

LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU SEDENTER SISWA SD DI KOTA BANDUNG: PENELITIAN SURVEI

Ismiyani Nurlatifah¹, Ricky Wibowo², Wildan Alfia Nugroho³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

ismiyani88@upi.edu¹, ricky_wibowo@upi.edu²,

wildanalfian_nugroho@yahoo.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedenter pada siswa sekolah dasar di Kota Bandung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Sampel penelitian terdiri atas 117 siswa sekolah dasar yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling dengan pendekatan purposive. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), sedangkan perilaku sedenter diukur menggunakan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Selain itu, status gizi diidentifikasi menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO Growth Reference 5–19 Years. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata PAQ-C sebesar 2,91. Rata-rata durasi perilaku sedenter mencapai 688,74 menit per hari atau sekitar 11,48 jam per hari. Aktivitas sedenter yang paling dominan adalah menonton televisi atau menggunakan telepon genggam (1.349,02 menit/minggu), diikuti aktivitas duduk santai dan mengobrol (566,58 menit/minggu) serta penggunaan komputer atau laptop untuk hiburan (556,99 menit/minggu). Berdasarkan status gizi IMT/U, sebagian besar siswa berada pada kategori normal (61,5%), namun masih ditemukan siswa dengan kategori gemuk (22,2%) dan obesitas (8,5%). Berdasarkan karakteristik responden, siswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, sedangkan siswa perempuan dan siswa berusia 12 tahun menunjukkan durasi perilaku sedenter yang lebih tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa siswa sekolah dasar di Kota Bandung memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang, namun disertai perilaku sedenter yang tinggi dan masih ditemukannya proporsi siswa dengan status gizi lebih. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mengurangi durasi perilaku sedenter guna mendukung kesehatan dan status gizi yang optimal pada anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U), Perilaku Sedenter, Siswa Sekolah Dasar, Status Gizi

ABSTRACT

This study aimed to describe the level of physical activity and sedentary behavior among elementary school students in Bandung City. The study employed a quantitative approach with a descriptive survey design. The sample consisted of

117 elementary school students selected using cluster sampling with a purposive approach. Physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), while sedentary behavior was assessed using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). In addition, nutritional status was identified using the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) indicator based on the WHO Growth Reference 5–19 Years. Data were analyzed descriptively using mean, standard deviation, frequency, and percentage. The results showed that students' physical activity level was categorized as moderate, with a mean PAQ-C score of 2.91. The average sedentary behavior duration was 688.74 minutes per day, or approximately 11.48 hours per day. The most dominant sedentary activity was watching television or using a mobile phone (1,349.02 minutes/week), followed by sitting and chatting (566.58 minutes/week) and using a computer or laptop for entertainment (556.99 minutes/week). Based on BMI-for-Age nutritional status, most students were classified as having normal nutritional status (61.5%), although overweight (22.2%) and obesity (8.5%) were still observed. Male students demonstrated higher physical activity levels than female students, whereas female students and 12-year-old students exhibited higher sedentary behavior durations. This study concludes that elementary school students in Bandung City have a moderate level of physical activity but are accompanied by high sedentary behavior and a considerable proportion of students with excess nutritional status. Therefore, efforts to improve children's health should focus not only on increasing physical activity but also on reducing sedentary behavior to support optimal health and nutritional status among school-aged children.

Keywords: *Physical Activity, Sedentary Behavior, Nutritional Status, BMI-For-Age, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan perilaku sedenter merupakan dua perilaku yang berpengaruh terhadap kesehatan anak. Aktivitas fisik yang memadai berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, serta sosial anak, sedangkan perilaku sedenter yang tinggi berisiko menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup dalam beberapa tahun terakhir telah menyebabkan anak semakin banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas berbasis layar, sehingga berpotensi menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan perilaku sedenter.

Secara global, tingkat aktivitas fisik pada anak dan remaja masih tergolong rendah. (Guthold et al., 2020) melaporkan bahwa sebagian besar anak dan remaja di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO). Temuan tersebut diperkuat oleh (Aubert et al., 2021) yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak di berbagai negara masih berada pada kategori rendah, bahkan cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Habyarimana et al., 2025). Di sisi lain, perkembangan teknologi turut meningkatkan durasi perilaku sedenter pada anak, terutama melalui penggunaan perangkat digital dan aktivitas berbasis layar (Christian et al., 2024). Kondisi tersebut berdampak tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga terhadap fungsi kognitif dan kesehatan mental anak (Zahran et al., 2024).

