central dalam emndampingi pertumbuhan dan perkembangan anak menuju masa depan yang produktif.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif menggunakan teknik pendekatan survey dengan kuesioner *Physical Activity Questionaire For Older Children* (PAQ-C) yang dilakukan dengan kuesioner yang diisi oleh anak melalui *google form*. Link google form dapat diakses melalui alamat <https://forms.gle/kz2jRgp84S615cix6>. Subjek penelitian diambil dari anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojojoto menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut: (1) bersedia menjadi sampel penelitian, (2) memiliki gadget atau handphone, (3) bisa menggunakan atau mengisi google form, (4) bersedia mengisi gooogle form dengan sebenar-benarnya, (5) sampel yang diambil adalah siswa yang mengisi google form dengan rentang waktu satu bulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah persentase dari keseluruhan data. Norma yang digunakan adalah pengkategorian dengan jenis aktivitasnya.

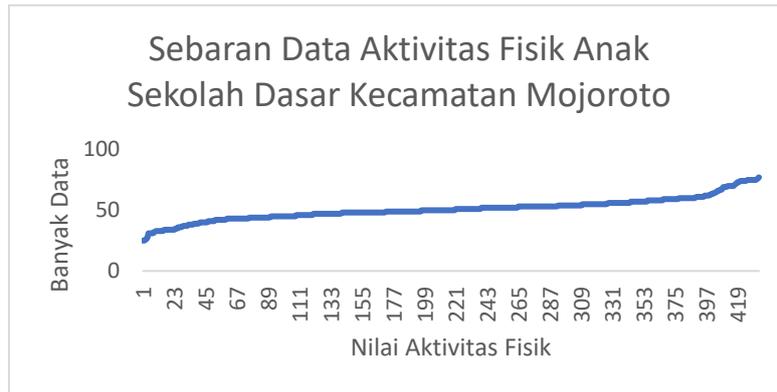
HASIL

Hasil penelitian ditemukan dari proses analisis data dengan langkah-langkah mendeskripsikan dan mengkonfirmasi persentase dari kategorisasi norma. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Tendensi Data Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar

Tendensi Data	Nilai
Nilai Maksimal	77
Nilai Minimal	25
Rata-rata	50.8041475
Median	50
Modus	48
Standar Deviasi	9.1609111
N	434

Tabel 1 menunjukkan data penelitian memiliki tendensi dengan nilai maksimal=77, nilai minimal=25, nilai rata-rata=50,80, nilai median=50, nilai modus=48, nilai standar deviasi=9,17, dengan jumlah data=434. Jika dilihat dari sebaran data dapat dilihat pada gambar berikut:



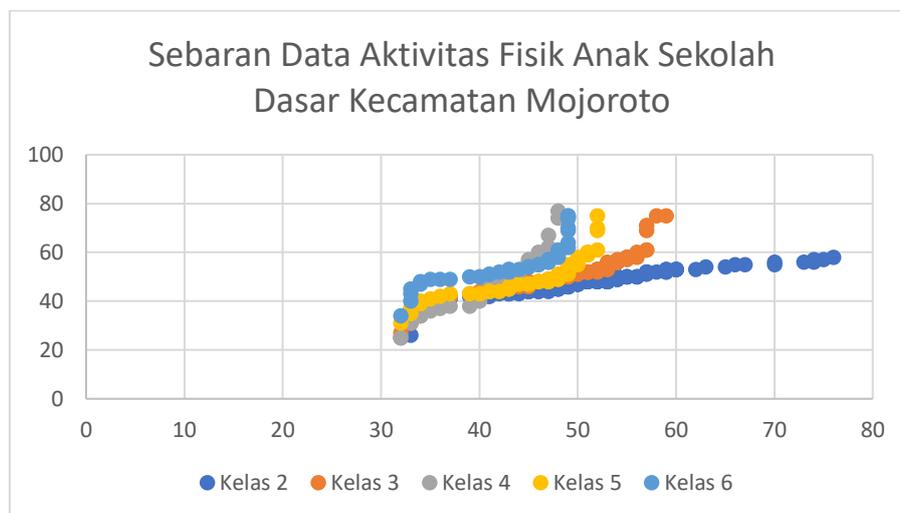
Gambar 1. Sebaran Data Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Kecamatan Mojojoto

Deskripsi data selanjutnya dilakukan dengan memberikan gambaran data masing-masing tingkatan/ kelas anak Sekolah Dasar. Deskripsi data dapat dilihat pada berikut ini:

