



Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Selama Pembelajaran Daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo

Aguwitha Regshal Mrewassari¹, Anjar Nurrohmah^{2*}

¹Sarjana Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

^{2*}Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Email: ¹aguwitharm@gmail.com, ^{2*}anjarnurrohmah12@gmail.com

Abstract

Physical activity is a body movement produced by muscles that requires energy expenditure, including activities performed while playing, working, engaging in recreational activities, and doing household chores. Adolescence is a period of self-transition from children to adults in the age range of 10-19 years and is a period of growth and development that is quite meaningful physically, biologically, psychologically, and intellectually. The change in the learning system to online during the pandemic caused a decrease in activity. Objective: To identify the characteristics of physical activity and the level of physical activity of adolescents during online learning at Citra Medika Health Vocational School Sukoharjo. This type of research is descriptive retrospective with a cross sectional design. The population in this study were all students of class X and XI SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo. Data collection techniques using the Physical Activity Questioner-Addolent (PAQ-A) questionnaire. sample selection using Stratified Random Sampling technique. The results of the level of physical activity of adolescents during online learning at Citra Medika Health Vocational School Sukoharjo had a light physical activity level of 176 students (93.1%) and a moderate activity level of 13 students (6.9%). Based on the results of the study, it was shown that the level of physical activity of adolescents during online learning was light.

Keywords: Physical Activity, Adolescents, Online Learning

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bermain, bekerja, terlibat dalam kegiatan rekreasi, dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Remaja merupakan masa peralihan diri dari anak-anak menuju dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun dan merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, psikologis, maupun intelektual. Perubahan sistem pembelajaran menjadi daring di masa pandemi menyebabkan penurunan aktivitas. Mengidentifikasi karakteristik aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif retrospektif* dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo. Teknik pengumpulan

Penulis Korespondensi:

Anjar Nurrohmah | anjarnurrohmah12@gmail.com

datat dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionere- Addolent* (PAQ-A). pemilihan sampel menggunakan tehnik *Stratified Random Sampling*. Hasil tingkat aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 176 siswa (93.1%) dan tingkat aktivitas sedang sebanyak 13 siswa (6.9%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring adalah ringan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Remaja, Pembelajaran Daring

PENDAHULUAN

Tahun 2020 dunia diguncangkan dengan munculnya *Novel Coronavirus* jenis baru yang satu family dengan virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS). Kasus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina pada 31 Desember 2019 dan teridentifikasi sebagai COVID-19 pada 7 Januari 2020. Tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) (WHO, 2020). *Coronavirus Disease* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia.

Penularan COVID-19 ini sangat cepat, dimulai dari kontak erat secara langsung dengan pasien positif COVID-19 dan melalui droplet, serta menyebabkan angka kematian yang cukup tinggi (Sohrabi, 2020). Berdasarkan data dari WHO sudah sebanyak 216 negara terjangkit kasus COVID-19 dengan rincian per-tanggal 08 Oktober 2020 sebanyak 36,3 juta kasus positif, kasus sembuh sebanyak 25,3 juta jiwa, dan kasus meninggal sebanyak 1,06 juta jiwa.

Banyaknya kasus COVID-19 ini mendorong pemerintah untuk mengambil langkah yang strategis untuk menekan penyebaran COVID-19. Salah satu langkah strategis yang dipilih pemerintah Indonesia adalah dengan menerapkan kebijakan *Studying From Home* dan *Work From Home*. Kebijakan tersebut diberlakukan sebagai alternative untuk menghindari aktivitas yang beresiko menimbulkan kerumunan (Chen *et al.*, 2020). Diberlakukannya kebijakan *Studying From Home* dan *Work From Home* tersebut memberikan dampak diberbagai aspek kehidupan. Aspek ekonomi, sosial, kesehatan, dan pendidikan merupakan sektor kehidupan yang terdampak kebijakan pemerintah tersebut (Chaplyuk *et al.*, 2021). Penyebaran COVID-19 ini pada awalnya sangat berdampak pada perekonomian dunia yang mulai lesu, tetapi seiring berjalannya waktu, dampaknya juga dirasakan oleh dunia pendidikan. Penutupan fasilitas-fasilitas publik yang dilakukan oleh pemerintah berdampak juga bagi sekolah-sekolah yang ada di Indonesia.