Di Indonesia, fenomena serupa juga mulai banyak dilaporkan. *Scoping review* yang dilakukan oleh (Andriyani et al., 2020) menunjukkan bahwa penelitian mengenai aktivitas fisik dan perilaku sedenter pada anak dan remaja semakin berkembang, namun masih menunjukkan kecenderungan rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedenter. Temuan tersebut diperkuat oleh (Hanifah et al., 2023) yang melaporkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedenter pada anak menjadi salah satu isu kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular pada masa mendatang (Ding et al., 2021).

Meskipun penelitian mengenai aktivitas fisik dan perilaku sedenter pada anak telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian di Indonesia masih mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah. Padahal, aktivitas fisik dan perilaku sedenter merupakan dua perilaku yang berbeda dan tidak berada pada satu kontinum yang sama sehingga seorang anak dapat memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, namun tetap memiliki durasi perilaku sedenter yang tinggi. Selain itu, penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang belum konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa sebagian besar anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah disertai tingginya perilaku sedenter, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa anak masih memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang meskipun waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedenter tetap tinggi. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik aktivitas fisik dan perilaku sedenter pada anak masih memerlukan kajian lebih lanjut pada berbagai karakteristik wilayah.

Wilayah perkotaan menjadi konteks yang penting untuk diteliti karena anak-anak di lingkungan perkotaan cenderung memiliki paparan penggunaan perangkat digital yang lebih tinggi, lebih banyak melakukan aktivitas berbasis layar, serta memiliki keterbatasan ruang terbuka yang aman untuk melakukan aktivitas fisik. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan perilaku sedenter sekaligus memengaruhi tingkat aktivitas fisik anak (Hanifah et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedenter pada siswa sekolah dasar di Kota Bandung menggunakan instrumen standar internasional, yaitu *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ).

KAJIAN TEORI

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pada anak usia sekolah dasar, aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas fisik yang cukup terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan kardiometabolik, kesehatan mental, serta kualitas hidup anak (Bull et al., 2020; Chaput et al., 2020; Rhodes et al., 2020). WHO merekomendasikan agar anak usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat dengan durasi rata-rata minimal 60 menit per hari untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal (Bull et al., 2020).

Perilaku Sedenter

Perilaku sedenter merupakan aktivitas yang dilakukan dalam keadaan duduk, berbaring, atau bersandar saat terjaga dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ *Metabolic Equivalent of Task* (METs) (Tremblay et al., 2020). Bentuk perilaku sedenter pada anak meliputi menonton televisi, menggunakan telepon genggam, bermain gim, membaca, mengerjakan tugas sekolah, maupun aktivitas duduk lainnya. Tingginya perilaku sedenter diketahui berhubungan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, fungsi kognitif, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular pada masa mendatang (Carson et al., 2020; Christian et al., 2024; Saunders et al., 2020; Zahran et al., 2024).

Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedenter

Aktivitas fisik dan perilaku sedenter merupakan dua perilaku yang berbeda dan tidak berada pada satu kontinum yang sama. Seorang anak dapat memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, namun tetap memiliki durasi perilaku sedenter yang tinggi karena menghabiskan sebagian besar waktu luangnya untuk aktivitas berbasis layar atau aktivitas duduk lainnya. Oleh karena itu, kedua perilaku tersebut perlu dikaji secara bersamaan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola aktivitas harian anak serta implikasinya terhadap kesehatan (Carson et al., 2020; Liang et al., 2025; Saunders et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui desain survei deskriptif. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik serta perilaku sedenter pada siswa sekolah dasar di Kota Bandung. Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar di Kota Bandung. Populasi terjangkau penelitian adalah siswa kelas V dari dua sekolah dasar yang berada di Kecamatan Sukasari, Kota Bandung. Sampel penelitian berjumlah 117 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling dengan pendekatan purposive berdasarkan pertimbangan aksesibilitas, kesediaan sekolah untuk berpartisipasi, dan kesesuaian karakteristik responden dengan tujuan penelitian.

Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) yang dikembangkan oleh (Kowalski et al., 2004). Instrumen ini terdiri atas sembilan butir pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik anak selama tujuh hari terakhir dengan rentang skor 1–5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. PAQ-C telah memiliki bukti validitas dan reliabilitas yang baik sehingga banyak digunakan dalam penelitian aktivitas fisik pada anak usia sekolah. Perilaku sedenter diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang dikembangkan oleh (Hardy et al., 2007). Instrumen ini terdiri atas 12 butir pertanyaan yang digunakan untuk mengukur berbagai jenis aktivitas sedenter yang dilakukan anak selama tujuh hari terakhir. ASAQ telah memiliki bukti validitas dan reliabilitas yang baik dengan nilai *test-retest Intraclass Correlation Coefficient* (ICC) berkisar antara 0,67–0,89 (Hardy et al., 2007). Sebelum digunakan dalam penelitian ini, instrumen ASAQ divalidasi secara isi (*content validity*) oleh lima orang ahli menggunakan metode *Content Validity Coefficient* (CVC) yang dikemukakan oleh (Hernández-Nieto, 2002). Hasil validasi menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen memperoleh nilai

CVC berkisar antara 0,84–0,96, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung di sekolah menggunakan kuesioner cetak. Sebelum mengisi kuesioner, peneliti menyampaikan beberapa penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian instrumen kepada seluruh siswa. Selama pengisian kuesioner, peneliti mendampingi siswa untuk memastikan mereka memahami setiap pertanyaan dan mengisi instrumen dengan tepat. Selain itu, dokumentasi dilakukan sebagai data pendukung penelitian.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis aktivitas fisik dilakukan dengan menghitung skor PAQ-C dan mengelompokkannya ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Analisis perilaku sedenter dilakukan dengan menghitung total durasi aktivitas sedenter yang dilaporkan responden dan mengonversinya ke dalam satuan menit per hari. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk nilai rata-rata (mean), simpangan baku (SD), median, nilai minimum dan maksimum, frekuensi, serta persentase. Analisis deskriptif juga dilakukan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan karakteristik antropometri responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 117 siswa sekolah dasar yang berasal dari dua sekolah dasar di Kecamatan Sukasari, Kota Bandung. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan jenis kelamin, usia, dan status gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan standar WHO Growth Reference 5–19 Years. Hasil analisis karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 117)

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	49,6
	Perempuan	59	50,4
Usia	11 Tahun	73	62,4
	12 Tahun	44	37,6
Status Gizi (IMT/U)	Sangat Kurus	4	3,4
	Kurus	5	4,3
	Normal	72	61,5
	Gemuk	26	22,2
	Obesitas	10	8,5

Berdasarkan Tabel 1, distribusi responden menurut jenis kelamin menunjukkan keseimbangan antara siswa laki-laki dan perempuan. Jumlah siswa perempuan sedikit lebih tinggi, yaitu 59 orang (50,43%), sedangkan siswa laki-laki berjumlah 58 orang (49,57%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 11 tahun sebanyak 73 siswa (62,4%), sementara 44 siswa (37,6%) berusia 12 tahun.

Berdasarkan status gizi dengan indikator IMT/U, mayoritas responden berada pada kategori normal sebanyak 72 siswa (61,5%). Selain itu, terdapat 26 siswa (22,2%) yang masuk dalam kategori gemuk dan 10 siswa (8,5%) dalam kategori obesitas. Sementara itu, kategori kurus ditemukan pada 5 siswa (4,3%) dan kategori sangat kurus pada 4 siswa (3,4%).

Komposisi responden yang relatif seimbang berdasarkan jenis kelamin memberikan gambaran yang representatif mengenai karakteristik siswa sekolah dasar pada lokasi penelitian. Selain itu, dominasi kelompok usia 11 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase akhir masa sekolah dasar yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam memilih aktivitas fisik maupun aktivitas sedentari sehari-hari. Dominasi status gizi pada kategori normal menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pertumbuhan sesuai standar WHO. Namun, masih terdapat proporsi yang cukup tinggi pada kategori gemuk dan obesitas sehingga perlu mendapat perhatian dalam upaya promotif dan preventif bagi anak usia sekolah.