Tabel 2. Tendensi Data Aktivitas Fisik Anak SD Masing-masing Kelas

Tendensi Data	Nilai					
	Kelas 1	Kelas 2	Kelas 3	Kelas 4	Kelas 5	Kelas 6
Nilai Maksimal	76	75	75	77	50	59
Nilai Minimal	32	25	27	25	31	34
Rata-rata	51.67	49.37	51.05	48.39	44.06	51.23
Median	52	48	52	47	45	52
Modus	53	48	52	33	47	54
Standar Deviasi	9.45	7.99	8.18	13.15	4.59	5.37
N	104	119	85	31	54	41

Tabel 2 menunjukkan tendensi data masing-masing kelas anak Sekolah Dasar se Kecamatan Mojojoto. Jika dilihat sebaran datanya dapat disajikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



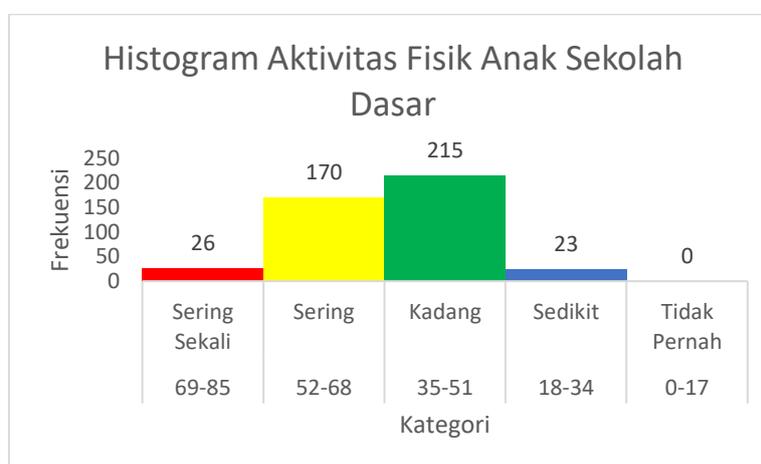
Gambar 2. Sebaran Data Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Kecamatan Mojojoto

Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menentukan kategorisasi norma aktivitas fisik.

Tabel 3. Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik Anak SD Kecamatan Mojojoto

No	Interval	Katgeori	Frekuensi	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	69-85	Sering Sekali	26	26	5.99%
2	52-68	Sering	170	196	39.17%
3	35-51	Kadang-kadang	215	411	49.54%
4	18-34	Sedikit	23	434	5.30%
5	0-17	Tidak Pernah	0	434	0.00%
			434		100.00%

Tabel 3 menunjukkan kategorisasi norma aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Kecamatan Mojojoto yang dapat dideskripsikan sebagai berikut: (1) kategori tidak pernah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedikit memiliki frekuensi 23 dengan persentase 5,3%, (3) kategori Kadang-kadang memiliki frekuensi 215 dengan persentase 49,54%, (4) kategori sering memiliki frekuensi 170 dengan persentase 39,17%, (5) kategori sering sekali memiliki frekuensi 26 dengan persentase 5,99%. jika digambarkan dalam bentuk histogram, maka dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan dalam penyajian data, metode analisis yang diterapkan adalah menggunakan analisis persentase. Melihat dari rumusan masalah yang berbunyi bagaimana analisa aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kecamatan Mojojoto Tahun 2023? Maka analisis data dijabarkan pada masing-masing kelas dan jenis kelamin. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis persentase, maka nilai persentase terbesar pada kategorisasi norma menjadi penentu dari hasil analisa. Untuk

lebih jelasnya dapat dilihat pada bagian berikut ini:

Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto

Melihat tabel 3 hasil dari kategorisasi norma aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto dapat dijabarkan sebagai berikut: (1) kategori tidak pernah memiliki frekuensi 0 dengan persentase 0%, (2) kategori sedikit memiliki frekuensi 23 dengan persentase 5,3%, (3) kategori Kadang-kadang memiliki frekuensi 215 dengan persentase 49,54%, (4) kategori sering memiliki frekuensi 170 dengan persentase 39,17%, (5) kategori sering sekali memiliki frekuensi 26 dengan persentase 5,99%. Persentase terbesar masuk pada kategori Kadang-kadang memiliki frekuensi 215 anak dengan persentase 49,54%, yang artinya anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto melakukan aktivitas fisik Kadang-kadang.

Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Berdasarkan Kelas

Analisa aktivitas fisik anak Sekolah Dasar berdasarkan kelas dilakukan analisis persentase pada masing-masing kategori. Analisis persentase dilakukan untuk menunjukkan pada masing-masing kelas yang memiliki persentase terbesar dalam aktivitas fisiknya. Maka lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Berdasar Kelas

Kategori	Kelas 1	Kelas 2	Kelas 3	Kelas 4	Kelas 5	Kelas 6
Sering Sekali	6.73%	3.36%	4.71%	6.45%	5.56%	14.63%
Sering	45.19%	29.41%	45.88%	35.48%	31.48%	51.22%
Kadang-kadang	42.31%	63.03%	44.71%	38.71%	61.11%	31.71%
Sedikit	5.77%	4.20%	4.71%	19.35%	1.85%	2.44%
Tidak Pernah	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
Total	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

Tabel 4 menunjukkan analisis persentase aktivitas fisik dari masing-masing kelas. Berdasar pada analisis persentase tersebut ditemukan (1) aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Kelas 1 memiliki kategori sering dengan persentase 45,19%, (2) aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Kelas 2 memiliki kategori kadang-kadang dengan persentase 63,03%, (3) aktivitas fisik anak Sekolah dasar Kelas 3 memiliki kategori kadang-kadang dengan persentase 44,71%, (4) aktivitas fisik anak Sekolah dasar Kelas 4 memiliki kategori kadang-kadang dengan persentase 38,71%, (5) aktivitas fisik anak Sekolah dasar Kelas 5 memiliki kategori kadang-kadang dengan persentase 61,11%, dan (6) aktivitas fisik anak

Sekolah dasar Kelas 6 memiliki kategori sering dengan persentase 51,22%.

Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Berdasar Jenis Kelamin

Analisa aktivitas fisik selanjutnya dilihat berdasar pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Analisis persentase pada tahap ini dilakukan guna untuk melihat aktivitas fisik yang terdapat pada anak Sekolah Dasar dilihat dari jenis kelamin. Untuk melihat aktivitas fisik anak Sekolah Dasar berdasar jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar berdasar Jenis Kelamin.

Kategori	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
Sering Sekali	8.41%	3.37%
Sering	42.92%	35.10%
Kadang-kadang	44.69%	54.81%
Sedikit	3.98%	6.73%
Tidak Pernah	0.00%	0.00%
Total	100.00%	100.00%

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis persentase aktivitas fisik anak Sekolah Dasar berdasar jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan (1) aktivitas fisik anak Sekolah Dasar berjenis kelamin laki-laki masuk kategori kadang-kadang dengan persentase 44,69%, (2) aktivitas fisik anak Sekolah Dasar berjenis kelamin perempuan masuk kategori kadang-kadang dengan persentase 54,81%. Hasil analisis di atas menunjukkan analisa aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto Tahun 2023 masuk kategori kadang-kadang dengan persentase terbesar yaitu 49,53% dan frekuensi 215 anak. Analisa juga dilakukan berdasar kelas dan jenis kelamin

PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai kategori "kadang-kadang" dalam aktivitas fisik anak Sekolah Dasar mencerminkan variasi tingkat keterlibatan mereka. Pada tingkat ini, intensitas dan frekuensi aktivitas fisik anak-anak tidak konsisten, sering terjadi dengan jeda tidak teratur, dan dipengaruhi oleh perbedaan minat, preferensi, dan ketersediaan waktu. Penting untuk memahami bahwa aktivitas fisik yang sporadis dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan konsistensi dan frekuensi aktivitas fisik guna memberikan dampak positif pada kesehatan jangka panjang, termasuk perkembangan otot, kesehatan kardiovaskular, dan kesejahteraan mental. Langkah-langkah yang dapat diambil melibatkan penciptaan

lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, seperti menyediakan fasilitas olahraga yang aman, mengintegrasikan kegiatan fisik ke dalam kurikulum, dan merancang program ekstrakurikuler menarik. Melibatkan orang tua dan guru juga menjadi kunci dalam mendukung gaya hidup aktif anak-anak dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.

Saat ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik, seperti bermain, yang seharusnya melibatkan aktivitas fisik (Widyantari et al., 2018). Sejalan dengan temuan penelitian yang memberikan gambaran bahwa anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojojoto masih belum cukup untuk memenuhi kebutuhan. Hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik masuk kategori kadang, sehingga perlu ditekankan lagi pemahaman tentang arti pentingnya aktivitas fisik pada masa pertumbuhan. Meskipun pada prinsipnya, anak Sekolah Dasar memiliki karakteristik senang bergerak. Hal ini dikarenakan Anak-anak usia Sekolah Dasar memiliki perbedaan dengan orang dewasa yang dapat nyaman duduk berjam-jam (Burhaein, 2017). Namun pada kenyataannya kehidupan anak Sekolah Dasar sekarang sudah dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Sekarang lebih sering dilihat anak-anak lebih senang dengan duduk dan memegang handphone.

