

## Level Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Siswa di Masa Pandemi Covid-19

<sup>1</sup> Rahmat Suwandi, <sup>1\*</sup> Fitri Anggraini Hariyanto, <sup>2</sup> Haris Kurnianto

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram 83125, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang, Semarang 50229, Indonesia

\*Corresponding Author e-mail: [fitrianggraini@undikma.ac.id](mailto:fitrianggraini@undikma.ac.id)

Received: June 2022; Revised: July 2022; Published: August 2022

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa SMPN 5 Kota Bima pada masa pandemi covid-19. Rancangan penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes berupa angket. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 5 Kota Bima yang berjumlah 59 siswa, dengan teknik sampling menggunakan studi populasi. Instrumen level aktivitas fisik siswa diperoleh dari pengisian angket Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A), sedangkan instrumen pola hidup sehat siswa diadaptasi dari penelitian Rohman & Nurhayati (2021). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian level aktivitas fisik siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima sebagian besar berkategori sedang sebesar 50,85%, kategori rendah sebesar 42,37%, pada kategori tinggi sebesar 6,78%, pada kategori sangat rendah sebesar 0% dan pada kategori sangat tinggi 0%. Sedangkan, hasil penelitian pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima, sebagai berikut; kategori sangat kurang sebesar 10,17%, kategori kurang baik sebesar 25,42%, pada kategori cukup baik sebesar 25,42%, pada kategori baik sebesar 23,73% dan pada kategori sangat baik 15,25%.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, pola hidup sehat, pandemi covid-19, pendidikan jasmani

### *Level of Physical Activity and Healthy Lifestyles Students during the Covid-19 Pandemic*

#### *Abstract*

*The purpose of this study was to determine the level of physical activity and healthy lifestyle of SMPN 5 Bima City students during the Covid-19 pandemic. The design of this study used a survey method with data collection techniques using a test instrument in the form of a questionnaire. The population in this study were all seventh grade students at SMPN 5 Bima City, totaling 59 students, with a sampling technique using a population study. The students' physical activity level instrument was obtained from filling out the Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A) questionnaire, while the student's healthy lifestyle instrument was adapted from research by Rohman & Nurhayati (2021). Data analysis technique used in this research is descriptive statistical technique with percentage. The results of the study on the level of physical activity of the seventh grade students of SMPN 5 Bima City were mostly in the medium category at 50.85%, in the low category by 42.37%, in the high category by 6.78%, in the very low category by 0% and in the very low category. high 0%. Meanwhile, the results of the study on healthy lifestyles for seventh grade students of SMPN 5 Bima City are as follows; in the very poor category by 10.17%, in the poor category by 25.42%, in the quite good category by 25.42%, in the good category by 23.73% and in the very good category by 15.25%.*

**Keywords:** Physical activity, healthy lifestyle, covid-19 pandemic, physical education

**How to Cite:** Suwandi, R., Hariyanto, F. A., & Kurnianto, H. (2022). Level Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Discourse of Physical Education*, 1(2), 125-135. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.883>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.882>

Copyright© 2022, Jihad et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



## PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup (Octaviansyah et al., 2015). Pendidikan memiliki sasaran pedagogis; pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman (Lengkana & Sofa, 2017). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental-emosional, spiritual, dan sosial) (Irmansyah et al., 2020), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Lu & Montague, 2016). Selanjutnya, Nugraha (2015) menjelaskan pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan melalui aktivitas fisik dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan formal untuk upaya pengembangan potensi siswa dan pembudayaan hidup aktif dan sehat (Lauh, 2016), tetapi kebanyakan dari siswa di sekolah masih malas untuk mengikuti pelajaran olahraga karena tidak semua siswa senang berolahraga. Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat menjadikan siswa memiliki kesehatan tubuh yang baik dan juga diberi pemahaman mengenai pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang sehat di setiap harinya (Mustafa & Dwiyogo, 2020).

Adanya pandemi *Covid-19* di Indonesia mengharuskan semua sekolah diliburkan, sehingga hal tersebut mengharuskan anak-anak beraktivitas dan belajar di rumah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan dengan baik, yang mana akan berdampak pada kebugaran dan kesehatan kondisi fisik anak tersebut (Arief et al., 2020). Perubahan yang terjadi tersebut mengakibatkan pola hidup sehat anak cenderung hanya diam di rumah, menonton TV, mainan HP atau hanya bermalas-malasan. Hal ini juga terjadi berdampak pada aktivitas fisik yang kurang baik, yang biasanya di sekolah diberikan waktu satu minggu satu kali mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani serta kegiatan ekstrakurikuler, menyebabkan masa pandemi *Covid-19* anak tidak melakukan aktivitas (Hammami et al., 2022).

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit (Kholis, 2021). Pola hidup adalah salah satu faktor internal penting yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan, dan termasuk dalam dimensi kognitif. Pola hidup menggambarkan pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor sosio-kultural serta karakteristik individu (Mahardika, 2018). Faktor ini dapat dikontrol dan berdampak positif atau negatif terhadap kesehatan tergantung dari pilihan individu. Pola hidup yang bersifat negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan tidak melakukan aktivitas dapat memicu timbulnya berbagai penyakit di antaranya gagal ginjal kronik.

