

IDENTIFIKASI *SEDENTARY BEHAVIOUR* DAN AKTIVITAS FISIK ANAK USIA SEKOLAH 10-12 TAHUN

Astrit Dwi Ayu Sagita^{*1}, Luh Mira Puspita¹, Ni Luh Putu Shinta Devi¹, Kadek Cahya Utami¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: astritdwiayu25@gmail.com

ABSTRAK

Anak sekolah usia 10-12 tahun berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian serta kebebasan dalam memilih aktivitas harian termasuk penggunaan teknologi. Kondisi ini berpotensi meningkatkan *sedentary behaviour* dan menurunkan aktivitas fisik pada anak. Perilaku ini sering kali terbentuk selama masa anak-anak dan dapat berlanjut hingga dewasa sehingga berkontribusi terhadap penyakit tidak menular (PTM), seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan kardiovaskuler. Risiko tersebut berkaitan erat dengan gaya hidup tidak aktif sehingga diperlukan identifikasi awal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian melalui intervensi sedini mungkin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi *sedentary behaviour* dan aktivitas fisik pada anak sekolah usia 10-12 tahun di SDN 1 Renon. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan longitudinal yang dilaksanakan pada tanggal 05-13 Februari 2025. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V dan VI sebanyak 178 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak sekolah usia 10-12 memiliki tingkat *sedentary behaviour* yang tinggi yaitu sebanyak 89 responden (50%) dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 85 responden (47,8%). Orang tua dan sekolah disarankan untuk mengambil peran aktif dengan membatasi *screen based activity* untuk mengurangi *sedentary behaviour*, serta mendorong anak untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci: aktivitas fisik, anak usia sekolah, *sedentary behaviour*

ABSTRACT

Children aged 10–12 years were in a developmental stage characterized by increasing independence and freedom in choosing daily activities, including the use of technology. This condition had the potential to increase sedentary behaviour and reduce physical activity in children. This behavior often developed during childhood and continued over time, contributing to noncommunicable diseases (NCDs) such as obesity, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disorders. These risks were closely associated with an inactive lifestyle, highlighting the importance of early identification as a preventive and control effort through early interventions. This study aimed to identify sedentary behaviour and physical activity among school-aged children aged 10-12 years at SDN 1 Renon. A descriptive method with a longitudinal approach was used in this study, which was conducted from February 5-13, 2025. The sampling technique employed probability sampling with the simple random sampling method. The sample consisted of 178 students from grades IV, V, and VI. The instruments used were the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) and the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). The results showed that the majority of children aged 10–12 had high levels of sedentary behaviour, with 89 respondents (50%) and low levels of physical activity with 85 respondents (47.8%). Parents and schools were advised to take an active role by limiting screen-based activity to reduce sedentary behaviour and encouraging children to increase their physical activity.

Keywords: physical activity, school-age children, *sedentary behaviour*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah (6-12 tahun) berada pada fase awal masa pubertas dan mulai mengeksplorasi lingkungan melalui bermain dan beraktivitas yang penting bagi perkembangan otot dan tulang (Muchtar dkk., 2022). Namun, perkembangan teknologi dan informasi yang pesat telah mengubah gaya hidup masyarakat, termasuk anak-anak usia sekolah dasar yang kini terbiasa menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone*, laptop, dan alat komunikasi lainnya (Maylitha dkk., 2022). Saat memasuki periode transisi menuju remaja yaitu di usia 10-12 tahun, anak mulai lebih mandiri dan memiliki kebebasan dalam memilih aktivitas harian, termasuk peningkatan penggunaan teknologi (Subagyo & Fithroni, 2022). Hal ini mendorong anak menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas yang tidak banyak bergerak, seperti menonton televisi, menggunakan *gadget*, dan duduk dalam waktu yang lama atau biasanya disebut dengan *sedentary behaviour* (Has dkk., 2020).

Sedentary behaviour merujuk pada perilaku tidak aktif yang ditandai dengan pengeluaran energi rendah yaitu ≤ 1.5 *Metabolic Equivalent of Task* (MET). *Sedentary behaviour* merupakan aktivitas duduk atau berbaring yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya, baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja maupun saat menggunakan transportasi (Park dkk., 2020). *Sedentary behaviour* sering kali mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melibatkan kegiatan-kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi (Nafi'ah & Hadi, 2022). Data Risesdas 2018 menunjukkan bahwa 33,5% masyarakat Indonesia memiliki *sedentary behaviour* tinggi. Proporsi yang cukup tinggi terjadi pada kelompok usia anak-anak 10-14 tahun, yaitu mencapai 29,1%. Studi di denpasar juga menunjukkan bahwa 44% anak usia di atas 10 tahun menghabiskan lebih dari 6 jam/hari untuk melakukan *sedentary behaviour* (Puspita & Utami, 2020).

