

**NASKAH PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN AKTIFITAS FISIK PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD  
MUHAMADIYAH AMBARKETAWANG 2, GAMPING, SLEMAN,  
YOGYAKARTA**



**Disusun oleh  
AHLA CHAYATUSH SHOLICHAH**

**20140320035**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2018**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN TINGKAT AKTIFITAS FISIK PADA ANAK USIA SEKOLAH  
DI SD MUHAMMADIYAH AMBARKETAWANG 2 SAMPING, SLEMAN,  
YOGYAKARTA.**

Disusun oleh :

**AHLA CHAYATUSH SHOLICHAH**

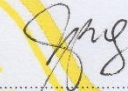
**20140320035**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 16 Mei 2018

Pembimbing

**Nurvita Risdiana S.Kep., Ns., M. Sc.**

**NIK : 198310212011404173159**

  
(.....)

Penguji

**Syahruramdhani, S.Kep., Ns., MSN., M. Sc.**

**NIK : 19900328201704173255**

  
(.....)

Mengetahui,

**Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

  
  
(.....)

**Shanti Wardaningsih, S. Kp., M. Kep., sp. Kep Jiwa**

**NIK : 19790722200204 173 058**

# GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH AMBARKETAWANG 2 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

Nurvita Risdiana S. Kep., Ns., M. Sc.<sup>1</sup>, Ahla Chayatush Sholichah<sup>2</sup>

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY<sup>1</sup>

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Lingkar Selatan Tamantirto,  
Kasihlan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: [ahla96lala@gmail.com](mailto:ahla96lala@gmail.com)

---

## INTISARI

**Latar Belakang:** Perkembangan teknologi dan penggunaan gadget belakangan ini mempengaruhi aktivitas fisik pada anak terutama anak usia sekolah. Menurunnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah meningkatkan resiko penyakit kronis di kemudian hari, meningkatkan kasus obesitas, mempengaruhi kesehatan mental, dan menghambat perkembangan fisik menuju masa remaja.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan analisa data menggunakan *univariate*. Sampel penelitian berjumlah 43 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Children* (PAQ-C) dan *Metaboliq Equivalent* (MET).

**Hasil Penelitian:** Hasil tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen PAQ-C didapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas sedang sebesar 65.5%, aktivitas fisik tinggi 23% dan aktivitas rendah 11.5%. Sedangkan tingkat aktivitas fisik berdasarkan instrumen MET didapatkan hasil mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebesar 74.5%, aktivitas berat 18.5% dan aktivitas ringan sebesar 7%.

**Kesimpulan:** Mayoritas anak usia sekolah memiliki aktivitas sedang hingga berat baik menggunakan instrumen PAQ-C maupun MET.

**Kata kunci:** Tingkat aktivitas fisik, anak usia sekolah.

**DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL ON SCHOOL AGE  
CHILDREN AT SD MUHAMMADIYAH AMBARKETAWANG 2, GAMPING,  
SLEMAN, YOGYAKARTA.**

Nurvita Risdiana S. Kep., Ns., M. Sc.<sup>1</sup> Ahla Chayatush Sholichah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lecturer Of Nursing Study Program FKIK UMY<sup>1</sup>

<sup>2</sup>Student Of Nursing Study Program FKIK UMY<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Lingkar Selatan Tamantirto,  
Kasihlan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: [ahla96lala@gmail.com](mailto:ahla96lala@gmail.com)

---

**Advicer :**

Nurvita Risdiana S.Kep., Ns., M. Sc.

**ABSTRACT**

**Background:** Recently, technological development and used gadget influence the physical activity of children especially school age children. Decreasing physical activity on school age children would increase risk factor to have chronic and degenerative diseases in the future, increase case of obesity, affect the mental health, and inhibit physical growth and development toward adolescent.

**Objective:** To know the description of the physical activity level in school-age children in SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 Gamping, Sleman, Special Region of Yogyakarta.