Kebijakan yang dikeluarkan oleh Kementrian Pendidikan Republik Indonesia mengenai pencegahan penyebaran dan penularan COVID-19 di instansi pendidikan dalam surat edaran (SE) No.4 tahun 2020 menyatakan bahwa sekolah dan perguruan tinggi diliburkan sampai kondisi yang memungkinkan atau aman. Kebijakan tersebut mengakibatkan perubahan sistem pembelajaran yang terjadi di Indonesia, sistem pembelajaran dalam jaringan menjadi alternatif yang dipilih semua jenjang pendidikan formal. Sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) ini sebagai wujud nyata yang dilakukan pemerintah Indonesia guna menekan penyebaran virus COVID-19 (Kemendikbud RI, 2020).

Sistem pembelajaran daring ini berpotensi untuk mengurangi tingkat aktivitas fisik dan peningkatkan gaya hidup *sedentary* (Stockwell *et al.*, 2021). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmidin *et al* (2021), kebijakan daring ini menyebabkan

peningkatan aktivitas duduk, berbaring bermain games, menonton televisi, dan penggunaan perangkat seluler. Hal tersebut terjadi pada anak-anak remaja di Canada, mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, lebih sedikit waktu diluar rumah, waktu didepan layar (*screentime*) yang meningkat, dan juga lebih banyak waktu tidur (Moore, 2020). Selama pandemi COVID-19 ini terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada penurunan aktivitas fisik remaja tersebut, yakni meningkat kembali sebesar 86,4% (Ashadi *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Darni *et al* (2021) presentase remaja putri yang beraktivitas fisik dirumah saja sebesar 90,5%, aktivitas fisik yang mereka lakukan dirumah adalah duduk atau berbaring dengan presentase sebesar, sedangkan remaja putri yang melakukan olahraga selama 15-30 menit sebanyak 47,6% dan 11,1% lainnya berolahraga selama 30-90 menit. Data yang diperoleh di Kabupaten Sukoharjo bahwa selama pandemic COVID-19 menunjukkan bahwa presentase remaja usia 15-19 tahun yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas kurang sebesar 53,11% sedangkan yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang cukup adalah sebesar 49,78% (Riskesmas, 2018).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot yang memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bermain, bekerja, terlibat dalam kegiatan rekreasi, dan melakukan pekerjaan rumah tangga (WHO, 2018). Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga jenis yakni aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik tinggi (Dwivanissha, 2020). Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk remaja adalah aktivitas yang bermanfaat dan menyehatkan seperti aktivitas membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, berkebun dan olahraga yang sering dilakukan remaja yaitu basket, sepak bola, lari, voli, berenang, jongging, bersepeda (Darni *et al.*, 2021). Pembelajaran daring ingin menyebabkan peningkatan aktivitas fisik dengan intensitas ringan seperti menonton televisi, berjalan kaki, dan belanja merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme. Kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif (Kemenkes RI, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di 3 SMK Swasta di Sukoharjo yakni SMK PGRI Sukoharjo, SMK Taman Siswa Sukoharjo, dan SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo menunjukkan bahwa di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo memiliki banyak kegiatan akademis maupun non akademis, di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo menerapkan pemilihan ekstrakurikuler wajib dan pilihan, dimana para siswa diwajibkan untuk mengikuti 2 ekstrakurikuler wajib yaitu Pasikbraka dan Pramuka. Siswa juga diminta untuk memilih minimal 3 ekstrakurikuler pilihan untuk aktivitas tambahan. Ekstrakurikuler pilihan yang ada di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo yaitu : Pramuka, PMR, Paskibra, Tari, Paduan Suara, Voli, Futsal, Hadroh, Basket, Karate, English Club, Karya ilmiah remaja, Bisnis dan herbal. Sedangkan di SMK PGRI Sukoharjo mewajibkan ekstrakurikuler Pramuka di kelas X saja dan di SMK tersebut memiliki 5 pilihan ekstrakurikuler tidak wajib seperti PMR, Paskibra, Voli, Futsal, Pencak Silat. SMK Taman Siswa juga menerapkan hal yang serupa, di SMK tersebut terdapat 6 pilihan ekstrakurikuler yakni Pramuka, Paduan suara, PMR, Pencak silat, Seni tari, dan Voli Sehingga dibandingkan dengan ketiga SMK tersebut, aktivitas fisik siswa di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo lebih banyak dan lebih aktif. Aktivitas yang banyak ini dilakukan dengan tujuan untuk menunjang keaktifan dan kreativitas siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada kepala sekolah SMK tersebut, bahwa selama masa pandemic COVID-19 pihak sekolah langsung mengambil langkah cepat untuk mengganti kegiatan pembelajaran menjadi Daring. Namun dikarenakan beberapa alasan, khusus untuk kelas XII pembelajaran tetap dilakukan secara

