

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK ANAK USIA SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19

Hofifah Hasanah^{1*}, Diah Argarini², Susanti Widiastuti³

^{1*} Universitas Nasional, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan, Indonesia, 12550

² Universitas Nasional, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan, Indonesia, 12550

³ Universitas Nasional, Fakultas Ilmu Kesehatan, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan, Indonesia, 12550

*e-mail: penulis-korespondensi: (hofifahhasanah2@gmail.com/0895372471564)

(Received: 24.12.2021; Reviewed:25.12.2021; Accepted: 31.12.2021)

ABSTRACT

Physical activity is any body movement produced by muscle work that requires energy expenditure where this physical activity can be done anywhere and anytime such as at work, at school, cycling, active forms of activity and all forms of activity that have health benefits if done regularly, regularly and of sufficient duration. The purpose of this study was to find out what factors were related to the physical activity of school-age children during the pandemic Covid-19 at SDN Sriamur 02 Bekasi. This study uses a quantitative descriptive study using a approach cross sectional and was carried out from July to December 2021. The population in this study were grade 5 and grade 6 children at SDN Sriamur 02 Bekasi. The sampling method used is Total Sampling and the number of samples is 60 students. The results of this study indicate that there is a significant relationship between diet and physical activity ($p = 0.000$), there is a significant relationship between knowledge of healthy lifestyles and physical activity ($p = 0.002$), and there is no significant relationship between screen time and physical activity. ($p=0.821$).

Keywords: Physical Activity, Diet, Knowledge of Healthy Lifestyle, Screen Time

Abstrak

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot yang membutuhkan pengeluaran energi dimana aktivitas fisik ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja seperti saat bekerja, di sekolah, bersepeda, bentuk aktivitas aktif dan semua bentuk aktivitas yang memiliki manfaat untuk kesehatan jika dilakukan secara teratur dan dengan durasi intensitas yang cukup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan aktivitas fisik anak usia sekolah dimasa pandemi Covid-19 Di SDN Sriamur 02 Bekasi. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan cross sectional dan dilaksanakan pada bulan Juli sampai Desember 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas 5 dan kelas 6 di SDN Sriamur 02 Bekasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Total Sampling dan jumlah sampelnya 60 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan aktivitas fisik ($p = 0,000$), adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik ($p = 0,002$), dan tidak adanya hubungan yang signifikan antara screen time dengan aktivitas fisik ($p = 0,821$).

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Pola Makan, Pengetahuan Pola Hidup Sehat, Screen Time

Pendahuluan

Saat ini dunia sedang terjadi wabah penyakit yang berasal dari virus yang sudah resmi WHO menamakannya penyakit Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) dan nama virus tersebut adalah Severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (Thevarajan et al., 2020). Wabah ini pertama kali ditemukan di Kota Wuhan Provinsi Hubei China, dengan dugaan awal akibat adanya pasar basah yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lain. Penelitian Li Qun et al., (2021) Melaporkan bahwa banyak pedagang yang jatuh sakit dan terdektesi mengalami Covid-19 di pasar tersebut. Pasar ini menjual hewan liar seperti ular, kelelawar, dan ayam. Diduga Covid-19 meyebar dari hewan ke manusia, dan kemudian dari manusia ke manusia melalui droplet.

