



Sedentary Lifestyle Post-Covid-19 Pandemic State Primary School V Mojosongo Surakarta

Sunarwan¹⁾, Agus Kristiyanto²⁾, Sapta Kunta Purnama³⁾

^{1,2,3}Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan,
Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36, Ketingan, Kec. Jebres, Kota
Surakarta, Jawa Tengah 57126, Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the sedentary lifestyle after the COVID-19 pandemic at SD Negeri Mojosongo V Surakarta. The type of research used in this research is descriptive quantitative research with a survey approach. The population in this study were students of SD Negeri Mojosongo V Surakarta class V with a total of 30 students. The sampling technique in this study used a total sampling technique. The sample in this study amounted to 30 students. Data analysis in this study used descriptive analysis with SPSS version 25. Based on the results of the study, it can be concluded that the sedentary lifestyle of children in SD Negeri Mojosongo V has a high category as evidenced by indicators like using cellphones/gadgets, cellphones are not used to find material/study. , likes to play online games, likes to eat junk food, likes to snack outside the school canteen, the majority of the percentage of answers always gets the highest score. It is hoped that the results of this study can be used as a basis for all parties to pay more attention to and supervise children related to a sedentary lifestyle.

Keywords: *Child Lifestyle, Sedentary Lifestyle, Post-Pandemic, Covid-19*

Gaya Hidup Sedentary Lifestyle Pasca Pandemi Covid-19 SD Negeri Mojosongo V Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup *sedentary lifestyle* pasca pandemi covid-19 SD Negeri Mojosongo V Surakarta. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Mojosongo V Surakarta kelas V dengan jumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup *sedentary lifestyle* anak-anak di SD Negeri Mojosongo V berkategori tinggi dibuktikan dengan indikator suka menggunakan hp/gadget, hp digunakan bukan untuk mencari materi/ belajar, suka bermain game online, suka makan makanan *junk food*, suka jajan diluar kantin sekolah mayoritas prosentasi jawaban selalu mendapatkan nilai tertinggi. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar untuk semua pihak agar lebih memperhatikan dan mengawasi anak terkait gaya hidup *sedentary lifestyle*.

Kata Kunci: *Gaya Hidup Anak, Sedentary Lifestyle, Pasca Pandemi, Covid-19*

Correspondence author: Sunarwan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Email: sunarwan2701@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kelembagaan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Sebuah penyakit baru yang dikenal dengan Covid-19, atau Corona Virus Disease-19 pertama kali muncul di China. Covid-19 merupakan singkatan dari *Corona virus disease 19* (Yuliana, 2020). Virus Corona menyerang semua orang, tidak peduli berapa usianya (Dewi, 2020). Virus corona dapat menginfeksi siapa saja, dari bayi hingga remaja hingga dewasa, bahkan orang tua pun bisa terkena (Ardiyanto et al., 2020). Batuk, pilek, mirip flu gejala, sesak napas, bahkan kematian semua bisa diakibatkan dari terpapar virus corona, sementara yang lain tidak mengalami gejala sama sekali (Purwanto et al., 2020).

Pendidikan jasmani bagi siswa disekolah bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik pada setiap siswa. Di masa pandemi covid-19 saat ini, pengajaran PJOK di sekolah menjadi penting (Herlina & Suherman, 2020). Siswa dapat mengambil manfaat dari mengikuti berbagai aktivitas fisik, meskipun dilakukan di rumah dengan tetap bugar dan sehat serta terhindar dari berbagai penyakit termasuk virus covid-19 (Syahrudin, 2020).

Akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, anak-anak di sekolah dasar cenderung kurang melakukan aktivitas fisik seperti bermain, yang seharusnya bersifat fisik tetapi digantikan dengan permainan (Subekti et al., 2020). Anak akan memilih menghabiskan waktunya dengan duduk di depan televisi atau bermain game di komputer atau perangkat lain karena kemajuan teknologi membuat mereka lebih pasif dan menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak.

