

BAB V

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang di jabarkan pada tabel 4.4 aktivitas fisik pada remaja yang mengalami berat badan berlebih (Overweight) di SMAN 22 Surabaya, dari 16 siswa di dapatkan hasil sebagai berikut 5 orang (31,25%) melakukan aktivitas fisik cukup, 11 orang (68,75%) melakukan aktivitas fisik kurang, dan tidak ada siswa yang melakukan aktivitas fisik baik.

A. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja di SMAN 22 Surabaya sebanyak 11 orang (68,75%) melakukan aktivitas fisik kurang. Hal ini dikarenakan sebagian dari siswa memanfaatkan waktu istirahat di sekolah untuk membeli jajanan yang tersedia didalam sekolah. Pada remaja saat ini belum bisa mengontrol pola makan, mereka lebih cenderung tertarik dengan makan makanan yang siap saji seperti mie instan, softdrink, dan snack. Pada penelitian ini, didapatkan fakta menunjukkan bahwa banyak siswa yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti lompat tali, voli, basket, bersepeda, jogging, senam, menari, sepak bola, berenang, badminton, dan pada saat jam istirahat siswa banyak yang duduk-duduk dengan mengobrol bersama teman, membaca, dan mengerjakan tugas. Pada saat pembelajaran penjas sebagian besar siswa mengikuti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Tetapi, hal tersebut hanya memberi pengaruh sedikit terhadap tingkat aktivitas fisik siswa secara keseluruhan karena pembelajaran penjas yang mempunyai waktu terbatas hanya dilakukan seminggu sekali dengan jumlah siswa yang cukup banyak sehingga aktivitas fisik yang diberikan tidak dapat optimal dengan keterbatasan waktu tersebut. Selain itu materi pembelajaran penjas juga mempengaruhi apakah siswa melakukan aktivitas yang tinggi, sedang atau rendah contohnya materi pembelajaran yang menuntut siswa bergerak aktif diluar lapangan dengan berbagai macam aktivitas atau bahkan materi yang hanya menuntut siswa berdiam diri dengan memberikan materi didalam kelas. Padahal aktivitas fisik diatas dapat mencegah terjadinya berat badan berlebih (Overweight) pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahyuni (2017) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif pada saat jam istirahat mereka melakukan aktivitas seperti makan atau bermain handphone, belajar atau membaca di perpustakaan dan aktivitas di rumah nonton televisi, main games di komputer. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2017) yang menyatakan bahwa lebih dari setengah responden (52%) memiliki aktivitas fisik

yang ringan. Salah satu penyebabnya adalah siswa sekarang ini lebih banyak memilih diantar jemput orang tuanya menggunakan kendaraan bermotor atau mobil baik ketika akan pergi sekolah ataupun pulang sekolah dari pada berjalan kaki yang lebih banyak menggunakan energi untuk beraktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa remaja di SMAN 22 Surabaya sebanyak 5 orang (31,25%) melakukan aktivitas fisik cukup. Pada penelitian ini, didapatkan fakta yang menunjukkan pada saat ini remaja jarang melakukan aktivitas fisik seperti lompat tali, voli, basket, senam, menari, dan berenang. Mayoritas siswa pada saat waktu luang hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha (tidak aktif) dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir. Selain itu penggunaan teknologi yang semakin canggih secara berlebihan menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya tingkat aktivitas fisik. Padahal aktivitas tersebut jika dilakukan dengan baik maka lemak dalam tubuh bisa berkurang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2017), Ardiana (2017) dan Herlina (2016) dengan hasil penelitian sebagian anak dan remaja melakukan aktivitas fisik sedang. Hal tersebut terjadi karena sebagian besar dari siswa melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah yaitu pada saat jam pelajaran olahraga dan melakukan 2-3 kali/minggu kegiatan olahraga seperti aerobic, menari atau bermain permainan yang sangat aktif setelah pulang sekolah, pada sore/malam hari dan pada akhir pekan. Aktivitas fisik secara teratur termasuk olahraga aerobik dan latihan kekuatan otot 3 kali/minggu minimal 60 menit ditambah pelajaran olahraga 135 menit/minggu selama 3 bulan mampu menurunkan BMI, tekanan darah, lemak total, lemak abdominal, dan meningkatkan kemampuan kardiorespirasi pada anak obesitas pre pubertas (Lambert et al, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian, siswa di SMAN 22 Surabaya tidak melakukan aktivitas fisik kategori baik. Seluruh siswa pada penelitian ini, banyak yang kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan remaja saat ini lebih senang berada didalam rumah dengan menonton drama korea / sinetron, bermain video games, bermain playstation daripada melakukan aktivitas fisik diluar rumah seperti lompat tali, senam, menari, voli, basket, sepak bola, berenang, badminton, dan pada saat waktu weekend mengikuti car free day dengan bersepeda atau jogging.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramono (2014) yang menyatakan bahwa beberapa contoh aktivitas yang lebih sering dilakukan oleh remaja berat badan berlebih (Overweight) diantaranya, menonton televisi, tiduran bermain handphone, bermain playstation, "nongkrong" dengan teman, duduk-duduk di kantin, bermain komputer, dan internet, tidur, dan tiduran sambil membaca novel / komik. Menonton

televisi merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan diantara semua kegiatan sedentary behavior tersebut diatas.