Waktu *sedentary behaviour* yang berlebihan telah menjadi fenomena umum

di kalangan anak-anak. Beberapa penelitian membahas mengenai dampak negatif terhadap kesehatan dan potensi masalah kesehatan yang mungkin timbul akibat tingkat *sedentary behaviour* yang tinggi, seperti kebugaran tubuh yang menurun, waktu tidur yang tidak optimal, serta masalah obesitas (Chaput dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Hanifah, Nasrulloh, dan Sofyan (2023) menunjukkan hasil bahwa *sedentary behaviour* dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Selain berisiko terhadap masalah kesehatan, anak-anak yang melakukan *sedentary behaviour* berisiko mengalami kinerja akademis yang buruk. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Hibatulloh (2024), semakin tinggi *sedentary behaviour* pada anak, semakin rendah prestasi akademik di sekolah. Peningkatan aktivitas fisik pada anak-anak perlu dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit degeneratif dan penurunan kognitif anak (Jauhari dkk., 2019).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Purwanto & Winarno, 2023). Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), lebih dari 80% anak-anak dan remaja tidak memenuhi rekomendasi 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setiap hari. Prevalensi ini lebih tinggi pada anak perempuan (85%) dibandingkan anak laki-laki (78%). Data Risesdas (2018) di Indonesia menunjukkan 33,5% anak usia 6-12 tahun memiliki aktivitas fisik kategori kurang dan sebanyak 66,5% anak berada pada kategori cukup. Kurangnya aktivitas fisik merupakan ancaman serius bagi kesehatan dan kesejahteraan, sehingga dibutuhkan peningkatan kebijakan dan program yang efektif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik termasuk pada anak-anak dan remaja (Chaput dkk., 2020).

Standar aktivitas fisik yang tidak terpenuhi berkaitan dengan kejadian *sedentary behaviour*. Banyak anak yang mengalihkan waktu yang biasanya dilakukan untuk beraktivitas fisik aktif di luar rumah kini menjadi pasif seperti bermain *game online* maupun menonton televisi (Hadi dkk., 2023). Aktivitas fisik yang kurang dan *sedentary behaviour* yang tinggi merupakan salah satu faktor pendorong utama terjadinya penyakit tidak menular (PTM) pada anak-anak. Perilaku ini sering kali terbentuk dan diperkuat selama masa anak-anak dan dapat berlanjut seiring waktu sehingga berkontribusi terhadap penyakit di kemudian hari (Andriyani dkk., 2020). Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan status gizi juga memengaruhi aktivitas fisik dan *sedentary behaviour* yaitu anak dengan berat badan lebih atau obesitas lebih sering melakukan *sedentary behaviour* (Novalina dkk., 2019). Faktor sosial ekonomi juga berperan, keluarga yang memiliki fasilitas

yang memadai seperti televisi dan *handphone* di rumah dapat meningkatkan ketertarikan anak sehingga kurang dalam melakukan aktivitas fisik (Fajar dkk., 2023).

Identifikasi *sedentary behaviour* dan aktivitas fisik secara bersamaan dapat membantu mendeteksi pola aktivitas yang tidak sehat. Anak dengan tingkat aktivitas fisik rendah tetapi juga memiliki *sedentary behaviour* rendah masih memiliki risiko tertentu, seperti keterbatasan keterampilan motorik dan rendahnya kebugaran tubuh (Satriawan dkk., 2024). Sebaliknya, anak yang cukup aktif secara fisik tetapi memiliki *sedentary behaviour* yang tinggi tetap berisiko mengalami masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolisme dan keterampilan sosial (Azzahra & Anggraini, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *sedentary behaviour* dan aktivitas fisik anak usia sekolah 10-12 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan pendekatan longitudinal. Sampel penelitian ini melibatkan 178 siswa dari kelas IV, V, dan VI di SDN 1 Renon. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Pemilihan sampel dilakukan secara acak menggunakan alat bantu *spinwheel* dan disesuaikan dengan kriteria responden yang memenuhi syarat yaitu siswa yang berusia 10-12 tahun dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur *sedentary behaviour* dan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) untuk mengukur aktivitas fisik. Kuesioner ASAQ dinyatakan valid dengan nilai validitas item antara

