

Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh

Astri Lyseria Losu*, Maureen I. Punuh *, Ester C. Musa *

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran, akan tetapi 23% orang dewasa di seluruh dunia (berusia 18 tahun ke atas) (pria 20%, wanita 27%) dan 81% remaja (usia 11-17) masih kurang melakukan aktivitas fisik seperti seharusnya, partisipasi mereka dalam aktivitas fisik masih termasuk kedalam kategori kurang aktif. Penurunan aktivitas fisik terutama terjadi pada usia siswa terutama pada mahasiswa yang sama sekali tidak ada pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) ataupun pembelajaran aktivitas fisik, terkecuali pada program-program keolahragaan. Tujuan penelitian untuk mengetahui "Gambaran aktivitas fisik siswa kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 manado saat pembelajaran jarak jauh". Penelitian merupakan penelitian Survei deskriptif, dilaksanakan pada bulan Oktober sampai Desember 2021 pada siswa kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 manado. Sampel yang digunakan sebesar 53 Siswi. Instrumen penelitian: kuesioner menggunakan aplikasi google form, International Physical Activity Questionnaire/IPAQ (Short Last 7 Days). Pengolahan data menggunakan Analisis Univariat. Hasil penelitian pada siswa kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 manado berdasarkan IPAQ dan aktivitas yang paling sering adalah aktivitas fisik sedang yaitu sebesar 52,8%, ringan 41,5% dan berat 5,7%.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Pembelajaran Jarak Jauh

ABSTRACT

Physical activity has many health and fitness benefits, but 23% of adults worldwide (aged 18 years and over) (20% men, 27% women) and 81% of adolescents (ages 11-17) still lack physical activity. as it should be, their participation in physical activity is still included in the less active category. The decrease in physical activity mainly occurs at the age of students, especially in students who have absolutely no physical education learning or physical activity learning, except for sports programs. The purpose of the study was to determine "The description of the physical activity of class XI students of the Department of Beauty at the State Vocational High School 3 Manado during distance learning". This research is a descriptive survey research, carried out from October to December 2021 in class XI students of the Beauty Department at the State Vocational High School 3 Manado. The sample used is 53 students. Research instrument: questionnaire using google form application, International Physical Activity Questionnaire/IPAQ (Short Last 7 Days). Data processing using Univariate Analysis. The results of the research on class XI students of the Department of Beauty, State Vocational High School 3 Manado based on IPAQ and the most frequent activity was moderate physical activity, namely 52.8%, 41.5% light and 5.7% heavy.

Keywords: Physical Activity, Distance Learning

Pendahuluan

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran, akan tetapi 23% orang dewasa di seluruh dunia (berusia 18 tahun ke atas) (pria 20%, wanita 27%) dan 81% remaja (usia 11-17) masih kurang melakukan aktivitas fisik seperti seharusnya, partisipasi mereka dalam aktivitas fisik masih termasuk kedalam kategori kurang aktif. Penurunan aktivitas fisik terutama terjadi pada usia siswa terutama pada mahasiswa yang sama sekali tidak ada pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) ataupun pembelajaran aktivitas fisik, terkecuali pada program-program keolahragaan. Kondisi ini tentunya menjadi sangat mengkhawatirkan, mengingat pada usia tersebut seharusnya merupakan usia produktif dengan berbagai aktivitas dan tuntutan tugas yang cukup banyak. Oleh karena itu perlu adanya upaya penanganan terhadap rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik melalui penanaman gaya hidup aktif sehingga dapat menjaga kebugaran jasmani. (Suherman, 2019).

Akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya suatu penyakit menular yang disebabkan oleh corona atau dikenal dengan covid-19 (*Corona Virus Disease-19*). Virus ini sangat cepat penularannya dari berbagai negara di dunia, termasuk di Indonesia sehingga pemerintah menerapkan berbagai kebijakan untuk mencegah atau memutus rantai penularan dari covid-19. Salah satu kebijakan yang dilakukan pemerintah di Indonesia adalah melakukan *social distancing*

atau menjaga jarak sosial di masyarakat, menjauhi kerumunan, dan menghindari perkumpulan banyak orang kemudian di perketat dengan menerapkan *physical distancing* atau jaga jarak fisik serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat dengan sering mencuci tangan, melakukan aktivitas fisik, makan makanan yang bergizi, dan istirahat yang cukup, untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19. kasus.

