

## **Aktivitas Fisik, Gaya Hidup Sedenter dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar: *Systematic Review***

**Lilis Heri Mis Cich<sup>1,2</sup>, Hesti Riana Anggraini<sup>1</sup>, Icha Chairunnisa<sup>1</sup>, Titi Indriyati<sup>1</sup>,  
Nur Asniati Djaali<sup>1</sup>, Atikah Pustikasari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mohammad Husni Thamrin

<sup>2</sup>Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

Lilis Heri Mis Cich, lilisherimc@gmail.com, Jakarta

### **Abstrak**

Aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter berkontribusi terhadap status gizi seseorang. Permasalahan gizi terutama pada anak dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa datang. Untuk menganalisis hubungan antara Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedenter dengan Status Gizi. Metode studi yang digunakan adalah *systematic review*. Literatur diperoleh dari database yaitu Google Scholar, didapatkan 27.900 artikel dan 7 artikel diantaranya sesuai dengan tujuan studi. Hasil review menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter tidak memiliki hubungan dengan status gizi anak usia sekolah dasar. Permasalahan gizi terutama pada anak dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang untuk itu diharapkan orangtua dapat lebih memperhatikan dan mendorong anak untuk memiliki gaya hidup sehat dengan beraktivitas fisik teratur dan mengurangi gaya hidup sedenter. Diharapkan pihak sekolah juga dapat mengkampanyekan program edukasi gizi dan menyediakan fasilitas untuk mendukung aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** *Aktivitas fisik, gaya hidup sedenter, obesitas, penyakit tidak menular*

### **Abstract**

*Physical inactivity and sedentary lifestyle contribute to a person's nutritional status. Nutritional problems, especially in children, can affect the quality of human resources in the future. To analyze the relationship between Physical Activity and Sedentary Lifestyle with Nutritional Status. The study method used was systematic review. Literature was obtained from the database, Google Scholar, 27,900 articles were obtained and 7 of them were in accordance with the study objectives. The results of the review showed that physical activity and sedentary lifestyle have no relationship with the nutritional status of elementary school-age children. Recommendation: Nutritional problems, especially in children, can affect the quality of human resources in the future, so it is hoped that parents can pay more attention and encourage children to have a healthy lifestyle by doing regular physical activity and reducing sedentary lifestyles. It is expected that schools can also campaign for nutrition education programs and provide facilities to support physical activity in the school environment.*

**Keywords:** *Physical activity, sedentary lifestyle, obesity, non-communicable diseases*

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu aspek kunci bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Status gizi yang optimal berperan pada penurunan resiko penyakit pada masyarakat baik penyakit menular maupun tidak menular.

Masalah gizi anak sekolah di Indonesia menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 prevalensi status gizi lebih di Indonesia pada anak usia 5-12 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yaitu 11,9% gemuk; 7,8% obesitas, sementara ada 7,5% memiliki status gizi kurus dan 3,5% sangat kurus (BKPK, 2023). Tingginya prevalensi kegemukan pada anak sekolah dasar akan meningkatkan risiko gizi terjadinya penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, osteoarthritis dan gangguan psikologis yang meningkatkan risiko kesakitan (Novianti & Utami, 2020)

Konsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat dan kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi yaitu kelebihan berat badan. (Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y, 2017). Kelebihan berat badan atau obesitas disebabkan karena aktivitas fisik yang kurang disamping asupan makanan padat energi yang berlebihan. (Dewi, P. L. P., & Kartini, A., 2017).

Hasil penelitian Hasil penelitian Putu Lina Paramitha Dewi dan Apoina Kartini ada 60 remaja SMP usia 11–15 tahun di SMP Negeri 11 Semarang menunjukkan didapatkan bahwa pada kelompok obesitas tingkat aktivitas fisik yang melebihi kebutuhan adalah lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik pada kelompok normal yang melebihi kebutuhan. tingkat asupan lemak yang termasuk dalam kategori sedang adalah sebesar 45,3%, lebih besar dibanding dengan aktivitas sedang (14,3%) pada kelompok obesitas (Lina et al., 2017).

Hal ini menunjukkan bahwa antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas terdapat hubungan yang bermakna. Asupan lemak yang berlebihan ternyata berpengaruh terhadap aktivitas fisik.