**Research Method:** The design of this research is descriptive quantitative with cross-sectional approach with univariate analysis. The samples of the study were 43 respondents by purposive sampling technique. The research instruments used Physical Activity Questionnaire-Children (PAQ-C) and Metaboliq Equivalent Turnover (MET).

**Result:** The level of physical activity by PAQ-C shows that the majority of respondents have a moderate activity level of 65.5%, high physical activity of 23% and 11.5% have low activity. While MET instrument shows that the majority of respondents have moderate level of physical activity of 74.5%, vigorous activity 18.5% and light activity by 7%.

**Conclusions:** The majority of school age children have moderate to severe activities using either PAQ-C or MET instruments.

**Keywords:** Physical activity level, school age.

## A. PENDAHULUAN

Salah satu bentuk kesadaran perilaku hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup adalah melakukan aktivitas fisik setiap harinya (RISKESDAS, 2013). Aktivitas fisik adalah semua pergerakan tubuh yang di hasilkan oleh pergerakan otot skeletal dan mengasilkan energi (Carpersen *et al.*, 1985). Aktivitas fisik secara luas diartikan sebagai olahraga sehari-hari, bekerja, aktivitas di waktu luang, dan transportasi aktif (Garber *et al.*, 2011).

Anak Usia sekolah adalah anak rentang usia 6-12 tahun, periode ini anak mengalami peningkatan kekuatan dan koordinasi otot, serta peningkatan daya tahan tubuh secara terus-menerus (Wong, 2004). Freud menggambarkan anak usia sekolah termasuk kedalam fase laten, anak pada fase ini fokus perkembangannya adalah pada intelektual dan aktivitas fisiknya, sementara kecenderungan seksualnya di kesampingkan (Kozier *et al.*, 2011). Kebutuhan Aktivitas fisik harian sesuai rekomendasi internasional pada anak adalah melakukan setidaknya 60 menit berupa aktivitas fisik sedang hingga berat 2-3 kali dalam seminggu (Cooper *et al.*, 2015). National Physical Activity Plan Alliance and the American College of Sports Medicine (2014) menyebutkan bahwa anak usia

sekolah yang melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi masih sangat kurang, diantaranya karena perilaku menetap atau melakukan aktivitas sedenter seperti bermain *game*, menonton televisi, bermalas-malasan, tiduran, duduk-duduk.

Di Yogyakarta juga disebutkan Pada penelitian Zamzani (2016) terkait hubungan aktivitas fisik dan obesitas pada anak sekolah dasar di Kasihan, Bantul, Yogyakarta di dapatkan jenis kegiatan yang sering di lakukan yaitu perilaku sedenter yang dominan seperti anak jarang bermain dengan temannya dan lebih menyukai menonton televisi dan bermain *game* setelah pulang sekolah. Selain itu sekolah juga tidak memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler untuk muridnya.

Perilaku sedenter memiliki dampak negatif dan meningkatkan mortalitas (Dunstan *et al.*, 2010). Aktivitas ini mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak akibat gangguan metabolisme yang signifikan yaitu mempengaruhi pengeluaran insulin dan pengolahan energi pada otot dan tulang terganggu (Castelli, DM, *et al.*, 2015).

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive*

*sampling*. Penelitian berlangsung mulai dari 25 Januari – 3 Februari 2018. Responden dalam penelitian ini berjumlah 43 orang, yang terdiri dari siswa kelas II, III, IV dan V. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian jadwal

harian selama 7 hari dan melakukan wawancara menggunakan kuisioner PAQ-C dan MET pada hari selanjutnya. Analisis data dilakukan dengan bantuan *Microsoft Office Excel* tahun 2007.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Gambaran Demografi Responden

Tabel 1.1. Gambaran Demografi Responden

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	%
1.	<b>Usia</b>		
	Anak usia 6-12 tahun	43	100%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	21	51.2%
	Perempuan	22	48.8%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data primer 2018*

Berdasarkan tabel 1.1 mayoritas responden pada penelitian ini berada pada usia 10 tahun sebesar 51.2%. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin jumlahnya hampir sama dengan jumlah responden anak laki-laki 48.8% dan anak perempuan 51.2%.