tatap muka dengan sistem bergilir dan tetap menerapkan protocol kesehatan. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan membagi *link google form* yang berisikan pertanyaan seputar aktivitas fisik selama daring dan juga siklus menstruasi di masa pandemic ini kepada 10 siswi kelas X dan XI didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan selama daring ini adalah belajar sambil berbaring, waktu duduk yang lebih lama didepan laptop, malas berolahraga, bermain *gadget*, membantu pekerjaan rumah orang tua.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *deskriptif retrospektif* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian *deskriptif retrospektif* adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif dengan melihat ke belakang. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat positifme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *cross sectional*.

Lokasi penelitian ini adalah di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 358 siswa. Besar sampel yang digunakan adalah sebanyak 189 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner PAQ-A yang diadopsi dari penelitian Dion (2017) terdiri dari 8 pertanyaan didapatkan hasil uji validitas 0,568 dinyatakan valid dan uji reliabilitas 0,721 yang dinyatakan reliabel.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yakni siswa SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo, siswa kelas X dan XI, siswa berusia 16-19 tahun, siswa yang pernah melaksanakan pembelajaran daring, siswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu siswa yang sakit dan siswa yang *alpha* dalam pembelajaran.

HASIL

Data dari penelitian ini meliputi karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	21	11.1
2.	Perempuan	168	88.9
Total		189	100.0

karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yakni sebanyak 168 responden (88.9%).

Tabel 2. Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Selama Pembelajaran Daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo

No	Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ringan	176	93.1
2.	Sedang	13	6.9

3.	Berat	0	0.0
	Total	189	100.0%

Tingkat aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring responden selama pembelajaran daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo yakni dengan tingkat aktivitas ringan sebanyak 176 responden (93.1%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi jenis kelamin di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan yakni sebanyak 168 responden (88.9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arief *et al* (2020) tentang Gambaran Aktivitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. Mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan (54%), hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa 17.2% perempuan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai. Perubahan aktivitas karena semua pelaksanaan perkuliahan cenderung pasif dirumah masing-masing, seharusnya banyak mata kuliah praktik yang menuntut mahasiswa untuk banyak bergerak. Apalagi yang menjadi poin kontrasnya adalah mahasiswa olahraga namun tidak banyak melakukan aktivitas olahraga. Padahal aktivitas ini sangat penting dijaga meskipun di era pandemi COVID-19 untuk mempersiapkan kemampuan fisik yang baik pada kejuaraan-kejuaraan antar mahasiswa yang selalu menjadi kebanggaan mahasiswa olahraga