Di sekolah, anak-anak sering mengadopsi gaya hidup atau kebiasaan membeli *junk food* tanpa peringatan. Mereka membeli *junk food* berdasarkan preferensi mereka tanpa melihat atau mempertimbangkan nilai gizi makanan. Anak-anak yang sering bermain *game online* akan melakukan lebih banyak aktivitas yang tidak dapat dipantau oleh anggota keluarga terdekatnya, terutama orang tua. Kegiatan tersebut meliputi anak-anak yang bermain *game* di *smartphone*,

laptop, bahkan pusat layanan internet publik yang tidak berada dalam pengawasan orang tua. Selain itu, setiap anak memiliki ponsel yang akan mereka gunakan untuk bermain *game online* sepulang sekolah. Maka dari itu peneliti ingin mengkaji tentang gaya hidup *sedentary lifestyle* pasca pandemi Covid-19 berdasarkan permasalahan di atas.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Mojosongo V Surakarta kelas V dengan jumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Sampel diperoleh dengan cara pengambilan sampel yang memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu (Suharsimi, 2013). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut (Sugiyono, 2016) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan SPSS versi 25.

Tabel1. kisi-kisi instrument

| Variabel | Indikator | No. Soal |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|----------|
| <i>Sedentary Lifestyle</i> | 1. Suka menggunakan HP/gadget | 1 |
| | 2. Hp digunakan bukan untuk mencari materi/ belajar | 2 |
| | 3. Suka bermain game online | 3 |
| | 4. Suka makan makanan <i>junk food</i> | 4 |
| | 5. Suka jajan diluar kantin sekolah | 5 |

Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner yang berbentuk checklist dengan skala Likert sebagai berikut:

Tabel 2. Penentuan Skor Skala Likert

| Jenis Pertanyaan | Tidak Pernah | Kadang- Kadang | Sering | Selalu |
|---------------------|-----------------|-------------------|--------|--------|
| Positif | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Negatif | 4 | 3 | 2 | 1 |

Skor yang diperoleh kemudian dikonversi menjadi skor untuk masing-masing peserta dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\Sigma R}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Nilai

ΣR = Jumlah Skor

N = Skor Maksimal

HASIL

Tabel 3. Deskriptif Statistik

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|-----------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Total | 30 | 13 | 20 | 17.40 | 2.415 |
| Valid N (listwise) | 30 | | | | |

Dari hasil analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dari skor total dengan jumlah responden 30 siswa diperoleh hasil nilai minimum 13, maximum 20, mean 17,40 dan standar deviasi 2, 415.

Tabel 4. deskripsi frekuensi pertanyaan 1

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid 2 | 1 | 3.3 | 3.3 | 3.3 |
| 3 | 9 | 30.0 | 30.0 | 33.3 |
| 4 | 20 | 66.7 | 66.7 | 100.0 |
| Total | 30 | 100.0 | 100.0 | |

Dari hasil analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dari pertanyaan 1 indikator suka menggunakan HP/gadget dengan jumlah responden 30 siswa diperoleh hasil siswa yang menjawab kadang-kadang ada 1 siswa dengan prosentase 3,3%, yang menjawab sering ada 9 siswa dengan prosentase 30%, dan yang menjawab selalu 20 siswa dengan prosentase 66,7%.

Tabel 5. deskripsi frekuensi pertanyaan 2

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 2 | 1 | 3.3 | 3.3 | 3.3 |
| 3 | 11 | 36.7 | 36.7 | 40.0 |
| 4 | 18 | 60.0 | 60.0 | 100.0 |
| Total | 30 | 100.0 | 100.0 | |

Dari hasil analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dari pertanyaan 2 indikator Hp digunakan bukan untuk mencari materi/ belajar dengan jumlah responden 30 siswa diperoleh hasil siswa yang menjawab kadang-kadang ada 1 siswa dengan prosentase 3,3%, yang menjawab sering ada 11 siswa dengan prosentase 36,7%, dan yang menjawab selalu 18 siswa dengan prosentase 60%.

Tabel 6. deskripsi frekuensi pertanyaan 3

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 2 | 6 | 20.0 | 20.0 | 20.0 |
| 3 | 8 | 26.7 | 26.7 | 46.7 |
| 4 | 16 | 53.3 | 53.3 | 100.0 |
| Total | 30 | 100.0 | 100.0 | |

Dari hasil analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dari pertanyaan 3 indikator Suka bermain game online dengan jumlah responden 30 siswa diperoleh hasil siswa yang menjawab kadang-kadang ada 6 siswa dengan prosentase 20%, yang menjawab sering ada 8 siswa dengan prosentase 26,7%, dan yang menjawab selalu 16 siswa dengan prosentase 53%.