0,363-0,663, serta reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,740. Sementara itu, kuesioner PAQ-C memiliki rentang nilai validitas item antara 0,140-0,730 dan nilai reliabilitas sebesar 0,682, sehingga dinyatakan valid dan reliabel. Proses pengumpulan data dilaksanakan pada Bulan Februari 2025. Dimulai dengan penyebaran kuesioner yang dibawa pulang dan diisi oleh siswa selama tujuh hari berturut-turut. Kuesioner yang telah diisi dikumpulkan pada hari kedelapan untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis data menggunakan analisis univariat melalui program aplikasi SPSS untuk menyajikan data distribusi frekuensi *sedentary behaviour* dan aktivitas fisik. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik FK Unud/RSUP Sanglah dengan Nomor: 0403/UN14.2.2.VII.14/LT/2025.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran *Sedentary Behaviour* Anak Usia sekolah 10-12 Tahun (n=178)

Kategori <i>Sedentary Behaviour</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	19	10,7%
Sedang	70	39,3%
Tinggi	89	50,0%
Total	178	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa *sedentary behaviour* yang tinggi yaitu mayoritas responden memiliki tingkat sebanyak 89 orang (50,0%).

Tabel 2. Rata-rata Waktu Berdasarkan Sembilan Aktivitas *Sedentary Behaviour* Responden (n=178)

Dimensi	Rata-rata (jam/hari)	
	Weekday	Weekend
Screen Based Activity		
Menonton TV	0.46	0.66
Menonton VCD/DVD/Movie	0.19	0.29
Menggunakan Komputer	0.08	0.08
Bermain Video Game	0.41	0.53
Menggunakan Handphone	3.01	3.17
Sitting		
Mengerjakan PR	0.2	0.003
Berkendara	0.30	0.33
Mengikuti Les	0.24	0.03
Reading		
Membaca Buku	0.02	0.03

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari sembilan aktivitas *sedentary behaviour* yang dilakukan oleh responden, *screen based activity* merupakan *sedentary behaviour* yang paling sering dilakukan khususnya pada penggunaan *handphone*. Mayoritas responden menggunakan *handphone* sebanyak 3,01 jam/hari pada hari sekolah (*weekday*) dan 3,17 jam/hari pada hari libur (*weekend*).

Tabel 3. Tabulasi Silang Data *Sedentary Behaviour* dengan Karakteristik Responden (n=178)

Karakteristik Responden	<i>Sedentary Behaviour</i>			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Usia				
10 Tahun	11 (20,8%)	28 (52,8%)	14 (26,4%)	53 (100%)
11 Tahun	5 (9,1%)	22 (40%)	28 (50,9%)	55 (100%)
12 Tahun	3 (4,3%)	20 (28,6%)	47 (67,1%)	70 (100%)
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	13 (15,9%)	39 (47,6%)	30 (36,6%)	82 (100%)
Perempuan	6 (6,3%)	31 (32,3%)	59 (61,5%)	96 (100%)
Status Gizi				
Gizi Kurang	6 (10,3%)	30 (51,7%)	22 (37,9%)	58 (100%)
Gizi Baik	10 (11,5%)	28 (32,2%)	49 (56,3%)	87 (100%)
Gizi Lebih	2 (6,7%)	11 (36,7%)	17 (58,7%)	30 (100%)
Obesitas	1 (33,3%)	1 (33,3%)	1 (33,3%)	3 (100%)
Penghasilan Orang Tua				
< 3.298.116	12 (17,6%)	31 (45,6%)	25 (36,8%)	68 (100%)
≥ 3.298.116	7 (6,4%)	39 (35,5%)	64 (58,2%)	110 (100%)
Pekerjaan Orang tua				
Bekerja	19 (10,7%)	70 (39,3%)	89 (50%)	178 (100%)
Tidak Bekerja	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Total	19 (10,7%)	70 (39,3%)	89 (50%)	178 (100%)

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *sedentary behaviour* yang tinggi yaitu berusia 12 tahun sebanyak 47 orang (67,1%), jenis kelamin perempuan sebanyak 59 orang (61,5%), status gizi lebih sebanyak 17

orang (58,7%) dan berdasarkan penghasilan dan pekerjaan orang tua, orang tua/wali yang berpenghasilan diatas Rp3.298.116 sebanyak 64 orang (58,2%) dan orang tua yang bekerja sebanyak 89 anak (50%).

Tabel 4. Gambaran Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun (n=178)

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	8	4,5%
Rendah	85	47,8%
Normal	50	28,1%
Tinggi	30	16,9%
Sangat Tinggi	5	2,8%
Total	178	100%

Tabel 4 menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik

yang rendah yaitu sebanyak 85 orang (47,8%).