Gaya hidup saat ini mengalami banyak perubahan diantaranya yaitu gaya hidup tradisional yang tergeser dengan gaya hidup sedentari sehingga menyebabkan resiko terjadinya status gizi lebih semakin meningkat. Gaya hidup sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di tempat Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan

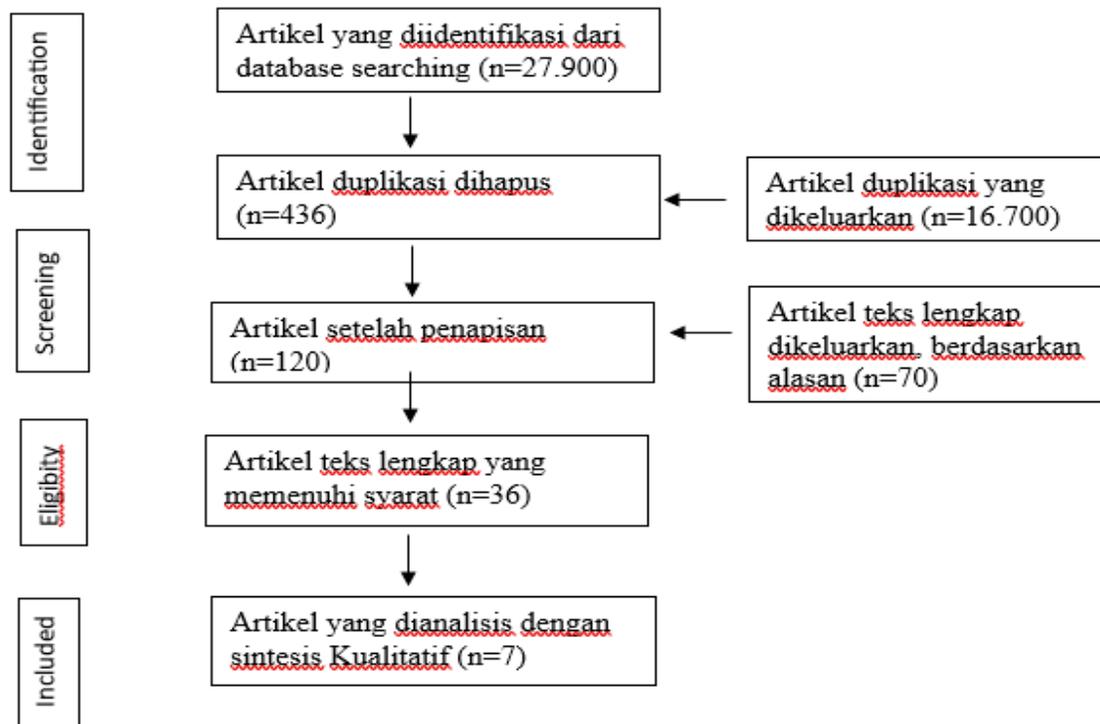
terhadap Status Gizi kerja, di rumah, di perjalanan, dan di transportasi, tetapi tidak termasuk waktu tidurnya (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erlina Nurlaili Rahma dan Bambang Wirjatmadi pada asiswa-siswi kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri Ploso I-172 Tambaksari Kota Surabaya dengan siswa kelas 4 sejumlah 101 anak, sedangkan pada kelas 5 sejumlah 109 anak, sehingga total populasi penelitian sebesar 210 siswa, Setelah dilakukan uji statistik menggunakan Spearman mendapatkan hasil nilai p-value = 0,026 ( $p > 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi lebih. Sedangkan, nilai OR = 4,5 dan CI 95% (1,145 – 17, 679) yang mempunyai arti bahwa siswa yang melakukan aktivitas sedentari > 5 jam maka memiliki kecenderungan 4,5 kali lebih besar untuk mengalami status gizi lebih dibandingkan dengan siswa yang melakukan aktivitas sedentary < 2 jam. (Rahma & Wirjatmadi, n.d.)

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penyusunan *systematic review* menggunakan PRISMA *flowchart* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *systematic review* serta menggunakan dengan format PICOS. Data yang digunakan menggunakan data sekunder. Cara pengumpulan data dengan database elektronik meliputi Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah: status gizi, anak sekolah, aktivitas fisik, sedenter. Artikel yang ditemukan selanjutnya diidentifikasi dengan dilakukan proses penyaringan atau filter pada database terkait berdasarkan dengan kriteria artikel berjenis journal article dan diterbitkan 5 tahun terakhir (2020-2024). Selanjutnya dilakukan screening dengan memeriksa judul dan abstrak artikel, penghapusan artikel yang terduplikasi, dan mengeliminasi artikel yang tidak *open access* dan *full text*. Setelah itu dilakukan tahap eligibility dengan mengeliminasi artikel yang tidak sesuai atau kriteria eksklusi yaitu tidak *open access*, bukan siswa sekolah dasar, anak yang mengalami disabilitas atau berkebutuhan khusus, masa covid/pandemi, sedangkan yang menjadi kriteria inklusi yang telah ditetapkan yaitu siswa berada di jenjang sekolah dasar, penelitian dilakukan di perkotaan dan jurnal yang *open access*. Tahap terakhir yaitu included, dilakukan dengan membaca artikel yang tersisa secara keseluruhan untuk memeriksa ulang artikel yang ditemukan relevan. Artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara kualitatif dengan menyusun, mensintesis, mengkritik, dan meringkas hasil penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi penulis, tahun, judul, desain penelitian, tempat

penelitian, sampel penelitian, instrumen untuk menilai variabel, uji statistika, dan hasil penelitian (Gambar 1).