## 1. Jenis Kelamin

Tabel 1.2 Hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah berdasarkan jenis kelamin instrumen PAQ-C di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping Sleman Yogyakarta.

Tingkat aktivitas PAQ-C	Anak Laki-Laki (n=21)			Anak Perempuan (n=22)		
	(n)	Mean ± SD	(%)	(n)	Mean ± SD	(%)
Sangat tinggi	-	-	-	-	-	-
Tinggi	4	3.78 ± 0.171	19 %	1	4.00	4,5 %
Sedang	14	3.02 ± 0.264	66.7%	15	3.01 ± 0.288	68 %
Rendah	3	2.33 ± 0.115	14.3%	6	2.42 ± 0.097	27.5 %
Sangat rendah	-	-	-	-	-	-

Sumber Data Primer : 2018

Berdasarkan Tabel 1.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin menurut PAQ – C sebagian besar menunjukkan aktivitas sedang. Pada anak laki-laki sebesar 66.7% dan pada anak perempuan sebesar 68%.

Tabel 1.3 Hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah berdasarkan jenis kelamin instrumen MET di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping Sleman Yogyakarta

Tingkat aktivitas MET	Anak Laki-Laki (n=21)			Anak Perempuan (n=22)		
	(n)	Mean ± SD	(%)	(n)	Mean ± SD	(%)
Berat	7	3423.93 ± 346.710	33.3%	1	3123,00	4.5 %
Sedang	12	1453.44 ± 660.623	57.2%	20	1146.48 ± 572.528	91 %
Rendah	2	576.50 ± 30.406	9.5%	1	450,00	4.5 %

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah sesuai jenis kelamin menggunakan instrumen MET. Distribusi hasil dapat disimpulkan bahwa jumlah anak yang memiliki tingkat aktivitas sedang pada anak perempuan sebesar 91% dan anak laki-laki sebesar 57.2%.

## 2. Usia

Tabel 1.4 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C.

Kriteria	(n)	Mean ± SD	(%)
Sangat Tinggi	-	-	-
Tinggi	10	2.39 ± 0.112	23%
Sedang	28	3.02 ± 0.272	65.5%
Rendah	5	3.76 ± 0.151	11.5%
Sangat Rendah	-	-	-

Sumber : Data primer 2018

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu 65.5%.

## 3. Hasil Analisis per item pertanyaan kuesioner PAQ-C

### a. Hasil pertanyaan nomor 1

Tabel 1.6 Hasil aktivitas fisik anak disaat waktu luang

Jenis Aktivitas	Jumlah(n)	Persentase %
Lompat tali	8	18.6%
Bermain Sepatu Roda	2	4.6%
Kejar-kejaran	41	95.3%
Berjalan untuk olahraga	40	93%
Bersepeda	42	97.6%
Jogging atau Berlari	23	53.4%
Permainan Tradisional	18	41.8%
Berenang	10	23.2%
Baseball, Softball	3	6.9%
Senam	39	90.6%
Sepak Bola	25	58%
Bulutangkis	14	32.5%
Skateboard	-	-
Silat/beladiri	28	65%
Voli	7	16.2%
Basket	2	4.6%
Kegiatan lainnya	-	-

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 1.5 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen MET.

Kriteria	(n)	Mean ± SD	(%)
Berat	8	3386.31 ± 338.164	18.5%
Sedang	32	1261.59 ± 615.277	74.5%
Rendah	3	534.33 ± 76.133-	7%

Sumber : Data primer 2018

Tabel 1.5 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu 74.5%.