Tabel 5. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Karakteristik Responden (n=178)

Karakteristik Responden	Aktivitas Fisik					Total
	Sangat Rendah	Rendah	Normal	Tinggi	Sangat Tinggi	
Usia						
10 Tahun	1 (1,9%)	17 (32,1%)	18 (34%)	15 (28,3%)	2 (3,8%)	53 (100%)
11 Tahun	2 (3,6%)	24 (43,6%)	18 (32,7%)	8 (9,3%)	3 (5,5%)	55 (100%)
12 Tahun	5 (7,1%)	44 (62,9%)	14 (20%)	7 (10%)	0 (0,0%)	70 (100%)
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	3 (3,7%)	32 (39%)	28 (34,1%)	15 (18,3%)	4 (4,9%)	82 (100%)
Perempuan	5 (5,2%)	53 (55,2%)	22 (22,9%)	15 (15,6%)	1 (1%)	96 (100%)
Status Gizi						
Gizi Kurang	3 (5,2%)	19 (32,8%)	21 (36,2%)	12 (20,7%)	3 (5,2%)	58 (100%)
Gizi Baik	3 (3,4%)	46 (52,9%)	25 (28,7%)	12 (13,8%)	1 (1,1%)	87 (100%)
Gizi Lebih	2 (6,7%)	18 (60%)	4 (13,3%)	5 (16,7%)	1 (20%)	30 (100%)
Obesitas	0 (0,0%)	2 (66,7%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	0 (0,0%)	3 (100%)
Penghasilan Orang Tua						
< 3.298.116	5 (7,4%)	26 (38,2%)	18 (26,5%)	15 (22,1%)	4 (5,9%)	68 (100%)
≥ 3.298.116	3 (2,7%)	59 (53,6%)	32 (29,1%)	15 (13,6%)	1 (0,9%)	110 (100%)
Pekerjaan Orang Tua						
Bekerja	8 (4,5%)	85 (47,8%)	50 (28,1%)	30 (16,9%)	5 (2,8%)	178 (100%)
Tidak Bekerja	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Total	8 (4,5%)	85 (47,8%)	50 (28,1%)	30 (16,9%)	5 (2,8%)	178 (100%)

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang rendah yaitu berusia 12 tahun sebanyak 44 orang (62,9%), jenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (55,2%), status gizi obesitas sebanyak 2 orang

(66,7%), dan berdasarkan penghasilan dan pekerjaan orang tua, mayoritas orang tua/wali responden berpenghasilan diatas Rp3.298.116 yaitu sebanyak 59 orang (53,6%) dan orang tua yang bekerja sebanyak 85 anak (47,8%).

PEMBAHASAN

Sedentary behaviour merupakan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah

(<1,5 METs) di luar waktu tidur, seperti duduk, berbaring, menonton televisi, atau

menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama (Etika dkk., 2024). Seiring perkembangan zaman dan teknologi, perilaku ini umum terjadi pada anak usia sekolah. Jika dilakukan ≥ 5 jam per hari, maka dikategorikan tinggi (Subagyo & Fithroni, 2022). Dalam penelitian ini, 89 dari 178 responden (50%) memiliki *sedentary behaviour* yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita dan Utami (2020) yang menunjukkan durasi *sedentary behaviour* yang tinggi pada kelompok usia yang sama. *Sedentary behaviour* yang tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kemajuan teknologi, demografi (usia dan jenis kelamin), sosial ekonomi, budaya serta lingkungan (Zulka dkk., 2023).

Berdasarkan karakteristik usia responden penelitian ini, diketahui bahwa anak usia 12 tahun memiliki *sedentary behaviour* yang tinggi sebanyak 47 orang (67,1%). Usia 12 tahun merupakan usia remaja awal (12–15 tahun) yang ditandai dengan pertumbuhan pesat, termasuk perkembangan mental dan pencarian jati diri melalui hubungan sosial. Saat ini, interaksi sosial lebih banyak terjadi secara online atau melalui media sosial, yang turut meningkatkan waktu *sedentary behaviour*. Perilaku ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama saat anak memasuki jenjang sekolah menengah pertama (Hasanah, 2024).

Mayoritas anak perempuan dalam penelitian memiliki *sedentary behaviour* tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 59 orang (61,5%). Temuan ini sejalan dengan Subagyo dan Fithroni (2022) yang melaporkan siswa perempuan menghabiskan waktu rata-rata 7,72 jam untuk *sedentary behaviour* berbasis layar. Anak perempuan cenderung memilih aktivitas ringan seperti membaca, menulis, menggunakan *gadget*, dan menonton televisi, sementara anak laki-laki lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik seperti olahraga kompetitif (Syalfina dkk., 2024). Selain itu, norma budaya dan pola pengasuhan yang menekankan sikap tenang dan hati-hati pada anak perempuan dapat

membentuk kecenderungan terhadap *sedentary behaviour* yang berlanjut hingga remaja (Brazo-Sayavera dkk., 2021).