Pembelajaran jarak jauh menjadi salah satu solusi jangka panjang akibat Pandemi *Corona Virus Disease 2019* atau yang dikenal dengan Covid-19 telah dinyatakan oleh WHO sebagai pandemi yang mengguncang dunia saat ini, sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan agar tidak terjadi peningkatan kasus. *Corona Virus* (CoV) merupakan virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. (Kemenkes, 2020)

Menurut Nurmalina (2011). Remaja membutuhkan aktivitas fisik karena ada keuntungan bagi mereka terutama dalam tahun-tahun atau masa-masa pertumbuhan sehingga dapat berfungsi secara optimal. Aktivitas fisik akan diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang merupakan instrumen untuk mengukur aktivitas fisik pada orang dewasa yang berusia antara 15-69 tahun. Skor total nilai aktifitas fisik dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan dari aktifitas ringan, aktifitas sedang, dan aktifitas berat dalam durasi (menit) dan frekuensi (hari). MET merupakan hasil dari perkalian dari Basal Metabolisme Rate dan

MET-menit merupakan hasil dari dihitung dengan mengalikan skor MET dengan kegiatan yang dilakukan dalam menit. Nilai MET untuk bejalan adalah 3.3, aktifitas sedang adalah 4.0, dan aktifitas berat adalah 8.0. Berikut merupakan cara perhitungan aktifitas fisik menurut (IPAQ, 2005)

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi yang dilakukan oleh responden dalam jangka waktu satu minggu.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 3 Manado Kelurahan Tikala Kota Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas XI Kejuruan Kecantikan yang berjumlah 53 Siswa.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden	
	n	%
1. Umur		
16 tahun	17	32
17 tahun	33	62,3
18 tahun	2	3,8
20 tahun	1	1,9
2. Jenis kelamin		
Perempuan	53	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden menunjukkan bahwa responden yang berusia 17 tahun paling banyak yaitu 33 responden atau (62,3%) sedangkan responden yang berusia 16 tahun ada 17 responden atau (32%), responden yang berusia 18 tahun 2 orang atau 3,8% dan yang berusia 20 tahun ada 1 orang atau 1,9%.

Gambaran Aktivitas Fisik Responden Berdasarkan IPAQ

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Kategori Berdasarkan IPAQ

Kategori Aktivitas Fisik	N	%
Ringan	22	41,5
Sedang	28	52,8
Berat	3	5,7
Total	53	100

Pada tabel 2, menunjukkan bahwa paling banyak responden melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang yaitu sebanyak 28 responden atau (52,8%) dan aktifitas fisik ringan sebanyak 22 orang atau (41,5%) sedangkan yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat hanya sebanyak 3 responden atau (5,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Karakteristik Umum Berdasarkan IPAQ

Karakteristik Umum Responden	Kategori Aktivitas Fisik			Total N (%)
	Ringan N (%)	Sedang N (%)	Berat N (%)	
Usia (tahun)				
16	3(17,6)	11 (64,7)	2(11,7)	17(100)
17	11(33,3)	18(54,5)	4(12,2)	33(100)
18	0(0,0)	2(100)	0(0,0)	2(100)
20	1 (100)	0(0,0)	0(0,0)	0(100)

Pada tabel 3, menunjukkan bahwa responden yang berusia 17 tahun yang paling banyak melakukan aktivitas fisik ringan 11 responden (33,3%), sedang sebanyak 18 responden (54,5 %) dan berat 4 responden (12,2%). Kemudian yang berusia 16 tahun yang paling banyak melakukan aktivitas fisik ringan 3 responden (17,6%), sedang sebanyak 11 responden (64,7%) dan berat 2 responden (11,7%). Kemudian responden yang berusia 18 dan 20 tahun sebanyak 2 responden melakukan aktifitas sedang dan 1 responden aktifitas fisik kategori ringan.

pada aktivitas ringan/duduk dengan median 120 menit atau 2 jam dengan rentang (15-1020) 15 menit sampai 17 jam. Sedangkan untuk durasi aktivitas fisik ringan/berjalan kaki yang dilakukan responden hanya 30 menit dengan rentang (5-600) 5 menit sampai 10 jam.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Durasi Aktivitas Fisik Berdasarkan IPAQ