Kesimpulan dari tabel 1.6 kegiatan yang paling sering dilakukan responden adalah bersepeda dan kejar-kejaran dengan hasil mean 1.1 sebesar 97.6% untuk bersepeda dan 2.6 kejar-kejaran sebanyak 95.3%.

b. Pertanyaan Nomor 2

Tabel 1.7 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C selama pelajaran olahraga.

Jawaban	(n)	(%)
1	-	-
2	-	-
3	2	4.6 %
4	8	18.6%
5	33	76.8%

Sumber : Data primer 2018

1. *Saya tidak pernah mengikuti*
2. *Hampir tidak pernah mengikuti*
3. *Kadang – Kadang mengikuti*
4. *Cukup Sering*
5. *Selalu mengikuti*

Berdasarkan tabel 1.7 hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang sangat aktif selama pelajaran olahraga sebanyak 76.8 % dan responden yang kadang – kadang aktif selama mengikuti pelajaran olahraga yaitu sebanyak 4.6%.

c. Pertanyaan Nomor 3

Tabel 1.8 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C saat istirahat.

Jawaban	(n)	(%)
1	1	2.5%
2	9	20.9 %
3	7	16.5 %
4	18	41.5 %
5	8	18.6 %

Sumber : Data primer 2018

1. *Saya duduk – duduk (Ngobrol, membaca, mengerjakan tugas)*
2. *Berdiri atau berjalan – jalan*

3. *Sedikit berlari atau bermain*
4. *Cukup sering berlari dan aktif bermain*
5. *Sering berlari dan aktif bermain*

Berdasarkan tabel 1.8 hasil penelitian menunjukkan jumlah responden yang sangat aktif (kejar-kejaran, berlari, bermain aktif) selama waktu istirahat sebanyak 18.6 % , 20.9% lebih suka berdiri atau berjalan-jalan, 16.5% sedikit melakukan aktivitas fisik, dan responden yang mengerjakan tugas, duduk - duduk, atau diam di kelas yaitu sebanyak 2.5 %.

d. Pertanyaan Nomor 4

Tabel 1.9 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C saat makan siang.

Jawaban	(n)	(%)
1	4	9.3%
2	5	11.6 %
3	8	18.6 %
4	15	34.8 %
5	11	25.5%

Sumber : Data primer 2018

1. *Saya duduk – duduk (Ngobrol, membaca, mengerjakan tugas)*
2. *Berdiri atau berjalan – jalan*
3. *Sedikit berlari atau bermain*
4. *Cukup sering berlari dan aktif bermain*
5. *Sering berlari dan aktif bermain*

Berdasarkan tabel 1.9 hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden selama jam makan siang selain makan yaitu sebanyak 34.8% responden melakukan kegiatan sedikit sering bermain atau berlari, 9.3% melakukan aktivitas tetap seperti tetap seperti duduk-duduk, ngobrol, membaca.

e. Pertanyaan Nomor 5

Tabel 1.10 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C setelah pulang sekolah.

Jawaban	(n)	(%)
1	1	2.5%
2	19	44.1 %
3	12	27.9 %
4	9	20.9 %
5	2	4.6 %

Sumber : Data primer 2018

1. Tidak Pernah
2. 1 – 2 kali melakukan
3. 4 – 5 kali melakukan
4. 5 – 6 kali melakukan
5. 7 kali atau lebih

Berdasarkan tabel 1.10 dapat disimpulkan aktivitas fisik yang dilakukan responden setelah pulang sekolah seperti olahraga, senam, bermain atau yang lain yaitu sebesar 44.1% mayoritas melakukan aktivitas fisik 1 sampai 2 kali, dan 2.5% tidak pernah melakukan aktivitas fisik secara aktif.

f. Pertanyaan Nomor 6

Tabel 1.11 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C saat sore hari.