Karakteristik antropometri responden

Karakteristik antropometri responden dianalisis melalui berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Hasil analisis deskriptif ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Antropometri Responden (n = 117)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Min	Max
Berat badan (kg)	39,24 $\pm$ 8,10	24,00	68,00
Tinggi badan (cm)	146,60 $\pm$ 8,46	126,00	163,00
IMT (kg/m ²)	18,24 $\pm$ 3,29	11,41	27,71

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata berat badan responden adalah 39,24 $\pm$ 8,10 kg dengan rentang nilai 24,00–68,00 kg. Rata-rata tinggi badan responden adalah 146,60 $\pm$ 8,46 cm dengan rentang nilai 126,00–163,00 cm. Rata-rata indeks massa tubuh (IMT) siswa tercatat sebesar 18,24 $\pm$ 3,29 kg/m², dengan nilai minimum 11,41 kg/m² dan maksimum 27,71 kg/m².

Hasil tersebut menunjukkan adanya variasi karakteristik antropometri pada responden. Rentang nilai IMT yang cukup lebar mengindikasikan bahwa terdapat siswa dengan kondisi tubuh relatif kurus hingga siswa dengan IMT yang tinggi. Meskipun demikian, nilai rata-rata IMT secara umum masih berada pada rentang yang lazim ditemukan pada anak usia sekolah dasar.

Level aktivitas fisik siswa sekolah dasar

Level aktivitas fisik siswa diukur menggunakan instrumen Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). Instrumen ini menghasilkan skor aktivitas fisik dengan rentang 1–5, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih baik. Statistik deskriptif aktivitas fisik siswa berdasarkan PAQ-C dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik Siswa Berdasarkan PAQ-C

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Aktivitas Fisik (PAQ-C)	2,91	0,60	1,69	4,77

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor aktivitas fisik siswa adalah $2,91 \pm 0,60$. Nilai minimum yang dicapai siswa adalah 1,69, sedangkan nilai maksimum mencapai 4,77. Nilai rata-rata yang mendekati skor 3 menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori sedang.

Standar deviasi sebesar 0,60 menunjukkan bahwa variasi aktivitas fisik antarresponden relatif tidak terlalu besar. Dengan demikian, sebagian besar siswa memiliki level aktivitas fisik yang berada di sekitar nilai rata-rata kelompok.

Distribusi Kategori Aktivitas Fisik

Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, skor aktivitas fisik dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Distribusi kategori aktivitas fisik siswa dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Siswa

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	19	16,24
Sedang	85	72,65
Tinggi	13	11,11
Total	117	100,00

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas siswa berada pada kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 85 siswa (72,65%). Sebanyak 19 siswa (16,24%) termasuk kategori aktivitas fisik rendah, sedangkan 13 siswa (11,11%) tergolong dalam kategori aktivitas fisik intensitas tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah melakukan aktivitas fisik secara rutin, meskipun intensitas dan frekuensinya belum mencapai kategori tinggi. Di sisi lain, masih terdapat sejumlah siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam upaya peningkatan kebiasaan hidup aktif sejak usia dini.

Perilaku Sedenter Siswa Sekolah Dasar

Perilaku sedenter siswa diukur menggunakan Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Analisis dilakukan terhadap total durasi aktivitas sedentari yang dilakukan siswa dalam satu hari. Statistik deskriptif perilaku sedenter siswa dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Perilaku Sedenter Siswa

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Perilaku Sedenter (menit/hari)	688,74	641,00	319,37	143,57	1420,57

Berdasarkan Tabel 5, rata-rata durasi perilaku sedenter siswa adalah 688,74 menit per hari dengan median sebesar 641,00 menit per hari. Durasi minimum yang diperoleh adalah 143,57 menit per hari, sedangkan durasi maksimum mencapai 1420,57 menit per hari.

Jika dikonversi ke satuan jam, rata-rata perilaku sedenter siswa mencapai sekitar 11,48 jam per hari. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa menghabiskan sebagian besar waktunya dalam aktivitas yang memerlukan pengeluaran energi rendah seperti menonton televisi, menggunakan telepon genggam, membaca,

mengerjakan tugas sekolah, menggunakan komputer, dan berbagai aktivitas duduk lainnya.

Nilai median yang relatif mendekati nilai rata-rata menunjukkan bahwa distribusi data cukup representatif, meskipun masih terdapat beberapa responden dengan durasi perilaku sedenter yang sangat tinggi.