Droplet adalah cairan yang dihasilkan ketika seseorang yang terinfeksi batuk, bersin, atau berbicara. Jika seseorang terkena cairan droplet dari orang yang terinfeksi virus Covid-19 akan memiliki tanda-tanda gejala antara lain demam, kelelahan, batuk, dan sesak nafas (WHO, 2021). Kasus yang terkena virus Covid-19 sudah meyebarluas di dunia, kasus Covid-19 di dunia terus meningkat hal ini tercatat kasus Covid-19 dikonfirmasi pada tanggal 13 Januari 2021 hingga Juli 2021 total kasus infeksi virus Covid-19 di seluruh dunia telah mencapai 182 juta kasus, dari jumlah tersebut sebanyak 3,9 juta orang meninggal dunia. Penularan virus Covid-19 terus bertambah di Indonesia. Hal ini terlihat dari bertambahnya kasus positif Covid-19, angka kesembuhan dan angka kematian akibat Covid-19. Pada Tanggal 5 Juli 2021 Kemenkes RI mengkonfirmasi kasus Covid-19 di Indonesia mencapai angka 2,31 juta dengan kasus positif, dengan angka kesembuhan 1,94 juta dan angka kematian yang diakibatkan oleh virus Covid-19 sebesar 61 ribu (Kemenkes RI, 2021). Dinyatakan oleh Dinas Kesehatan bahwa virus Covid-19 tidak hanya meyerang orang dewasa dan lansia, Covid-19 juga meyerang anak-anak dari usia 0-19 tahun. Pada anak-anak, data kasus anak di dunia pada tanggal 24 Juni 2021 di konfirmasi menempati urutan terendah dengan proporsi infeksi Covid-19 pada anak sebesar 3%. Sedangkan di Indonesia Covid-19 pada anak usia 0-18 tahun sebesar 12,5% dan angka kematian Covid-19 pada anak sebesar 3-5%. Pada tanggal 26 Juni 2021 Dinas Kesehatan Kota Bekasi mengkonfirmasi kasus positif Covid-19 pada anak usia 0-5 tahun sebanyak 2.608 jiwa dan pada anak usia 6-19 tahun sebanyak 7.788 jiwa.

Berdasarkan data diatas, untuk menurunkan kasus Covid-19 dan meyebaran virus Covid-19 pada anak dan masyarakat secara keseluruhan Pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan untuk memutus rantai peyebaran virus Covid-19. Kebijakan tersebut salah satunya dengan himbauan kepada masyarakat agar melakukan pembatasan fisik dan sosial (Physical Distancing). Physical Distancing yaitu tindakan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk perkumpulan, berkerumunan, dan menghindarkan adanya pertemuan banyak orang. Pemerintahan juga menghimbau kepada masyarakat yang berkerja melakukan Work From Home (WFH). Kebijakan Work From Home (WFH) ini bertujuan untuk masyarakat dapat meyelesaikan segala pekerjaannya di rumah dan mencegah adanya pertemuan banyak orang yang akan rentan terhadap penularan Virus Covid-19 (Siahaan, 2019).

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menjelaskan bahwa, kegiatan belajar mengajar di sekolah ataupun kampus menggunakan metode dalam jaringan (daring) atau online sebagai upaya memutus mata rantai penularan Covid-19. Ketika proses pembelajaran, kebanyakan dari mereka menggunakan sarana video conference untuk menghubungkan guru dan siswa (Kemdikbud, 2020).

Adanya kebijakan sekolah dari rumah melalui metode daring, maka anak-anak harus rela duduk di depan komputer selama berjam-jam. Dengan begitu pembelajaran siswa hanya duduk tanpa melakukan pergerakan ditambah terbatasnya ruang gerak karena penerapan physical Distancing maka siswa akan mengalami sedentary lifestyle atau gaya hidup tidak aktif yang berakibat buruk pada kesehatannya (Kehler dan Theou, 2019). Kurang gerak juga berdampak pada penurunan imunitas (Luzi dan Radaelli, 2020).

Dari penjelasan di atas bahwa aktivitas fisik salah satu faktor penting di masa pandemi Covid-19 bagi kesehatan dan kebugaraan pada tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan menurunkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, osteoporosis, kanker dan lainnya (Blake et al., 2017). Ada banyak cara untuk melakukan aktivitas fisik yaitu secara fisik, berjalan, bersepeda dan yoga. Aktivitas fisik juga dapat sebagai bentuk transportasi berjalan dan bersepeda, aktivitas fisik juga bisa dilakukan di rumah seperti membersihkan rumah, mencuci piring dan mencuci baju. Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jika aktivitas fisik dilakukannya secara teratur, hati-hati dan dengan intensitas yang cukup (WHO, 2018).

Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, mulai dari faktor individu, sosial maupun lingkungan (Gondhowiardjo et al., 2019). Faktor individu terhadap aktivitas fisik seperti pengetahuan dan persepsi individu terhadap pola hidup sehat, motivasi untuk sehat, kesukaan olahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik (Welis dan Rifki, 2013). Selain dari faktor individu ada faktor lainnya seperti faktor pola makan sangat mempengaruhi aktivitas fisik, yang artinya jika seseorang banyak makan yang mereka konsumsi tubuh akan semakin cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik (Kemdikbud, 2020). Di masa pandemi ini screen time juga mempengaruhi aktivitas fisik, masa pandemi anak sekolah melakukan pembelajaran secara daring sehingga sering menatap layar handphone berlama-lama yang dilakukannya hanya duduk saja. Kecandungan smartphone memiliki aktivitas fisik yang kurang karena menjadi malas untuk berjalan setiap harinya dan bermain smartphone bisa sambil duduk bersantai sehingga tubuh tidak banyak gerakan atau kurangnya pengeluaran energi (Mokoagouw et al., 2017).

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan wawancara kepada 10 orang anak SDN 02 Srimur Bekasi didapatkan bahwa selama pandemi Covid-19 anak sering menggunakan smartphone untuk sekolah daring dan aktivitas anak kebanyakan hanya menatap layar handphone atau komputer, melakukan aktivitas fisiknya juga sangat terbatas dikarenakan adanya penerapan aturan pemerintah yaitu physical Distancing. Yang biasanya anak bisa bermain lari-larian bersama kawan sebayanya menjadi terhambat dikarenakan takut akan terkena Covid-19. Hal ini akan menyebabkan anak sekolah kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik sehari-hari akan menyebabkan tubuh mengkonsumsi lebih sedikit energi, sehingga anak lebih rentan terhadap masalah gizi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19 Di SDN 02 Srimur Bekasi”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional (potong lintang) yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variable dependen dengan variable independent pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan di SDN 02 Srimur Bekasi pada bulan Oktober-November 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah kelas 5 dan 6 sebanyak 60 orang yang diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Adapun variable penelitian yang diteliti terdiri dari variable dependen (aktivitas fisik) dan variable independent (pola makan, pengetahuan pola hidup sehat, dan screen time). Proses pengambilan data menggunakan alat ukur kuesioner, yang terdiri dari kuesioner pola makan, kuesioner pengetahuan pola hidup sehat, kuesioner screen time, dan kuesioner aktifitas fisik. Instrumen penelitian yang digunakan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya oleh peneliti. Instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Physical Questionnaire For Children (PAQ-C), kuesioner pola makan, kuesioner screen time dan kuesioner pengetahuan pola hidup sehat. Kuesioner adalah Physical Questionnaire For Children (PAQ-C) merupakan kuesioner baku untuk mengukur aktifitas fisik yang terdiri dari 10 item pernyataan, kuesioner ini memiliki validitas item PAQ-C berada antara 0,140-0,730 dan nilai r 0,682. Kuesioner pola makan, kuesioner pengetahuan dan kuesioner screen time dinyatakan valid dan reliabel dalam uji validitas reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti dengan nilai r berturut-turut adalah 0,897, 0,920 dan 0,723. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik chi square. Derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95% ($\alpha=0,05$). Jika P-value lebih kecil dari α ($p < 0,05$), artinya hipotesis nol ditolak atau terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) dari kedua variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etik untuk melindungi responden selama penelitian dilakukan. Ada tiga prinsip etika dalam melakukan penelitian yang terdiri dari beneficence, respect for human dignity, dan justice. Peneliti menggunakan lembar inform consent dan penjelasan penelitian sebelum responden menyetujui untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Di SDN Srimur 02 Bekasi (n=60).