Jawaban	(n)	(%)
1	-	-
2	22	51.1 %
3	11	25.5 %
4	7	16.2 %
5	3	6.9 %

Sumber : Data primer 2018

1. Tidak Pernah
2. 1 – 2 kali melakukan
3. 4 – 5 kali melakukan
4. 5 – 6 kali melakukan
5. 7 kali atau lebih

Berdasarkan tabel 1.11 menunjukkan kegiatan responden saat sore hari yaitu mayoritas melakukan aktivitas fisik 1 sampai 2 kali sebanyak 51.1%.

g. Pertanyaan Nomor 7

Tabel 1.12 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C saat akhir pekan.

Jawaban	(n)	(%)
1	2	4.6%
2	29	67.4 %
3	11	25.5 %
4	1	2.5 %
5	-	-

Sumber : Data primer 2018

1. Tidak Pernah
2. 1 – 2 kali melakukan
3. 4 – 5 kali melakukan
4. 5 – 6 kali melakukan
5. 7 kali atau lebih

Berdasarkan tabel 1.12 dapat disimpulkan anak melakukan aktivitas fisik seperti bermain diluar, olahraga, senam, bersepeda di akhir pekan mayoritas melakukan 1 sampai 2 kali yaitu 67.4% dan yang tidak melakukan aktivitas fisik secara aktif sebanyak 4.6%.

h. Pertanyaan Nomor 8

Tabel 1.12 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C sesuai persepsi.

Jawaban	(n)	(%)
1	-	-
2	7	16.2 %
3	21	48.8 %
4	13	30.2 %
5	2	4.6%

Sumber : Data primer 2018

1. Saya tidak melakukan aktivitas sama sekali di waktu luang

2. *Saya kadang – kadang (1-2 kali ) di waktu luang melakukan*
3. *Saya cukup sering melakukan aktivitas fisik di waktu luang*
4. *Saya sangat sering melakukang aktivitas fisik di waktu luang*
5. *Saya selalu melakukan aktivitas fisik di waktu luang*

Berdasarkan Tabel 1.13 hasil penelitian responden berupa pernyataan tentang gambaran aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya sebesar 48.8% responden merasa dirinya cukup sering melakukan aktivitas fisik.

#### i. Pertanyaan Nomor 9

Tabel 1.14 Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C sesuai pilihan hari.

Jawaban	(n)	Mean	(%)
Tidak pernah	-	-	-
Sedikit	8	3.80	18.6 %
Sedang	23	3.07	53.4 %
Sering	12	2.31	27.9 %
Sangat sering	-	-	-

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan distribusi hasil Tabel 1.14 dapat disimpulkan gambaran aktivitas anak dengan memberikan pilihan hari – hari mulai dari hari senin hingga minggu mayoritas 53.4% anak menunjukkan keaktifan sedang dan anak 18.6% memiliki keaktifan sedikit melakukan aktivitas fisik selama seminggu.

## D. PEMBAHASAN

### 1. Physical Activity Questionnaire – Children (PAQ-C)

Hasil penelitian tingkat aktivitas anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta berdasarkan *Physical Activity*

*Quisionnaire – Children (PAQ-C)* pada tabel 4.2 menunjukkan mayoritas anak memiliki aktivitas fisik sedang 65%. Monki *et al* dalam Oliveira (2017) mengungkapkan bahwa aktivitas yang sesuai dengan rekomendasi dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan menurunkan resiko memiliki penyakit jantung, diabetes, serta obesitas.

Hasil analisis pada setiap pertanyaan PAQ-C menunjukkan data pada pertanyaan nomor 1, terkait kegiatan anak pada waktu luang menunjukkan hasil bahwa kegiatan paling di gemari adalah bersepeda. Hal ini dijelaskan oleh Willis *et al* (2015) terkait anak akan lebih termotivasi untuk aktif bergerak jika memiliki teman untuk bersepeda atau orang tua yang bersepeda dan memiliki kecenderungan memiliki kelompok untuk bersepeda bersama.