Jenis Aktivitas Sedenter Yang Dominan Dilakukan Siswa

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai perilaku sedenter siswa, dilakukan analisis terhadap rata-rata durasi masing-masing jenis aktivitas sedentari yang diukur menggunakan ASAQ. Rata-rata durasi aktivitas sedenter berdasarkan jenis aktivitas dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Rata-Rata Durasi Aktivitas Sedenter Berdasarkan Jenis Aktivitas

Jenis Aktivitas Sedenter	Mean (menit/minggu)
Menonton televisi/menggunakan telepon genggam	1.349,02
Duduk santai, mengobrol langsung atau melalui telepon	566,58
Menggunakan komputer/laptop untuk hiburan	556,99
Menggunakan komputer/laptop untuk mengerjakan tugas	396,39
Menonton video/DVD	383,86
Mengerjakan tugas tanpa komputer/laptop	357,62
Membuat kerajinan atau melakukan hobi	292,93
Membaca buku untuk kesenangan	252,03
Bepergian menggunakan kendaraan bermotor	213,85
Mengikuti bimbingan belajar/kursus	179,19
Bermain atau berlatih alat music	159,53
Mengikuti kegiatan keagamaan	113,18

Berdasarkan Tabel 6, aktivitas sedentari yang paling dominan dilakukan siswa adalah menonton televisi atau menggunakan telepon genggam dengan rata-rata durasi 1.349,02 menit per minggu. Jika dikonversi ke satuan harian, aktivitas tersebut setara dengan sekitar 192,72 menit atau 3,21 jam per hari.

Aktivitas sedentari dominan berikutnya adalah duduk santai atau mengobrol dengan teman secara langsung maupun melalui telepon (566,58 menit per minggu) serta penggunaan komputer atau laptop untuk tujuan hiburan (556,99 menit per minggu). Sebaliknya, aktivitas dengan durasi paling rendah adalah mengikuti kegiatan keagamaan (113,18 menit per minggu), bermain atau berlatih alat musik (159,53 menit per minggu), serta mengikuti bimbingan belajar atau kursus (179,19 menit per minggu).

Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas sedentari siswa sekolah dasar didominasi oleh aktivitas berbasis layar (*screen-based sedentary behavior*), terutama penggunaan telepon genggam dan media elektronik lainnya.

Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia

Rata-rata aktivitas fisik berdasarkan factor jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Rata-Rata Aktivitas Fisik Berdasarkan faktor Jenis Kelamin dan Usia

Faktor	Mean PAQ-C
Laki-laki	2,99
Perempuan	2,82
Usia 11 tahun	2,94
Usia 12 tahun	2,88

Berdasarkan Tabel 7, rata-rata skor aktivitas fisik siswa laki-laki tercatat lebih tinggi (2,99) dibandingkan dengan siswa perempuan (2,82). Berdasarkan usia, siswa berusia 11 tahun memiliki rata-rata skor aktivitas fisik sebesar 2,94, sedangkan siswa berusia 12 tahun memiliki rata-rata sebesar 2,88.

Temuan ini menunjukkan kecenderungan bahwa siswa laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan siswa perempuan. Selain itu, terdapat kecenderungan penurunan skor aktivitas fisik pada kelompok usia yang lebih tua, meskipun perbedaannya relatif kecil.

Perilaku Sedenter Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Rata-rata perilaku sedenter berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Rata-Rata Perilaku Sedenter Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Mean Sedenter (menit/hari)
Laki-laki	650,76
Perempuan	726,08
Usia 11 tahun	663,46
Usia 12 tahun	727,76

Berdasarkan Tabel 8, siswa perempuan memiliki rata-rata durasi perilaku sedenter yang lebih tinggi (726,08 menit per hari) dibandingkan siswa laki-laki (650,76 menit per hari). Berdasarkan usia, siswa berusia 12 tahun menunjukkan rata-rata durasi perilaku sedenter yang lebih tinggi (727,76 menit per hari) dibandingkan siswa berusia 11 tahun (663,46 menit per hari).

Hasil tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa siswa perempuan lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentari dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, perilaku sedenter cenderung meningkat pada kelompok usia yang lebih tua.

Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan IMT/U

Status gizi siswa berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9. Status Gizi

Status Gizi (IMT/U)	Sangat Kurus	4	3,4
	Kurus	5	4,3
	Normal	72	61,5

Gemuk	26	22,2
Obesitas	10	8,5

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi normal, yaitu sebesar 61,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kondisi pertumbuhan yang sesuai dengan standar WHO untuk anak usia sekolah.

Meskipun demikian, ditemukan 30,7% siswa berada pada kategori gemuk dan obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih masih menjadi perhatian pada sebagian siswa sekolah dasar. Kondisi tersebut dapat terjadi karena status gizi dipengaruhi oleh beragam faktor, di antaranya pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku sedenter. Dalam penelitian ini, aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang, namun durasi perilaku sedenter tergolong tinggi sehingga berpotensi berkontribusi terhadap terjadinya kelebihan berat badan pada sebagian siswa.

Ringkasan temuan utama penelitian

Secara umum, mayoritas siswa sekolah dasar di Kecamatan Sukasari memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori sedang (72,65%). Meskipun demikian, rata-rata durasi perilaku sedenter siswa tergolong tinggi, yaitu mencapai 688,74 menit per hari atau sekitar 11,48 jam per hari. Selain itu, mayoritas siswa mempunyai status gizi kategori normal (61,5%), meskipun masih ditemukan 30,7% siswa yang termasuk kategori gemuk dan obesitas. Aktivitas sedentari yang paling dominan dilakukan siswa adalah menonton televisi atau menggunakan telepon genggam. Selain itu, siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi serta durasi perilaku sedenter yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa perempuan. Sementara itu, siswa berusia 12 tahun menunjukkan kecenderungan aktivitas fisik yang sedikit lebih rendah dan perilaku sedenter yang lebih tinggi dibandingkan siswa berusia 11 tahun.

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar di Kota Bandung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar di Kota Bandung berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata PAQ-C sebesar 2,91. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa masih melakukan berbagai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, baik melalui kegiatan bermain, olahraga sekolah, maupun aktivitas fisik lainnya. Meskipun demikian, skor tersebut belum menunjukkan level aktivitas fisik yang optimal jika dikaitkan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menganjurkan anak dan remaja melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setidaknya 60 menit per hari (Bull et al., 2020; Chaput et al., 2020).

Temuan ini sejalan dengan laporan global yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak dan remaja di berbagai negara masih relatif rendah. (Guthold et al., 2020) melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Selain itu, (Aubert et al., 2021) melalui Global Matrix 4.0 juga menunjukkan bahwa sebagian besar negara memperoleh nilai rendah hingga sedang dalam indikator aktivitas fisik anak. Pada konteks Indonesia,

(Hanifah et al., 2023) melaporkan bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai masih menjadi salah satu tantangan kesehatan pada kelompok usia anak.

Kategori aktivitas fisik sedang yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang masih berada pada usia sekolah dasar. Pada rentang usia tersebut anak umumnya masih memiliki kecenderungan untuk melakukan permainan aktif bersama teman sebaya, mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, serta terlibat dalam aktivitas fisik rekreasi. Namun demikian, perkembangan teknologi digital dan meningkatnya aktivitas berbasis layar berpotensi mengurangi waktu yang digunakan untuk bergerak aktif sehingga dapat menghambat peningkatan aktivitas fisik anak (Rhodes et al., 2020).

Perilaku Sedenter Siswa Sekolah Dasar di Kota Bandung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi perilaku sedenter siswa mencapai 688,74 menit per hari atau sekitar 11,48 jam per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar waktu siswa dihabiskan dalam aktivitas dengan pengeluaran energi rendah seperti duduk, belajar, menonton layar, menggunakan gawai, membaca, maupun aktivitas santai lainnya. Durasi tersebut tergolong tinggi dan mengindikasikan bahwa perilaku sedenter telah menjadi bagian dominan dari aktivitas harian anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Carson et al., 2020) yang menyatakan bahwa peningkatan waktu sedentari pada anak sekolah telah menjadi isu kesehatan global. (Saunders et al., 2020) juga melaporkan bahwa tingginya perilaku sedenter berhubungan dengan berbagai indikator kesehatan yang kurang menguntungkan, termasuk kebugaran fisik yang lebih rendah dan peningkatan risiko gangguan kesehatan di masa mendatang. Selain itu, (Christian et al., 2024) menemukan bahwa perkembangan teknologi digital menyebabkan peningkatan durasi aktivitas sedentari pada anak dari tahun ke tahun.