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	46,7
Perempuan	32	53,3
Usia		
10 tahun	13	21,7
11 tahun	31	51,7
12 tahun	16	26,7
Kelas		
Kelas 5	25	41,7
Kelas 6	35	58,3
Aktivitas fisik		
Baik	28	46,7
Kurang	32	53,3
Pola makan		
Baik	21	35
Cukup	21	35
Kurang	18	30
Pengetahuan pola hidup sehat		
Baik	15	25
Cukup	26	43,3
Kurang	19	31,7

Screen time		
Singkat	18	30
Lama	42	70

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 60 responden (100%), terdapat persentase tertinggi karakteristik menurut jenis kelamin adalah perempuan yaitu sebanyak 32 responden (53,3%), persentase tertinggi karakteristik menurut usia yaitu usia 11 tahun sebanyak 31 responden (51,7%), persentase tertinggi karakteristik menurut kelas adalah kelas 6 sebanyak 35 responden (58,3%). Sedangkan berdasarkan aktivitas fisik responden yang terbanyak yaitu aktivitas fisik kurang dengan jumlah sebanyak 32 responden (53,3%), berdasarkan pola makan responden yang terbanyak yaitu pola makan baik sebanyak 21 responden (35%) dan pola makan cukup sebanyak 21 responden (35%), berdasarkan pengetahuan pola hidup sehat responden yang terbanyak yaitu pengetahuan pola hidup sehat cukup sebanyak 26 responden (43,3%), berdasarkan screen time responden yang terbanyak yaitu screen time lama sebanyak 42 responden (70%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Terhadap Aktivitas Fisik Di SDN Sriamur 02 Bekasi

Pola Makan	Aktivitas Fisik				Total		Hasil Analisis
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	19	31,7	2	3,3	21	35	<i>p-value</i> = 0,000
Cukup	11	18,3	10	16,7	21	35	
Kurang	2	3,3	16	26,7	18	30	
Total	32	53,3	28	48,7	60	100	

Pada Tabel 2. menunjukkan bahwa proporsi terbanyak adalah responden yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan pola makan baik sebanyak 19 responden (31,7%). Dengan menggunakan olah data berdasarkan uji Chi-square dengan nilai kemaknaan $p\text{-value} = (0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima, artinya adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan aktivitas fisik.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Pola Hidup Sehat Terhadap Aktivitas Fisik Di SDN Sriamur 02 Bekasi

Pengatahuan Pola Hidup Sehat	Aktivitas Fisik				Total		Hasil Analisis
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	16	26,7	3	5	19	31,7	<i>p-value</i> = 0,002
Cukup	12	20	14	23,3	26	43,3	
Baik	4	6,7	11	18,3	15	25	
Total	32	53,3	28	46,7	60	100	

Pada Tabel 3. menunjukkan bahwa proporsi terbanyak adalah responden yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan pengetahuan pola hidup sehat kurang sebanyak 16 responden (26,7%). Dengan menggunakan olah data berdasarkan uji *Chi-square* dengan nilai kemaknaan $p\text{-value} = (0,002) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima, artinya adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik.

Tabel 4. Hubungan Screen Time Terhadap Aktivitas Fisik Di SDN Sriamur 02 Bekasi

Screen Time	Aktivitas Fisik				Total		Hasil Analisis
	Kurang		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Singkat	10	16,7	8	13,3	18	30	<i>p-value</i> = 0,821
Lama	22	36,7	20	33,3	42	70	
Total	32	53,3	28	46,7	60	100	

Pada Tabel 4. menunjukkan bahwa proporsi terbanyak adalah responden yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan *screen time* lama sebanyak 22 responden (36,7%). Dengan menggunakan olah data berdasarkan uji *Chi-square* dengan nilai kemaknaan $p\text{-value} = (0,821) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 diterima, artinya tidak adanya hubungan signifikan antara *screen time* dengan aktivitas fisik.