Sejalan dengan Nafisa *et al* (2022) tentang Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi COVID-19. Selama pandemic ini remaja perempuan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki, hal tersebut dikarenakan remaja perempuan memiliki gejala kecemasan yang sedang hingga berat. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, dimana semakin rutin aktivitas yang dilakukan maka gejala kecemasan akan cenderung lebih rendah. Selama masa pandemi COVID-19 telah terjadi penurunan aktivitas fisik. Hal tersebut terjadi karena adanya kebijakan karantina mandiri dan pembatasan sosial dengan menutup berbagai sarana publik, salah satunya yaitu pusat kebugaran, sehingga menghambat seseorang untuk bisa lebih aktif secara fisik.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat aktivitas fisik remaja selama daring mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan yakni sebanyak 176 responden (93.1%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurunnisa *et al* (2022) tentang Faktor-faktor yang Memengaruhi Aktivitas Jasmani Siswa di Masa Pandemi, menunjukkan bahwa sebesar 73.2% siswa SMP Negeri 2 Taman berada pada tingkat aktivitas jasmani yang rendah pada masa pandemic ini. Pembelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu pelajaran yang terdampak dengan adanya kebijakan pembelajaran daring, dimana pembelajaran tersebut seharusnya dilaksanakan secara langsung di lapangan sekolah. Pelajaran pendidikan jasmani ini membuat para siswa melakukan aktivitas-aktivitas yang membutuhkan pengeluaran energi yang cukup banyak. Beberapa remaja beralasan rendahnya aktivitas diakibatkan karena beban tugas yang diberikan oleh sekolah dan ada juga remaja yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik dikarenakan terinfeksi *virus corona*. Aktivitas jasmani yang dilakukan para siswa semata-mata hanya untuk menggugurkan tugas yang diberikan oleh para gurunya saja. Terbatasnya akses untuk beraktivitas di luar rumah inilah yang diprediksi menjadi penyebab atas kondisi aktivitas jasmani siswa yang menurun.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Krismawati *et al* (2018) tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar, bahwa pada persebaran usia responden menunjukkan bahwa rata-rata usia siswa yaitu 16-18 tahun mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan. Tingkat aktivitas fisik yang kurang ini dapat mengakibatkan perubahan indeks massa tubuh (IMT) kearah yang tidak ideal. Indeks masa tubuh yang tidak normal ini akan memunculkan beberapa masalah-masalah penyakit lainnya. Beberapa remaja beralasan rendahnya aktivitas diakibatkan karena beban tugas yang diberikan oleh sekolah dan ada juga remaja yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik dikarenakan terinfeksi *virus corona* (Kumara dan I Wayan, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 189 responden terkait dengan gambaran aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan. Tingkat aktivitas fisik remaja selama pembelajaran daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan. Diharapkan remaja untuk meningkatkan aktivitas fisiknya selama pembelajaran daring, agar tubuh dalam kondisi yang prima dan terhindar dari macam-macam penyakit dan juga pihak sekolah memberikan informasi dan mengedukasi para siswa untuk tetap melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran daring agar para siswa tetap melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangannya walaupun dirumah saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Darni, J., Wahyuningsih, R., & Abdi, L. K. (2021). Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i2.297>
- Dwivanissha, Astiningsih Kadek Julian. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. Poltekkes Denpasar.
- Kemendes RI. 2020. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Revisi 5. Indonesia.
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M., & Tremblay, M. S.

- (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Nafisa, S., Kusmiati, M., & Mohamad, P. B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi COVID-19: Scoping Review. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 191–199. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.570>
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 28–32.
- Nurunnisa, G., Hartoto, S., Budi Prakoso, B., Rekreasi, dan, Ilmu Olahraga, F., Negeri Surabaya, U., Lidah Unesa Jl Lidah Wetan, K., Lakarsantri, K., & Surabaya Jawa Timur, K. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani siswa di masa pandemi: cross-sectional study. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 11–21. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/17594>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In Kementerian Kesehatan RI.