Tingginya perilaku sedenter dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan perkotaan. Kota Bandung sebagai salah satu kota besar memiliki tingkat akses teknologi yang tinggi serta pola kehidupan yang semakin terhubung dengan perangkat digital. Kondisi tersebut memungkinkan anak lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan dan melakukan aktivitas berbasis layar dibandingkan aktivitas bermain aktif di luar rumah. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perubahan gaya hidup modern telah menggeser pola aktivitas anak menuju aktivitas yang lebih sedentari.

Aktivitas Fisik Sedang dan Perilaku Sedenter Tinggi: Dua Kondisi yang Dapat Terjadi Bersamaan

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik siswa berada pada kategori sedang, namun pada saat yang sama durasi perilaku sedenter tergolong tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedenter bukan merupakan dua konsep yang saling berlawanan secara mutlak.

Menurut (Carson et al., 2020), seorang anak dapat tetap melakukan aktivitas fisik yang cukup melalui olahraga atau permainan aktif, tetapi masih menghabiskan sebagian besar waktunya untuk duduk, menonton televisi, menggunakan telepon genggam, atau aktivitas sedentari lainnya. (Saunders et al., 2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedenter merupakan dua perilaku yang berdiri sendiri sehingga keduanya perlu diukur secara terpisah. Temuan tersebut juga diperkuat oleh (Liang et al., 2025) yang menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik tidak selalu diikuti dengan penurunan waktu sedentari.

Temuan ini memiliki implikasi penting karena program kesehatan di sekolah sering kali hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik tanpa memperhatikan durasi perilaku sedenter. Padahal, anak yang aktif berolahraga tetap dapat memiliki risiko kesehatan apabila menghabiskan sebagian besar waktu di luar aktivitas tersebut untuk duduk atau melakukan aktivitas berbasis layar.

Dominasi Aktivitas Sedenter Berbasis Layar

Analisis jenis aktivitas sedenter menunjukkan bahwa aktivitas dengan durasi tertinggi adalah menonton televisi atau menggunakan telepon genggam dengan rata-rata 1.349,02 menit per minggu. Aktivitas ini jauh lebih tinggi dibandingkan aktivitas sedenter lainnya seperti mengobrol santai (566,58 menit per minggu) dan penggunaan komputer atau laptop untuk hiburan (556,99 menit per minggu).

Dominasi aktivitas berbasis layar menunjukkan bahwa perangkat digital telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari anak sekolah dasar. Telepon genggam tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi, akses informasi, dan sarana hiburan lainnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Christian et al., 2024) yang menunjukkan adanya peningkatan penggunaan perangkat digital pada anak yang berdampak pada bertambahnya waktu sedentari.

Selain berdampak pada aktivitas fisik, tingginya paparan layar juga berpotensi memengaruhi kesehatan anak secara lebih luas. (Zahran et al., 2024) melaporkan bahwa durasi sedentari berbasis layar yang berlebihan dapat berkaitan dengan kualitas tidur yang kurang baik, penurunan fungsi kognitif, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pengawasan penggunaan perangkat digital oleh orang tua dan sekolah menjadi aspek penting dalam upaya mengurangi perilaku sedenter pada anak.

Perbedaan Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedenter Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki memiliki rata-rata skor aktivitas fisik lebih tinggi (2,99) dibandingkan dengan siswa perempuan yang memiliki skor rata-rata 2,82. Sebaliknya, siswa perempuan menunjukkan rata-rata perilaku sedenter yang lebih tinggi (726,08 menit per hari) dibandingkan siswa laki-laki (650,76 menit per hari). Temuan ini sejalan dengan berbagai laporan internasional yang menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan anak perempuan (Aubert et al., 2021; Guthold et al., 2020).

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan oleh kecenderungan anak laki-laki untuk lebih sering terlibat dalam permainan aktif dan aktivitas olahraga, sedangkan anak perempuan relatif lebih banyak melakukan aktivitas dengan intensitas gerak yang lebih rendah. Faktor sosial, budaya, serta preferensi aktivitas juga dapat berkontribusi terhadap perbedaan tersebut.