Kategori Aktivitas Fisik	Median (min- maks)	N (%)
Aktivitas Ringan		
Berjalan Kaki	30 (5-600)	53 (100)
Duduk	120 (15-1020)	53 (100)
Aktivitas Sedang	45 (2-480)	50 (94,3)
Aktivitas Berat	20 (5-360)	6 (11,3)

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa durasi aktivitas fisik responden lebih lama

Hasil penelitian yang dilakukan pada 53 siswi kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 manado yang bersedia menjadi responden, paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 28 responden atau 52,8% sedangkan responden yang melakukan aktifitas ringan sebanyak 22 orang atau (41,5%) sedangkan responden yang melakukan aktivitas berat hanya 3 orang atau 5,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, dkk dengan judul *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran* (2016) pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dengan hasil sebanyak 30,6% responden melakukan aktivitas fisik ringan dan sebanyak

45,8% responden melakukan aktivitas fisik sedang. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan Utami, tahun 2016 dengan judul *Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya* dengan hasil sebagian besar responden mempunyai aktivitas fisik sedang yaitu sebesar 46,3%.

Dalam hal durasi untuk aktivitas fisik dapat, aktivitas fisik ringan yang dilakukan responden seperti berjalan kaki memiliki durasi sekitar 5 menit sampai 10 jam, serta aktivitas duduk dengan durasi sekitar 15 menit sampai 17 jam. Kemudian untuk aktivitas sedang memiliki durasi sekitar 2 menit sampai 8 jam serta melakukan aktivitas fisik berat dengan durasi sekitar 5 menit sampai 6 jam.

Aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan seseorang karena dapat membantu mengendalikan berat badan, tekanan darah, mengurangi resiko pengeroposan tulang pada wanita, mencegah diabetes melitus, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, dapat mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan (Kemenkes RI, 2018). Kurangnya melakukan aktivitas fisik menjadi faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik memberikan manfaat yang besar bagi siswa, antara lain memberikan kebugaran dan kesehatan, memperpanjang usia dan lain sebagainya. Hal ini terlihat bahwa walaupun ditengah masa pandemi *Covid-19* siswa dapat melakukan aktivitas fisik walau hanya melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau dari rumah saja untuk menjaga kesehatan tubuh. Karena sesuai juga dengan rekomendasi dari Kemenkes RI (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga dengan intensitas sedang dapat meningkatkan imunitas yang diperlukan oleh tubuh saat pembelajaran jarak jauh dimasa pandemi *Covid-19* untuk mencegah resiko terinfeksi virus.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan Pada siswi kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 Manado mengenai Gambaran aktivitas fisik siswa kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 manado saat pembelajaran jarak jauh dapat disimpulkan bahwa kebanyakan responden melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 28 responden atau 52,8% dan yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 22 responden atau 41,5% sedangkan yang melakukan aktivitas fisik berat hanya 3 orang atau 5,7%.

Saran

1. Untuk siswa kelas XI Jurusan Kecantikan sekolah menengah kejuruan negeri 3 Manado saat pembelajaran jarak jauh

diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga seperti berjalan kaki, senam aerobik dan lain-lain yang dapat menyeimbangi pemasukan dan pengeluaran zat gizi utama sumber energi dalam tubuh serta mengontrol waktu bersantai atau duduk.

2. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lanjutan sangat diharapkan melakukan penelitian mendalam mengenai aktivitas fisik dengan variabel lain yang berkaitan dengan aktivitas fisik pada siswa saat pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi Covid-19 yang tidak diteliti dalam penelitian ini agar dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap lagi.