Pembahasan

1. Hubungan pola makan dengan aktivitas fisik

Berdasarkan hasil uji statistik dengan hasil uji *Chi-square* $p\text{-value} = (0,000) < \alpha = (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan aktivitas fisik responden. Hasil penelitian sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan pola makan baik. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2006) pola makan adalah cara atau upaya mengatur jumlah dan jenis makanan melalui informasi visual, antara lain menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu penyembuhan penyakit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Octaviani Putri *et al.*, (2018) nilai $p\text{-value}$ yang didapatkan adalah $p\text{-value} = (0,003)$, Maka hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan aktivitas fisik. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Noviyanti Retno dan Marfiah Dewi (2018) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan aktivitas fisik $p\text{-value} = (p=0,115 ; \alpha >0,05)$. Walaupun secara statistik antara aktivitas fisik terhadap pola makan tidak adanya hubungan yang signifikan tapi bukan berarti aktivitas fisik tidak mempengaruhi pola makan dimungkinkan ada faktor lain yang sangat mempengaruhi aktivitas fisik seperti penggunaan *smartphone* yang sangat sering dilakukan di masa pandemi *Covid-19* ini yang terjadi responden kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan hanya duduk saja dan faktor lainnya juga karena pemerintah memberikan kebijakan untuk *physical distancing*. Adanya kebijakan ini responden mengalami pembatasan untuk melakukan kegiatan dibandingkan dengan sebelum pandemi.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa dimasa pandemi *Covid-19* sangat penting untuk menjaga pola makan dan aktivitas fisik yang baik dikarenakan keduanya tersebut sangat berpengaruh terhadap imunitas responden untuk menghindari dari beberapa serangan penyakit ataupun virus. Menjaga aktivitas fisik yang baik memiliki pengaruh yang besar terhadap berat badan. Semakin rendah aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan kelebihan berat badan. (Rutten *et al.*, 2016). Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, seperti memperbanyak makan sayur dan buah. Orang yang makan dua makanan ini dalam jumlah besar cenderung tidak sakit. Ini karena vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan melawan virus dan bakteri patogen.

2. Hubungan pengetahuan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Chi-square* $p\text{-value} = (0,002) < \alpha = (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik responden. Hasil penelitian sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan pengetahuan pola hidup sehat yang kurang. Secara teoritis dijelaskan bahwa pengetahuan adalah jenjang yang dicapai dalam pendidikan formal, yang akan mempengaruhi perilaku dan menghasilkan banyak perubahan, terutama pengetahuan di bidang kesehatan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan, semakin mudah menyerap informasi termasuk informasi kesehatan, dan semakin tinggi kesadaran hidup sehat (Notoadmojo, 2014). Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam proses menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat antara lain kebiasaan kebersihan diri, kebiasaan makan yang sehat, pola olah raga atau olah raga. Pencegahan dan kesehatan dilakukan melalui upaya preventif, kuratif, dan merehabilitasi untuk mengembalikan keadaan sehat (pemulihan). Pemahaman responden yang utuh tentang pola hidup sehat akan menjadi pendorong bagi responden untuk secara sadar berupaya menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui perilaku hidup sehat. Karena orang yang diwawancarai memiliki tingkat pemahaman yang rendah tentang gaya hidup sehat, orang yang diwawancarai tidak akan bisa mendapatkan aplikasi terbaik dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga mempengaruhi tingkat kesehatan fisik yang rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiyoga (2020) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang pola hidup sehat dengan aktivitas fisik dengan $p\text{-value} (p= 0,006 ; \alpha = 0,01)$.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ailina Narulita (2018) menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik $p\text{-value} (p=0,927 ; \alpha = <0,05)$. pada penelitian ini tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan pengetahuan pola hidup sehat dimungkinkan disebabkan karena meskipun responden mengetahui akan pentingnya aktivitas fisik, namun pada praktiknya mereka tidak melakukan aktivitas fisik sesuai dengan rekomendasi yang ada. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa responden yang memiliki pengetahuan pola hidup sehat dalam kategori cukup mempunyai aktivitas fisik yang kurang, dalam hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya dimasa pandemi *Covid-19* yang menghancurkan siswa untuk bersekolah daring dan adanya *Physical Distancing* sehingga siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk berlama-lama didepan *handphone* atau *computer* untuk menghubungkan komunikasi proses pembelajaran terhadap guru.