Pertanyaan nomor 2 terkait keaktifan anak dalam kelas olahraga , hasil penelitian menunjukkan mayoritas anak aktif selama pelajaran olahraga berlangsung yaitu setiap seminggu sekali.

Pertanyaan nomor 3 dan empat menunjukkan hasil kegiatan anak selama jam istirahat dan jam makan siang yaitu sebagian besar anak aktif keluar ruangan untuk bermain bersama teman sebayanya. Brooke *et al* (2014) menyebutkan anak

cenderung meluangkan waktu mereka untuk bermain saat disekolah karena adanya komunikasi dengan teman sekelas atau dengan guru mereka sehingga menambah motivasi anak untuk aktif bermain atau bergerak mencari perhatian.

Pertanyaan nomor 5 menunjukkan aktivitas anak setelah pulang sekolah, sebagian besar anak melakukan aktivitas fisik lebih dari 1 hingga 2 kali selama seminggu. Dalam penelitian Lubans *et al* (2016) didapatkan hasil anak yang memiliki ekstrakurikuler baik di sekolah atau luar sekolah memiliki aktivitas fisik yang baik atau memenuhi rekomendasi karena dalam ekstrakurikuler terdapat rangkaian kegiatan aktivitas fisik yang terorganisir dengan beban aktivitas yang cukup tetapi konsisten.

Hasil penelitian nomor 6 yaitu kegiatan anak selama sore hari. Responden sebagian besar aktif melakukan aktivitas fisik lebih dari 1 hingga 2 kali saat sore hari. Penelitian sebelumnya terkait pola aktivitas pada anak-anak oleh De Baere *et al* (2015) adalah anak lebih aktif melakukan aktivitas fisik saat setelah pulang sekolah dan awal sore hari dikarenakan adanya banyak kesempatan untuk bermain, terbebas dari pekerjaan rumah, cukup pencahayaan untuk bermain di *outdoor* dan merasa aman. Pertanyaan nomor 7 menggambarkan kegiatan anak

selama akhir pekan. Hasil penelitian terkait aktivitas anak selama akhir pekan mayoritas anak melakukan aktivitas lebih dari 1 hingga 2 kali. Hal ini sesuai dengan penelitian Stone *et al* (2014) bahwa anak yang memiliki aktivitas fisik cukup dalam sehari – hari akan tetap bersemangat melanjutkan aktivitasnya di hari minggu dan sebaliknya pada anak yang memiliki perilaku menetap cenderung tetap malas melakukan aktivitas fisik di akhir pekan.

Pertanyaan nomor 8 dan 9 menggambarkan *self-report* terkait aktivitas fisik yang sudah dilakukan selama seminggu sebelumnya yaitu dengan memilih hari apa saja yang responden gunakan untuk beraktivitas Hasil penelitian responden mayoritas menunjukkan aktivitas sedang dan sering melakukan aktivitas fisik dalam seminggu. Menurut penelitian Tucker *et al.*, 2014 terkait penggunaan instrumen self report dengan item pertanyaan yang mengarah pada gambaran diri anak atau persepsi anak terkait aktivitas fisiknya merupakan metode yang cukup efektif.

## **2. Metabolic Equivalent Task (MET)**

Hasil penelitian menggunakan Instrumen MET pada tabel 1.4 menunjukkan hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah Ambarketawang 2, Gamping,

Sleman, Yogyakarta memiliki tingkat aktivitas sedang. Sesuai dengan rekomendasi *Canadian Recommendation of Physical Activity* (2008) dalam Donnelly *et al.* (2016) bahwa anak melakukan aktivitas fisik kurang lebih 60 menit dengan aktivitas sedang ke berat. Hasil penelitian menunjukkan anak mayoritas melakukan aktivitas sedang ke berat seperti kejar-kejaran 5.5 MET, bersepeda santai 6 MET, sepak bola 8 MET, voli 7.5 MET, menari 6 MET, berlari 8 MET dengan rata-rata melakukan masing-masing kegiatan lebih dari 1 jam selama 7 hari. Penelitian sebelumnya oleh Layden (2013) menunjukkan anak yang memiliki kecenderungan melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda, basket, tenis, berlari, dan aktif disekolah memiliki jumlah MET yang mencukupi untuk dimasukkan ke kriteria aktivitas fisik sedang hingga berat.