Gambar 1. Proses pencarian literatur

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian artikel, didapatkan 7 artikel yang di-review secara sistematis dan disajikan dalam Tabel 1.

**Tabel 1**  
Hasil Review

No	Penulis	Lokasi	Desain	Subjek	Instrumen	Analisis	Hasil
1	Erlina Nurlaili Rahma, Bambang Wirjatmadi	Surabaya	case control	Siswa SD	PAQ-C (Physical Activity Questionnaire- Children), kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentari	Chi-Square (aktivitas fisik  Spearman aktivitas sedentari)	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih (p = 0,016) didapatkan nilai OR= 0,218,

No	Penulis	Lokasi	Desain	Subjek	Instrumen	Analisis	Hasil
					<i>Activity Questionnaire)</i>		terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi lebih dengan nilai ( $p = 0,026$ ) dan nilai OR = 4,5
2	Priska Tamara Taradipa, Ani Margawati, Rachma Purwanti, Aryu Candra	Ungaran	<i>cross section al</i>	Siswa SD	<i>PAQ-C</i>	Chi-Square and Mann-Whitney	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara asupan energi total subjek, ( $p=0,221$ ) aktivitas fisik subjek di sekolah ( $p=0,602$ ) dan status gizi subjek ( $p=0,167$ )
3	Agil Maftuhatu Rizki, Al Mukhlas Fikri, Eka Andriani	Karawang	<i>cross section al</i>	Siswa SD	<i>PAQ-C</i>	Spearman	Tidak terdapat hubungan antara sosiodemografi dengan status gizi maupun aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah. ( $p = > 0,731$ )
4	Eliza, Prima Abresa, Susyani, Sumarman	Palembang	<i>cross section al</i>	Siswa SD	<i>PAQ-C</i>	Chi-square	Terdapat hubungan antara frekuensi jajan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak SD di SD Negeri 126 Palembang. nilai ( $p = 0,086$ ).

No	Penulis	Lokasi	Desain	Subjek	Instrumen	Analisis	Hasil
5	Ni Nyoman Ayuk Widiani Ni Wayan Karmiani	Bali	<i>cross section al</i>	usia 6-12 th	<i>PAQ-C</i>	Rank Spearman	Terdapat hubungan bermakna dimana nilai ( $p < 0,05$ ) antara tingkat aktivitas dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahundi SDK Marsudirini Jembrana.
6	Dewi Fortuna Saraswati, Ramadhan a Komala, Amali Rica Pratiwi, Desti Ambar Wati	Lampung	<i>cross section al</i>	Siswa kelas 3-5 SD	<i>Food recall 2x24 jam dan form IPAQ (Internasional Physical Activity Quisoner).</i>	Uji Korelasi Spearman dan Uji Korelasi Pearson	Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah dasar dengan nilai ( $p = 0,513$ )
7	Komang Permata Indah Sari, Ni Kadek Elmy Saniathi, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini	Bali	<i>cross section al</i>	Anak usia 9-13 tahun	<i>Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan angket IPAQ</i>	Rank spearman	Tak terdapat hubungan yang bermakna diantara aktivitas fisik dan status gizi di Sekolah Dasar Negeri 12 Dauh Puri dengan nilai ( $p=0,520$ )

Sumber : Data Primer, 2024

## PEMBAHASAN

Gaya hidup sedenter dapat diartikan sebagai kegiatan yang mencakup aktivitas yang melibatkan duduk dan pengeluaran energi yang rendah (Leitzmann, Jochem and Schmid, 2018). Dari 7 artikel yang di-review hanya ada 1 artikel yang meneliti hubungan antara gaya hidup sedenter dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Erlina Nurlaili Rahma dan Bambang

Wirjatmadi di Surabaya, terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi lebih dengan nilai ( $p = 0,026$ ) dan nilai  $OR = 4,5$ .

Berdasarkan hasil artikel yang telah dianalisis, ditemukan 7 artikel yang membahas mengenai korelasi antara variabel bebas berupa aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter dengan variabel terikat yaitu status gizi. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh faktor tidak langsung dan faktor langsung. Faktor tidak langsung contohnya adalah pendidikan dan pengetahuan ibu, sedangkan faktor langsung adalah asupan makanan dan aktivitas fisik (Römling and Qaim, 2011).