Berdasarkan usia, siswa berusia 11 tahun memiliki rata-rata aktivitas fisik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa usia 12 tahun. Sebaliknya, durasi perilaku sedenter pada siswa usia 12 tahun lebih tinggi dibandingkan siswa usia 11 tahun. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku sedenter seiring bertambahnya usia. Temuan tersebut mendukung hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh (Habyarimana et al., 2025), yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik cenderung menurun dari masa kanak-kanak menuju masa remaja.

Peningkatan perilaku sedenter pada usia yang lebih tinggi kemungkinan berkaitan dengan meningkatnya tuntutan akademik, bertambahnya waktu belajar, serta penggunaan perangkat digital yang semakin intensif. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya intervensi sejak usia sekolah dasar untuk mempertahankan aktivitas fisik dan mencegah peningkatan perilaku sedenter pada masa remaja.

Implikasi Penelitian

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan anak tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga perlu disertai dengan strategi pengurangan perilaku sedenter. Sekolah dapat mengoptimalkan kegiatan pendidikan jasmani, aktivitas fisik selama waktu istirahat, serta program sekolah aktif. Di sisi lain, orang tua perlu melakukan pengawasan terhadap durasi penggunaan perangkat digital di rumah. Pendekatan tersebut sejalan dengan rekomendasi WHO yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan pembatasan perilaku sedenter pada anak (Bull et al., 2020; Chaput et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar di Kota Bandung berada pada kategori sedang, sementara rata-rata durasi perilaku sedenter tergolong tinggi dan menunjukkan tingginya waktu yang dihabiskan siswa dalam aktivitas dengan pengeluaran energi rendah. Aktivitas sedenter yang paling dominan adalah menonton televisi atau menggunakan telepon genggam, diikuti aktivitas duduk santai dan penggunaan komputer atau laptop untuk hiburan. Berdasarkan status gizi menurut indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO, mayoritas siswa berada pada kategori normal. Kendati demikian, proporsi siswa dengan kategori gemuk dan obesitas masih relatif tinggi. Selain itu, siswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, sedangkan siswa perempuan menunjukkan durasi perilaku sedenter yang lebih tinggi. Siswa berusia 12 tahun juga cenderung memiliki perilaku sedenter lebih tinggi dibandingkan siswa berusia 11 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik kategori sedang dapat terjadi bersamaan dengan tingginya perilaku sedenter serta masih ditemukannya masalah gizi lebih pada sebagian siswa. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan anak perlu dilakukan tidak hanya melalui peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga melalui pengurangan durasi perilaku sedenter dan penerapan gaya hidup sehat untuk mendukung status gizi yang optimal pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., Caperchione, C. M., & Cliff, D. P. (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>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., & Tremblay, M. S. (2021). Global matrix 4.0 physical activity report card grades for children and adolescents: Results and analyses from 57 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S251–S273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0479>

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., & Tremblay, M. S. (2020). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S190–S210. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0415>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Christian, H. E., Adams, E. K., Moore, H. L., Nathan, A., Murray, K., Schipperijn, J., & Trost, S. G. (2024). Developmental trends in young children’s device-measured physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01645-z>
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., & van Mechelen, W. (2021). The economic burden of physical inactivity: A global analysis. *The Lancet Global Health*, 9(10), e1412–e1424. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00223-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00223-5)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Habyarimana, J. D., Tugirumukiza, E., Sun, H., Pathirana, A., & Zhou, K. (2025). Decline in physical activity from childhood through adolescence: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13, 1636891. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1636891>
- 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>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ): Reliability and validity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-38>
- Hernández-Nieto, R. A. (2002). *Contributions to Statistical Analysis*. Universidad de Los Andes.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Liang, Y., Zhu, X., Yang, J. H., Wang, F., Zhang, D., Yang, X., Chen, S., & Liu, Y. (2025). Associations of physical activity and sedentary behavior with health in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01747-2>

- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2020). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 35(5), 545–556. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1703892>
- Saunders, T. J., McIsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R. E., & Carson, V. (2020). Sedentary behaviour and health in children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S197–S205. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0410>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., & Chastin, S. F. M. (2020). Sedentary Behavior Research Network (SBRN): Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00941-7>
- Zahran, S., Cliff, D. P., Antczak, D., & Janssen, I. (2024). Optimal levels of sleep, sedentary behaviour, and physical activity for cognitive function in children. *BMC Pediatrics*, 24, 735. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05186-z>