#### **E. KESIMPULAN**

Tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menggunakan instrumen PAQ-C menunjukkan hasil mayoritas anak memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu 65.5%. Instrumen MET menunjukkan mayoritas anak memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu 74.5%.

#### **F. SARAN**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi sekolah dalam mengambil suatu kebijakan untuk mempertahankan atau meningkatkan aktivitas fisik anak baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk mencapai kualitas kesehatan pada anak sehingga dapat membantu proses tumbuh kembangnya. Untuk peneliti selanjutnya semoga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan referensi yang bermanfaat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Brooke, H. L., Corder, K., Atkin, A. J., & van Sluijs, E. M. (2014). A systematic literature review with meta-analyses of within-and between-day differences in objectively measured physical activity in school-aged children. *Sports Medicine*, 44(10), 1427-1438.
- Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., *et al.*, (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 113
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related

- research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Castelli, DM, *et al.*. (2015). Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. San Diego, CA: Active Living Research; Available at [www.activelivingresearch.org](http://www.activelivingresearch.org).
- De Baere, S., Lefevre, J., De Martelaer, K., Philippaerts, R., & Seghers, J. (2015). Temporal patterns of physical activity and sedentary behavior in 10–14 year-old children on weekdays. *BMC public health*, 15(1), 791.
- Diouf, A., Thiam, M., Idohou-Dossou, N., Diongue, O., Mégné, N., Diallo *et al.*, (2016). Physical activity level and sedentary behaviors among public school children in Dakar (Senegal) measured by PAQ-C and accelerometer: Preliminary results. *International journal of environmental research and public health*, 13(10), 998.
- Dunstan, D. W., Barr, E. L. M., Healy, G. N., Salmon, J., Shaw, J. E., Balkau, B., ... & Owen, N. (2010). Television viewing time and mortality: the Australian diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab). *Circulation*, 121(3), 384-391.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. *Met al.*. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Kozier, B., Erb, G. L., Berman, A., Snyder, S., Levett-Jones, T., Dwyer, *Tet al.*. (2011). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing Australian Edition*. Pearson Higher Education AU.
- Leyden, S. (2013). *Supporting the child of exceptional ability at home and school*. Routledge.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, *Met al.*, (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, e20161642.
- National Physical Activity Plan. The 2014 United States Report Card on Physical activity for children and youth: Physical activity before, During and After school.
- Oliveira, J., Ribeiro, F., & Gomes, H. (2017). Effects of a Home-Based Cardiac Rehabilitation Program on the Physical Activity Levels of Patients With Coronary Artery Disease. *Journal of*

- cardiopulmonary rehabilitation and prevention*, 28(6), 392-396.
- Payne, S., Townsend, N., & Foster, C. (2013). The physical activity profile of active children in England. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 136.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta. Hal 139-142.
- Stone, M. R., Faulkner, G. E., Mitra, R., & Buliung, R. N. (2014). The freedom to explore: examining the influence of independent mobility on weekday, weekend and after-school physical activity behaviour in children living in urban and inner-suburban neighbourhoods of varying socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 5.
- Tucker, C. A., Bevans, K. B., Teneralli, R. E., Smith, A. W., Bowles, H. R., & Forrest, C. B. (2014). Self-Reported Pediatric Measures of Physical Activity, Sedentary Behavior and Strength Impact for PROMIS®: Conceptual Framework. *Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*, 26(4), 376.
- Wong, D. L. (2004). *Pedoman klinis keperawatan pediatrik*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization. (2016). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; 2010.
- 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), 123-128.