Penelitian ini juga menemukan bahwa tingginya *sedentary behaviour* dominan pada anak dengan status gizi lebih, yaitu 17 orang (58,7%). Temuan ini konsisten dengan studi Pope dkk (2020) yang menyatakan status gizi lebih memengaruhi partisipasi anak dalam *sedentary behaviour*. Anak dengan berat badan normal cenderung lebih aktif atau memiliki *sedentary behaviour* rendah dibandingkan anak dengan kelebihan berat badan. Peningkatan massa tubuh membuat anak lebih mudah lelah saat beraktivitas, sehingga mendorong anak memilih kegiatan minim gerak seperti menonton televisi atau bermain *game* sambil duduk atau berbaring (Vandoni & Pellino, 2022). Secara biologis, anak dengan gizi lebih memiliki kadar leptin tinggi akibat banyaknya jaringan lemak. Namun, pada kondisi resistensi leptin yang umum terjadi, hormon ini tidak efektif menekan nafsu makan atau merangsang aktivitas fisik. Kelebihan leptin justru berkaitan dengan rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik dan meningkatnya *sedentary behaviour* (Ludwig dkk., 2022).

Faktor sosial ekonomi orang tua berperan penting dalam *sedentary behaviour* anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak dari orang tua yang bekerja dan berpenghasilan di atas UMR memiliki *sedentary behaviour* tinggi sebanyak 64 orang (58,2%). Temuan ini sejalan dengan Husni, Budiana, dan Slamet (2024), yang menyatakan anak dari keluarga dengan status sosial-ekonomi lebih baik cenderung memiliki *sedentary behaviour* tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap *gadget*, komputer, dan televisi di rumah (Maylitha dkk., 2022). Jenis les yang dipilih juga berpengaruh, les non-akademik seperti olahraga atau tari dapat menurunkan waktu *sedentary*, tergantung frekuensi dan durasinya (Crowe dkk., 2021).

Hasil penelitian ini menemukan bahwa *sedentary behaviour* yang paling sering dilakukan oleh anak usia sekolah

adalah *screen based activity*, terutama penggunaan *handphone*. Rata-rata durasi penggunaan *handphone* mencapai 3,01 jam/hari saat hari sekolah dan meningkat menjadi 3,17 jam/hari saat hari libur. Aktivitas lain seperti menonton televisi, menonton vcd/dvd/movie, bermain *video game*, dan membaca juga meningkat pada hari libur.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita dan Utami (2020) yang menyatakan bahwa anak lebih banyak melakukan *sedentary behaviour* pada hari libur dibandingkan dengan hari sekolah. Pada hari libur, ketiadaan rutinitas sekolah memberi anak lebih banyak waktu untuk memilih aktivitas pasif dan menyenangkan seperti penggunaan *handphone*. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembatasan waktu layar melalui penerapan aturan dalam keluarga, pengawasan terhadap jenis konten yang diakses anak, dan pembatasan penggunaan perangkat digital di area pribadi seperti kamar tidur (Ding dkk., 2024). Selain itu, pengalihan *sedentary behaviour* anak ke dalam bentuk kegiatan fisik terstruktur, seperti mengikuti les olahraga, tari, atau aktivitas luar ruangan lainnya di hari libur, dapat menjadi strategi untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik harian dan mengembangkan keterampilan sosial anak (Bermejo-Cantarero dkk., 2025).

Hasil penelitian ini tentang aktivitas fisik anak menunjukkan bahwa 85 responden (47,8%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik merujuk pada gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan otot rangka dan memerlukan konsumsi energi (Diana dkk., 2020). Temuan ini sejalan dengan studi Ramadhani dan Fithroni (2020), yang melaporkan bahwa anak usia sekolah di Surabaya dan di Nganjuk tergolong dalam tingkat aktivitas fisik rendah. Faktor penyebabnya meliputi usia, jenis kelamin, minimnya fasilitas bermain, rendahnya dukungan keluarga, serta tingginya penggunaan perangkat elektronik (Piores dkk., 2024).

Usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa 44 anak usia 12 tahun (62,9%) memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, sedangkan anak usia 10 tahun lebih dominan dalam kategori aktivitas fisik tinggi. Temuan ini sesuai dengan penelitian Rizkita dkk (2022) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada masa pra-remaja (12–15 tahun). Perubahan hormonal seperti peningkatan estrogen dan testosteron memengaruhi suasana hati, energi, dan perilaku, membuat anak cenderung memilih aktivitas pasif (Llorente-Cantarero dkk., 2020). Selain itu, beban akademik dan tingginya penggunaan teknologi juga memperkuat penurunan aktivitas fisik pada kelompok usia ini (Pulungan dkk., 2024).