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur terbukti membantu mencegah dan mengelola penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes dan beberapa jenis kanker. Aktivitas fisik juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (WHO, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Erlina Nurlaili Rahma dan Bambang Wirjatmadi di Surabaya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih ( $p = 0,016$ ) didapatkan nilai  $OR = 0,218$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eliza, Prima Abresa, Susyani, Sumarman di Palembang yang menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak SD di SD Negeri 126 Palembang dengan nilai  $p = 0,086$ . Dari 7 artikel yang dianalisis, ada 3 penelitian yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi, sedangkan 4 penelitian dari artikel yang di-review menyatakan tidak ada hubungan. Hal ini dapat terjadi karena status gizi dipengaruhi oleh banyak sekali faktor. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi selain aktivitas fisik, seperti pola makan, genetika, penyakit, dan kondisi sosial ekonomi. Penelitian yang dilakukan pada jurnal-jurnal yang di-review tidak mengendalikan variabel perancu, sehingga hasilnya bisa menjadi tidak konsisten.

Terdapat beberapa kelemahan dalam literatur review ini. Pertama, literatur menggunakan metode penelitian *systematic review*, sehingga peneliti tidak melakukan uji statistik dalam menyajikan hasil penelitian serta tidak dapat menyimpulkan secara statistik hubungan antar variabel dari keseluruhan hasil penelitian. Kedua sebagian besar metode penelitian menggunakan desain *cross sectional*, dimana pengukuran hanya mewakili pengukuran pada 1 waktu, sehingga tidak bisa menggambarkan sebab akibat jangka panjang. Ketiga detail

pelaporan dan penjelasan dari penelitian yang kurang lengkap sehingga menyebabkan peneliti sulit mengeksplorasi secara keseluruhan faktor yang berpengaruh antara aktivitas fisik dan perilaku sedenter dengan status gizi.

## **SIMPULAN**

Sebagian besar penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dan gaya hidup sedenter dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena status gizi dipengaruhi oleh banyak sekali faktor. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi selain aktivitas fisik, seperti pola makan, genetika, penyakit, dan kondisi sosial ekonomi. Penelitian yang dilakukan pada jurnal-jurnal yang di-review tidak mengendalikan variabel perancu, sehingga hasilnya bisa menjadi tidak konsisten. Dari proses pencarian artikel didapati bahwa penelitian yang membahas tentang hubungan gaya hidup sedenter dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar masih sangat sedikit. Untuk itu diharapkan semakin banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara gaya hidup sedenter dengan status gizi. Permasalahan gizi terutama pada anak dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang untuk itu diharapkan orangtua dapat lebih memperhatikan dan mendorong anak untuk memiliki gaya hidup sehat dengan beraktivitas fisik teratur dan mengurangi gaya hidup sedenter. Diharapkan pihak sekolah juga dapat mengkampanyekan program edukasi gizi dan menyediakan fasilitas untuk mendukung aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

## **REFERENSI**

- Dewi, P. L. P., and Kartini, A., (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, [Online] Volume 6(3), pp. 257-261. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918> [Accessed : 19 Jun. 2024].
- Eliza, E., Abresa, P., Susyani, S. and Sumarman, S., (2023). Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak SD. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 2(1), pp.1-7.
- Leitzmann, M.F., Jochem, C. and Schmid, D. (2018) Sedentary Behaviour and Cardiovascular Disease. Available at: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-61552-3\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61552-3_9).
- Lina, P., Dewi, P., & Kartini, A. (2017). Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

- Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Nutrition College*, 6(3). [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Inc](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Inc)
- Novianti, A., & Utami, T. P. (2020). *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS*.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar Relationship between Physical Activity, Sedentary Activity and Overnutrition Status among Elementary School Student*. <https://doi.org/10.2473/amnt.v4i1.2020>
- Rizki, A.M. and Andriani, E., (2023). Hubungan Sosiodemografi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), pp.628-636.
- Römling, C. and Qaim, M. (2011). 'Direct and Indirect Determinants of Obesity : The Case of Indonesia', in German Development Economics Conference, Berlin 2011, No. 70, ZBW - Deutsche Zentralbibliothek für Wirtschaftswissenschaften, Leibniz- Informationszentrum Wirtschaft, Kiel und Hamburg.
- Safitri, N. R. D., and Fitranti, D. Y., (2017). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, [Online] Volume 5(4), pp. 374-380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438> [Accessed : 19 Jun. 2024].
- Saraswati, D.F., Komala, R., Pratiwi, A.R. and Wati, D.A., (2022). Hubungan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi anak SDN 46 Gedong Tataan tahun 2021. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 6(1), pp.17-26.
- Sari, K.P.I., Saniathi, N.K.E. and Astini, D.A.A.A.S., (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Usia 9-13 Tahun di Sekolah Dasar Negeri 12 Dauh Puri. *Aesculapius Medical Journal*, 4(1), pp.69-74.
- Taradipa, P.T., Margawati, A., Purwanti, R. and Candra, A., (2020). Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 9(4), pp.247-257.
- Widiani, N.N.A., (2020). Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Genta Kebidanan*, 9(2), pp.22-26.