Melihat akibat yang terjadi pada kondisi anak yang kurang bergerak maka akan menciptakan beberapa faktor risiko gangguan kesehatan. Salah satu contoh dari kurangnya bergerak adalah tubuh adalah susah untuk tidur, mudah terserang penyakit, sering kelelahan, persendian terasa kaku, mudah lapar, dan *moodly* (D. Ratnasari, 2018). Selain itu faktor risiko obesitas juga menjadi salah satu hal penting pada anak yang kekurangan aktivitas fisik. Obesitas terjadi karena terdapat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Zamzani et al., 2017). Maka anak akan melakukan kegiatan fisik di luar rumah, seperti bersepeda, bermain kejar-kejaran, sepakbola, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dan mengurangi perilaku sedentary seperti menonton TV atau bermain playstation, dapat mengurangi risiko obesitas pada anak (Anggraini & Mexitalia, 2014). Namun pernyataan tersebut menjadi bumerang bagi anak yang dikarenakan perkembangan teknologi. Anak akan lebih cenderung banyak duduk dan bermain game melalui gadget. Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada anak, orang tua maupun guru agar lebih memperhatikan kualitas dan kuantitas aktivitas fisik bagi anak.

Keterlibatan dalam aktivitas fisik memiliki signifikansi besar untuk pertumbuhan dan perkembangan menyeluruh pada anak. Hal ini dapat meningkatkan penguasaan

keterampilan dan sikap yang mendukung perilaku hidup yang lebih sehat, serta memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial. Aktivitas fisik juga mendukung perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis pada anak. Penting untuk mengenalkan kebiasaan beraktivitas fisik yang baik kepada anak-anak sejak dini, karena kebiasaan tersebut cenderung sulit diubah ketika sudah menjadi kebiasaan yang terbentuk (Hasan et al., 2020). Oleh karena itu, melakukan pemetaan tingkat aktivitas fisik sejak usia dini menjadi penting untuk mengidentifikasi siswa atau anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, sehingga dapat segera diatasi dan diberikan solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi para pemangku kebijakan terkait dalam penyusunan kurikulum atau aspek lain yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kesehatan, dan kebugaran masyarakat.

KESIMPULAN

Hasil analisis di atas menunjukkan analisa aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto Tahun 2023 masuk kategori kadang-kadang dengan persentase terbesar yaitu 49,53% dan frekuensi 215 anak. Analisa juga dilakukan berdasar kelas dan jenis kelamin yang menunjukkan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar masih masuk kategori kadang-kadang.

REFERENSI

- Anggraini, L., & Mexitalia, M. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1).
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siountas, A., & Papageorgiou, S. G. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 44, 206–220. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.019>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- D. Ratnasari, E. (2018). 7 Tanda Tubuh Kurang Olahraga. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180814164355-255-322237/7-tanda->
-

tubuh-kurang-olahraga

- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & Safei, I. (2020). Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(5).
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nasihudin Al Ansori, A. (2021, February 9). *Perubahan Kebiasaan Picu Permasalahan Anak di Masa Pandemi COVID-19 - Health Liputan6.com*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/health/read/4477837/perubahan-kebiasaan-picu-permasalahan-anak-di-masa-pandemi-covid-19>
- Obella, Z., & Adliyani, N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 113–119.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- World Health Organization. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)
- Anggraini, L., & Mexitalia, M. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1).
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siountas, A., & Papageorgiou, S. G. (2014). A review of physical and cognitive
-

- interventions in aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 44, 206–220.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.019>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementerian Kesehatan RI.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
<https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- D. Ratnasari, E. (2018). *7 Tanda Tubuh Kurang Olahraga*. CNN Indonesia.
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180814164355-255-322237/7-tanda-tubuh-kurang-olahraga>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & Safei, I. (2020). Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(5).
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing.
http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nasihudin Al Ansori, A. (2021, February 9). *Perubahan Kebiasaan Picu Permasalahan Anak di Masa Pandemi COVID-19 - Health Liputan6.com*. Liputan6.Com.
<https://www.liputan6.com/health/read/4477837/perubahan-kebiasaan-picu-permasalahan-anak-di-masa-pandemi-covid-19>
- Obella, Z., & Adliyani, N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Suwardaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 113–119.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222.
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- World Health Organization. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian
-

obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123.
[https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)