Tabel 7. deskripsi frekuensi pertanyaan 4

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1 | 3 | 10.0 | 10.0 | 10.0 |
| | 2 | 4 | 13.3 | 13.3 | 23.3 |
| | 3 | 7 | 23.3 | 23.3 | 46.7 |
| | 4 | 16 | 53.3 | 53.3 | 100.0 |
| | Total | 30 | 100.0 | 100.0 | |

Dari hasil analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dari pertanyaan 4 indikator Suka makan makanan *junk food* dengan jumlah responden 30 siswa diperoleh hasil siswa yang menjawab tidak pernah berjumlah 3 siswa dengan prosentase 10%, yang menjawab kadang-kadang ada 4 siswa dengan prosentase 13,3%, yang menjawab sering ada 7 siswa dengan prosentase 23,3%, dan yang menjawab selalu 16 siswa dengan prosentase 53,3%.

Tabel 8. deskripsi frekuensi pertanyaan 5

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2 | 2 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| | 3 | 6 | 20.0 | 20.0 | 26.7 |
| | 4 | 22 | 73.3 | 73.3 | 100.0 |
| | Total | 30 | 100.0 | 100.0 | |

Dari hasil analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa dari pertanyaan 4 indikator Suka jajan diluar kantin sekolah dengan jumlah responden 30 siswa diperoleh hasil siswa yang menjawab kadang-kadang ada 2 siswa dengan prosentase 6,7%, yang menjawab sering ada 6 siswa dengan prosentase 20%, dan yang menjawab selalu 22 siswa dengan prosentase 73,3%.

PEMBAHASAN

Seluruh pola perilaku dan interaksi seseorang di dunia ini disebut sebagai gaya hidup mereka (Syamsudin et al., 2021). Gaya hidup yang dimaksud berkaitan dengan pola hidup sehat di bidang kesehatan. Salah satu cara untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan adalah dengan menjalani hidup sehat (Marfuah et al., 2016). Seiring perkembangan zaman, banyak orang menjalani gaya hidup tidak sehat, terutama yang melibatkan minum alkohol, makan makanan yang tidak sehat, tidur tidak teratur, dan kurang berolahraga.

Di sekolah, kesehatan dan perilaku sejumlah anak dapat dipengaruhi oleh kebiasaan orang tuanya. Kegiatan yang diikuti siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh gaya hidup masyarakat modern yang tidak sehat. Untuk mencegah terjadinya gangguan gizi, pola makan siswa yang tidak sehat dan pilihan gaya hidup harus segera diatasi (Anam et al., 2021). Siswa sekolah dasar mengalami masalah sebagai berikut: gaya hidup menetap, preferensi untuk makanan ringan daripada makan di rumah, preferensi untuk makanan cepat saji, dan preferensi untuk minuman ringan. Dalam masyarakat saat ini, bermain game adalah bagian dari budaya dan kegiatan sehari-hari dan daerah perkotaan, budaya bermain game telah berkembang menjadi gaya hidup yang sangat digemari oleh masyarakat, khususnya generasi muda bahkan anak-anak sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup *sedentary lifestyle* anak-anak di SD Negeri Mojosongo V berkategori tinggi dibuktikan dengan indikator suka menggunakan hp/gadget, hp digunakan bukan untuk mencari materi/ belajar, suka bermain game online, suka makan makanan junk food, suka jajan diluar kantin sekolah mayoritas prosentasi jawaban selalu mendapatkan nilai tertinggi. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar untuk semua pihak agar lebih memperhatikan dan mengawasi anak terkait gaya hidup *sedentary lifestyle*.

DAFTAR RUJUKAN

- Anam, K., Soegiyanto, S., Indardi, N., Mukarromah, S. B., Wahidi, R., Muhtarom, D., & Nurdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Gaya Hidup Aktif bagi Anak Remaja sebagai Upaya Menghadapi Dampak Negatif Era Digital. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 1(1), 10–17.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Marfuah, D., Hadi, H., & Huriyati, E. (2016). Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 93. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).93-101](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).93-101)
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.ejournal.id/Edupsycouns/article/view/397>
- Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.15294/jscope.v5i1.38560>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D). *Bandung: Alfabeta*.
- Suharsimi, A. (2013). Metodologi penelitian. In *Bumi Aksara*.
- Syahrudin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Syamsudin, F., Wungu, C. D. K., Qurnianingsih, E., & Herawati, L. (2021). High-intensity interval training for improving maximum aerobic

capacity in women with sedentary lifestyle: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1788–1797. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04226>

Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid -19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>