Jenis kelamin juga berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik rendah dibanding laki-laki, yaitu sebanyak 53 orang (55,2%). Hal ini disebabkan karena anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik, misalnya bermain bola atau berlari saat istirahat. Sebaliknya, anak perempuan lebih sering menghabiskan waktu istirahat untuk mengobrol di kelas atau membeli jajanan. Di luar sekolah, anak perempuan juga lebih banyak berada di rumah, sementara anak laki-laki lebih aktif dalam kegiatan fisik seperti olahraga atau permainan yang melibatkan aktivitas intens (Carriedo & Cecchini, 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar anak dengan status gizi obesitas (66,7%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dinç dkk., (2019), yang menyatakan bahwa anak dengan IMT tinggi cenderung kurang aktif dibandingkan anak dengan berat badan normal. Kelebihan berat badan menyebabkan beban fisik lebih besar pada otot, sendi, dan sistem kardiovaskular, sehingga anak mudah lelah dan kurang termotivasi untuk bergerak (Tanveer dkk.,

2024). Selain itu, faktor psikososial seperti rasa malu atau tidak percaya diri saat beraktivitas di depan teman juga membuat anak obesitas cenderung menghindari aktivitas fisik, terutama yang bersifat kompetitif (Zhang & Qian, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua dengan penghasilan baik (diatas UMR) memiliki anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 59 orang (53,6%). Penelitian oleh Rahayu dan Maksu (2021) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan sosial ekonomi orang tua tidak berhubungan dengan aktivitas fisik anak. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik anak. Meskipun secara umum keluarga dengan status sosial ekonomi lebih tinggi memiliki akses lebih baik terhadap fasilitas olahraga, hal ini tidak selalu berbanding lurus dengan aktivitas fisik anak (Rahayu & Maksu, 2021). Faktor seperti kebiasaan bermain *gadget*, tekanan akademik, keterbatasan waktu luang, dan minimnya keterlibatan orang tua karena kesibukan kerja turut berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik anak (Larrinaga-Undabarrena dkk., 2023).

Dukungan orang tua menjadi salah satu aspek penting dalam memotivasi anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan kegiatan lainnya. Menurut penelitian oleh Rachmawati dkk., (2024), persepsi orang tua terhadap aktivitas fisik

anak memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku aktif anak. Dukungan orang tua dapat meningkatkan motivasi anak untuk beraktivitas fisik melalui berbagai cara, seperti memberikan contoh sikap sportif, mengajak anak berolahraga bersama, dan menciptakan pengalaman olahraga yang menyenangkan di rumah (Hosokawa dkk., 2023). Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat menyulitkan anak untuk aktif. Untuk menunjang aktivitas fisik anak, diperlukan lingkungan yang mendukung, seperti kemudahan akses transportasi dan fasilitas olahraga yang terjangkau (Putra dkk., 2024).

Sekolah juga memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik pada anak usia sekolah. Sebagai tempat anak menghabiskan sebagian waktunya, sekolah dapat menyediakan fasilitas dan program yang mendorong anak untuk aktif secara fisik. Menurut penelitian Syafruddin dan Setyawan (2025), keterbatasan fasilitas olahraga dan kurangnya program pendukung aktivitas fisik di sekolah dapat menjadi hambatan bagi anak untuk aktif bergerak. Sebaliknya, penyediaan fasilitas yang memadai, integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum, serta dukungan guru sebagai panutan aktif dapat meningkatkan partisipasi siswa. Kegiatan seperti senam pagi, olahraga bersama, dan ekstrakurikuler olahraga efektif mendorong aktivitas fisik (Reis dkk., 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *sedentary behaviour* yang tinggi yaitu sebanyak 89 responden (50%) dan tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 85 responden (47,8%). Diharapkan sekolah dasar dapat mengembangkan program dan menyediakan fasilitas yang mendukung

pengecahan *sedentary behaviour* serta peningkatan aktivitas fisik siswa secara terencana. Orang tua juga diharapkan berperan aktif dalam membatasi waktu penggunaan *gadget*, khususnya di akhir pekan, dengan mengajak anak melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan dan perkembangan fisik anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., & Cocker, K. D. (2020). Physical activity and sedentary behavior research in Indonesian youth: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7665. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di sdn grogol 02 depok.

- Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239.
<https://doi.org/10.52020/v6i3.4789>
- Bermejo-Cantarero, A., Segovia, Y., Redondo-Tébar, A., Díez-Fernández, A., Visier-Alfonso, M. E., & Sánchez-López, M. (2025). Screen time, physical activity, and health-related quality of life in early childhood: a cross-sectional study of Spanish preschoolers. *BMC Public Health*, 25(1), 2337. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23429-1>
- Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J. D., González, S. A., & Tremblay, M. S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: results from over 200,000 latin-american children and adolescents. *Plos One*, 16(8), e0255353. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255353>
- Carriedo, A., & Cecchini, J. A. (2023). A longitudinal examination of withholding all or part of school recess on children's physical activity and sedentary behavior: evidence from a natural experiment. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 605–614. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01325-2>
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 who guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Crowe, R. K., Probst, Y. C., Stanley, R. M., Ryan, S. T., Weaver, R. G., Beets, M. W., Norman, J. A., Furber, S. E., Vuong, C., Hammersley, M. L., Wardle, K., Franco, L., Davies, M., Innes-Hughes, C., & Okely, A. D. (2021). Physical activity in out of school hours care: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01197-6>
- Diana, Y. E., Hartini, S., & Rustiyaningsih, A. (2020). Aktivitas fisik dan dampaknya pada kecemasan anak usia sekolah di sdn sinduadi timur sleman yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.22146/jkkk.89035>
- Dinç, N., Güzel, P., Özbey, S., Beşikçi, T., Seyhan, S., Kalkan, N., & Gezer, G. (2019). Obesity prevalence and physical fitness in school-aged children. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 659–663. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070303>
- Ding, X., Ji, Y., Dong, Y., Li, Z., & Zhang, Y. (2024). The impact of family factors and communication on recreational sedentary screen time among primary school-aged children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1733. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19128-y>
- Etika, A. N., Agnes, Y. L. N., Yunalia, E. M., & Prayogi, I. S. (2024). Perilaku sedentary pada remaja akhir berdasarkan banyaknya akun media sosial yang dimiliki. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 76–85. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85>
- Fajar, I., Yudasmara, D. S., Sari, Z. N., & Heynoek, F. P. (2023). Aktivitas sedentary dan tingkat aktivitas fisik: studi kasus pada siswa tingkat sekolah dasar dengan tingkat perbedaan status sosio-ekonomi di kota malang. *Sport Science and Health*, 5(12), Article 12. <https://doi.org/10.17977/um062v5i122023p1290-1304>
- Hadi, S. R., Fufu, R. D. A., Rosmi, Y. F., Mardhika, R., & Utamayasa, I. G. D. (2023). Profile of sedentary lifestyle, physical activity and obesity in physical education students. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1), Article 1.
- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary behavior and lack of physical activity among children in indonesia. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Has, E. M. M., Nurwianti, H. A., Wahyuni, S. D., & Ulfiana, E. (2020). Determinants of a sedentary lifestyle among school-aged children based on a family ecological model. *Enfermeria Clínica*, 30, 106–110. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.022>
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan eating behavior dan sedentary lifestyle dengan status gizi lebih pada remaja fase awal. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.116-124>
- Hibatulloh, H. M. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan belajar siswa. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.18>
- Hosokawa, R., Fujimoto, M., & Katsura, T. (2023). Parental support for physical activity and children's physical activities: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00700-9>
- Husni, T. Z., Budiana, D., & Slamet, S. (2024). Perbandingan level aktivitas fisik dan perilaku sedenter siswa berdasarkan wilayah domisili dan status ekonomi orang tua. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 181–204. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2784>