Daftar Pustaka

- Abba Y. P, Polii H, Wowor P.M. 2017. Gambaran Tekanan Darah, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Umum Angkatan Tahun 2014. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol 5, No. 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/download/18509/18037>. (Online) diakses pada tanggal 25 Mei 2020.
- Achmadi, U. F. 2014. Kesehatan Masyarakat : *Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarwati, D. 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah M. I, Jannah M. 2019. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinanya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS*. Vol 4, No. 1.
- <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkemas/article/view/3548/1108>. (Online) diakses pada tanggal 1 November 2020.
- Hadi A. J. 2019. *Model Modifikasi Intervensi Pencegahan Obesitas*. Sidoarjo: Indonesia Pustaka.
- Healey, J. (2013). *Physical activity and fitness*. Thirroul: The Spinney Press, pp. 29-33.
- International Physical Activity Questionnaire*. 2005. *Guidelines for data processing and analysis*. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>. (Online) diakses pada 4 oktober 2020.
- Jafar, Nurhaedar. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Karim. 2007. *Aktivitas Fisik Pada Anak*. Jakarta:EGC
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Hasil Utama Riskedas 2018*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Berapa Lama Seseorang Melakukan Aktivitas Fisik*. Kemenkes RI, P2PTM, <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/berapa-lama-seseorang-melakukan-aktivitas-fisik>. (Online) diakses pada 4 Oktober 2020.
- National Health and Medical Research Council. 2013. *Australian Dietary Guidelines*. Australian Government.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta :PT Rineka Cipta.
- Nugroho K, Mulyadi, Masi G.N.M. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks

- Massa Tubuh pada mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Jurnal Keperawatan*. Vol 4, No.2 <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12918>. (Online) diakses pada tanggal 3 Agustus 2020.
- Nurmalina. 2011. *Jenis-jenis aktivitas fisik*. <http://digilib.unimus.ac.id/files.pdf>. (Online) diunduh pada 26 April 2020
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21 Tahun 2020. *Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Presiden Republik Indonesia
- Peterson DH, Jones GR, Rice CL. (2007). *Ageing and physical activity: evidence do develop exercise recommendations for folder adults*. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 32:S69-108.
- Pruthi N, Multani N. (2012). Influence of Age on Lung Function Tests. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 8 (1), 1-6. <https://doi.org/DOI:10.18376/2012/v8i1/67598>.
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Apa definisi aktivitas fisik*. <http://p2ptm.kemendes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>. (Online) diakses pada tanggal 23 April 2020.
- Quinn, Elizabeth. 2007. MET –The Standard Metabolic Equivalent. <http://sportmedicine.about.com/od/glossary/g/MET.htm>, (Online) diakses pada tanggal 3 Oktober 2020.
- Riskawati Y. K, Prabowo E. D, Rasyid A. H. 2018. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. *Jurnal Medika Alkhairaat* 1(1): 1-5 e-ISSN: 2656-7822.
- Sari A.M, Ernalina Y, Bebasari E. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *JOM FK*. Vol 4, No.1 <https://www.neliti.com/id/publications/188812>. (Online) diakses pada tanggal 3 Agustus 2020.
- Saryana, Fitri Y. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh. *Jurnal AcTion*. e-ISSN : 2549-5741. https://www.researchgate.net/publication/323648990_Hubungan_Aktivitas_Fisik_dengan_IMT_dan_Komposisi_Lemak_Tubuh. (Online) diakses pada tanggal 30 Oktober 2020.
- Sharratt MT, Hearst WE. 2007. Canada's physical activity guides: Backgrounds, process, and development. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*;32:S9-S15.
- Sholihin A. D, Sugiarto. 2015. Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *JSSF*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>. (Online) diakses pada tanggal 27 April 2020.
- Sprung, J., Gajic, O., & Warner, D. O. 2006. Review Article: Age Related Alternations in Respiratory Function – Anesthetic Considerations. *Canadian Journal of Anesthesia*, 53(12), 1244-1257.
- Story, Mary. Holt, Katrina. Sofka, Denise. 2002. *Bright Future in Practice: Nutrition*. Arlington: National Center for Education in Maternal and Child Health Georgetown University.
- Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018. *Tentang Keekarantinaan Kesehatan*.
- Utami D. T, Hatijah N, Shofiya D. Efek Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya. 2016. *Jurnal Gizikes* Vol 2, No.1 <http://jurnal.poltekkesdepkessby.ac.id/index.php/GZ/article/download/358/292>. (Online) diakses pada 31 oktober 2020.

- WHO. 2010. Physical Activity. In Guide to Community. Geneva, World Health Organization, Press. (Online) diakses pada tanggal 23 April 2020.
- WHO. 2020. Physical Activity. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1. (Online) diakses 1 desember 2020.
- Zakiah. 2014. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014.