3. Hubungan screen time dengan aktivitas fisik

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Chi-square* dengan nilai $p\text{-value} (p=0,821) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 diterima, artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara screen time dengan aktivitas fisik pada anak SDN Sriamur 02 Kota Bekasi. Teori yang dikemukakan oleh Lissak (2018) screen time anak-anak umumnya dianggap sebagai aktivitas yang tidak membutuhkan banyak kalori, dan karenanya meningkatkan risiko obesitas dan penyakit

jantung. Ketika anak-anak menghabiskan waktu menonton layar tanpa interaksi dan aktivitas fisik, anak kehilangan kesempatan untuk melatih keterampilan motorik kasar seperti berjalan dan berlari (Madigan et al., 2019). Namun, jika digunakan dengan benar, screen time juga bisa memberikan manfaat positif. Anak-anak dapat mengikuti kegiatan olahraga yang dapat diakses menggunakan telepon genggam (WHO, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stiglic dan Viner (2019) menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara screen Time dengan aktivitas fisik dengan p-value ($p=0,700$). Bahwa tidak didapatkan hasil yang kuat dari pengaruh total waktu screen time dengan tingkat aktivitas fisik. Hal ini dapat terjadi oleh karena responden memiliki beban yang sama dalam hal mengerjakan tugas sehingga penggunaan gadget pada penelitian ini tidak mempengaruhi tingkat aktivitas fisik responden.

Pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara screen time dengan aktivitas fisik dimungkinkan karena hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbandingan proporsi yang hampir sama. Hal ini dapat terjadi karena tidak terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik dengan setiap kategori screen time yang tinggi bersama dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi maupun rendah, dan begitu pun sebaliknya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan aktivitas fisik p-value ($p=0,000$), Adanya hubungan signifikan antara pengetahuan pola hidup sehat dengan aktivitas fisik p-value ($p=0,002$), Tidak adanya hubungan signifikan antara screen time dengan aktivitas fisik p-value ($p=0,821$).

Saran

1. Bagi responden perlunya peningkatan aktivitas fisik guna membangun dan menciptakan perilaku hidup sehat.
2. Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dan sarana untuk peneliti selanjutnya. Sumbangan pemikiran dan perkembangan pengetahuan serta dapat meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya aktivitas fisik untuk peneliti selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, SDN Sriamur 02 Bekasi yang secara berkesinambungan memberikan dukungan dan semua responden yang bersedia meluangkan waktu dan partisipasinya.

Referensi

- Adib, Helen Sabera. (2015), *Metodologi Penelitian*, Noer Fikri Offset, Palembang.
- Anise, (2020). Seluk Beluk Corona Virus yang Wajib di Baca, *ARRUZZ MENDIA*, 3-20.
- Ashadi, K , et al. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713-728.
- Blake, H., Stanulewicz, N., & McGill, F. (2017). Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of Advanced Nursing*, 73(4), 917-929.
- Gondhowiardjo.S.A., Arianie,C.T., dan Taher,A., (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*, Komite Penanggulangan Kanker Nasional, Jakarta, 1-2.
- Han Y, Yang H (2020). The Transmission and Diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19). Chinese perspective. *J Med Virol*. Published Online March DOI: 10.1002/jmv.25749
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Jones, A. W dan Davison, G. (2019). Exercise, immunity, and illness. In *Muscle and Exercise Physiology* (pp. 317-344). Academic Press.

- Kehler, D. S dan Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of ageing and development*, 180, 29-41.
- Kemendikbud RI. (2020). SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid 19. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>, diakses 25 Agustus 2021).
- Kemenkes RI. (2021). Data Covid-19 Indonesia. (<http://www.p2tm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/daftar-informasipublik/Covid-19>, diakses 25 Agustus 2021).
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., ..., dan Feng, Z. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus–infected pneumonia. *New England journal of medicine*.
- Nurdin, Ismail, dan Sri Hartati. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya, Media Sahabat Cendekia.
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R7D*. Bandung:Alfabeta.
- Thevarajan, I, et al. (2020). Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19. *Nature medicine*, 26(4), 453-455.
- Wasito, H..R. (2020), *Corona Virus*, 1(1), 4-5, LILLY PUBLISHER
- Welis, W., dan Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*.
- WHO. (2018). A technical package for increasing physical activity, (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275415/9789941514804eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, diakses 28 Juli 2021)
- WHO. (2019). Physical Activity Sedentary Behavior And Sleep. (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/978924155053eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, diakses 2 September 2021).
- WHO. (2021). Information note on HIV and COVID-19. (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331919/COVID19HIVserviceseng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, diakses 28 Juli 2018).