- Jauhari, M. T., Santoso, S., & Anantanyu, S. (2019). Asupan protein dan kalsium serta aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.86>
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Martínez Aguirre-Betolaza, A., Albisua, N., Martínez De Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Effects of socioeconomic environment on physical activity levels and sleep quality in basque schoolchildren. *Children*, 10(3), 551. <https://doi.org/10.3390/children10030551>
- Llorente-Cantarero, F. J., Aguilar-Gómez, F. J., Anguita-Ruiz, A., Rupérez, A. I., Vázquez-Cobela, R., Flores-Rojas, K., Aguilera, C. M., Gonzalez-Gil, E. M., Gil-Campos, M., Bueno-Lozano, G., & Leis, R. (2020). Changes in physical activity patterns from childhood to adolescence: genobox longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7227. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197227>
- Ludwig, C., Knoll-Pientka, N., Mwanri, A., Erfle, C., Onywera, V., Tremblay, M. S., Bühlmeier, J., Luzak, A., Ferland, M., Schulz, H., Libuda, L., & Hebebrand, J. (2022). Low leptin levels are associated with elevated physical activity among lean school children in rural tanzania. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12949-9>
- Maylitha, E., Hikmah, S. N., & Hanifa, S. (2022). Pentingnya informasi dan komunikasi teknologi bagi siswa sekolah dasar dalam menghadapi abad 21. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 8051–8062. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3667>
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian, H. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i2.4098>
- Nafi'ah, N., & Hadi, E. N. (2022). perilaku sedentari dan determinannya: literature review: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), Article 12. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795>
- Novalina, R., Zahtamal, Z., & Priwahyuni, Y. (2019). Perilaku aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di sdn 018 desa kubang jaya kabupaten kampar tahun 2018. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8(1), 48–55.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Piores, V., Omar Dev, R., Muhamad, M. M., & Puad Mohd Kari, D. N. (2024). Gadget use and physical activity among children: involvement process theory. *Journal of Physical Education*, 34(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3456>
- Pope, Z. C., Huang, C., Stodden, D., McDonough, D. J., & Gao, Z. (2020). Effect of children's weight status on physical activity and sedentary behavior during physical education, recess, and after school. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8), 2651. <https://doi.org/10.3390/jcm9082651>
- Pulungan, P. L. S., Messakh, S. T., & Triprasajo, D. (2024). Sedentary profile of adolescents aged 12-15 years at pangudi luhur junior high school in salatiga. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v4i1.8860>
- Purwanto, Y., & Winarno, M. E. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik sehari hari dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 smp shalahuddin. *Jurnal Ilmiah Adiraga : Jurnal Penelitian Olahraga*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v9i2.8128>
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020). Sedentary behaviour pada anak usia sekolah di kecamatan denpasar timur. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 111. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p01>
- Putra, K. R. E., Yudhasmara, D. S., & Sari, Z. N. (2024). Peran keluarga dan teman sebaya dalam upaya peningkatan aktivitas fisik anak pra sekolah (5-6 tahun) se-kelurahan merjosari. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(3), Article 3.
- Rachmawati, P. D., Krisnana, I., Pradanie, R., Qur'aniati, N., Arief, Y. S., Biru, M. M. D. T., Asih, M. N., Rithpho, P., & Kurnia, I. D. (2024). Parental support and influencing factors for school-age children's healthy movement behavior: a cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 19(4), 500–508. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i4.57686>
- Rahayu, N. K., & Maksum, A. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dan status ekonomi orangtua terhadap aktivitas fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 107–111.
- Ramadhani, N. W., & Fithroni, H. (2020). Identifikasi pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di kota surabaya dan kabupaten nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/34945>
- Reis, L. N., Reuter, C. P., Burns, R. D., Martins, C. M. D. L., Mota, J., Gaya, A. C. A., Silveira, J. F. D. C., & Gaya, A. R. (2024). Effects of a physical education intervention on children's

- physical activity and fitness: the profit pilot study. *BMC Pediatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04544-1>
- Rizkita, S. D., Sekartini, R., & Friska, D. (2022). Pola aktivitas fisik anak usia 10 sampai 14 tahun pada masa pandemi covid-19 di indonesia dan faktor-faktor yang berhubungan. *Sari Pediatri*, 24(3), 181–188. <https://doi.org/10.14238/sp24.3.2022.181-8>
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi perilaku kurang gerak (sedentary behavior) pada siswa sekolah dasar di sdn kertajaya 5 surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 195–202.
- Syafruddin, A., & Setyawan, M. N. (2025). Pengaruh dukungan orang tua dan lingkungan sekolah terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Sport Science and Health*, 7(4), 151–158. <https://doi.org/10.17977/um062v7i42025p151-158>
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada remaja. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 298–306. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2825>
- Tanveer, M., Asghar, E., Badicu, G., Roy, N., Siener, M., Tanveer, U., Al-Mhanna, S. B., & Batrakoulis, A. (2024). Association of physical activity and physical education with overweight and obesity among school-aged children and adolescents in pakistan: an empirical cross-sectional study. *Advances in Public Health*, 2024(1). <https://doi.org/10.1155/2024/5095049>
- Vandoni, M., & Pellino, V. C. (2022). Physical activity and exercise practice to reduce the sedentary behavior in children and adolescents overweight and with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5996. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105996>
- Zhang, B. G., & Qian, X. F. (2022). Weight self-stigma and engagement among obese students in a physical education class. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035827>
- Zulka, A. N., Suryaningsih, Y., Wahyuningtiyas, N. L., Oktaviani, N. W., & Arifinda, P. A. B. (2023). Analisis faktor determinan peningkatan resiko sedentary lifestyle mahasiswa dengan pendekatan health belief model. *Professional Health Journal*, 5(2), 362–369. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.434>