Hasil observasi yang dilakukan di SMPN 5 Kota Bima, ditemukan permasalahan yang menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang tidak menerapkan pola hidup sehat dengan baik dan benar. Anak usia SMP ada yang merokok, banyak anak yang masih jajan sembarangan, dan makan-makanan yang kurang sehat. Kondisi sekarang sedang di tengah pandemi *Covid-19* menyebabkan anak lebih banyak di

rumah, kadang pola hidup anak yang kurang sehat juga masih tidak terkontrol, padahal di masa pandemi anak harus bisa menjaga pola hidup sehat guna mencegah penyebaran virus *Covid - 19*. Hasil observasi tersebut relevan dengan penelitian dari Praghopalati (2020) bahwa diketahui di masa pandemi, anak cenderung berada di rumah yang menyebabkan anak lebih sering tiduran, main game, nonton TV dan bahkan banyak makan. Anak usia SMP sangat gemar memainkan *game online* baik saat di rumah maupun di sekolah sehingga membuat siswa banyak menghabiskan waktu tanpa melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik siswa yang diasumsikan dapat mempengaruhi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani. Pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang teratur sangat diperlukan, sehingga siswa diharapkan tetap menerapkan pola hidup sehat di rumah.

Selain pola hidup sehat, dukungan dari aktivitas fisik juga sangat penting. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari pola hidup sehat (Dyson, 2014). Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan umum dan kualitas hidup. Aktivitas fisik terkait dengan beberapa aspek kualitas hidup dan aktivitas fisik ditemukan menjadi sarana penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas fisik yang baik dan teratur merupakan cara yang baik bagi orang untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis dan emosionalnya dan secara positif mempengaruhi persepsi pribadi tentang kualitas hidup (Evi Tri Wahyuni, 2021).

Berdasarkan beberapa permasalahan yang ada yaitu kurangnya aktivitas fisik siswa, tidak terkontrolnya konsumsi gizi siswa, pola hidup yang tidak teratur saat masa pandemi covid-19, dan belum dilakukan survey mengenai pola hidup sehat dan aktivitas fisik anak dimasa pandemi *Covid-19*, sehingga perlu diketahui mengenai level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai seberapa baik level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa SMPN 5 Kota Bima pada masa pandemi covid-19 tahun 2022.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei yang merupakan salah satu pendekatan penelitian untuk pengumpulan data yang luas dan banyak (Arikunto, 2014). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Fokus penelitian ini adalah mengetahui tentang level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa SMPN 5 Kota Bima pada masa pandemi Covid-19.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima yang berjumlah 59 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik studi populasi karena mengambil keseluruhan sampel penelitian. Haegele & Hodge (2015) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik studi populasi, dengan demikian seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sebesar 59 siswa.

## Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sejumlah butir pertanyaan-pertanyaan dalam rangka memperoleh data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibukukan. Widoyoko (2013) menyatakan ada lima langkah dalam penyusunan instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, menyusun butir-butir pernyataan, konsultasi ahli (kalibrasi ahli) dan uji coba instrumen penelitian.

Level aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al. (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas fisik siswa pada jenjang SMP dan SMA. Pengambilan data untuk mengetahui level aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Erwinanto (2017), di mana telah mendapatkan penilaian dari *expert judgment* sehingga dapat digunakan untuk penelitian. *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al. (2004) telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian yang dilakukan oleh Voss et al., (2017) menggunakan *test re-test*, yaitu dilakukan kembali tes tersebut dengan jangka waktu satu minggu setelah tes sebelumnya, maka dapat diperoleh nilai reliabilitas instrumen untuk putra adalah 0,75 dan nilai reliabilitas instrumen untuk putri adalah 0,82, sedangkan nilai validitas dari tes instrumen ini adalah 0,63 dengan validitas konvergen.

Selanjutnya, instrumen Pola Hidup Sehat menggunakan angket yang berupa pertanyaan tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari penelitian Rezaldi (2022). Model angket yang diambil menggunakan rumus modifikasi Skala Liter yang disajikan dengan 4 alternatif jawaban: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak pernah (TP). Pengujian validitas dan reliabilitas angket pola hidup sehat telah dilakukan dengan mengambil 20 siswa sebagai responden uji coba. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila memperoleh indeks korelasi yang lebih dari  $r_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% atau 0.05. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  (0,378) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh seluruh nilai  $r_{hitung}$  mempunyai nilai  $> 0,378$ , sehingga dapat dinyatakan instrumen valid. Selanjutnya, untuk mengetahui keandalan/reliabilitas instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,929.

## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (1) Peneliti meminta surat izin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA; (2) Peneliti mencari data siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima; (3) Peneliti menyebarkan angket kepada siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima; (4) Peneliti memberikan penjelasan mengenai pengisian angket serta dimintai untuk mengisi angket tersebut sesuai dengan kenyataan dan sejujur-jujurnya; (5) Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket; dan (6) Setelah memperoleh data

penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik, kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Untuk analisis level aktivitas fisik, data hasil pengisian kuesioner kemudian dijumlah dan dibagi 8 (jumlah keseluruhan soal yang memiliki nilai) untuk menentukan nilai akhir (Kowalski et al., 2004). Nilai tersebut selanjutnya digunakan untuk mengetahui level aktivitas fisik dengan cara disesuaikan dalam tabel norma nilai berikut ini.

**Tabel 1.** Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 - 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 - 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 - 3,0	Sedang (S)
4.	1,1 - 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 - 1,0	Sangat Rendah (SR)

Selanjutnya, untuk analisis pola hidup sehat, data yang terkumpul terdiri dari lima kelompok, yaitu: jawaban Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, Sangat Kurang. Setelah itu dicari pengkategorian dari jawaban tersebut dan selanjutnya dicari persentase masing-masing data. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk diagram histogram. Pengkategorian menggunakan Mean, Skor, dan Standar Deviasi (Mardapi, 2012), seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2.** Norma Penilaian Angket

No.	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3.	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4.	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

Ket: M (Mean); X (Skor); S (Standar Deviasi)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

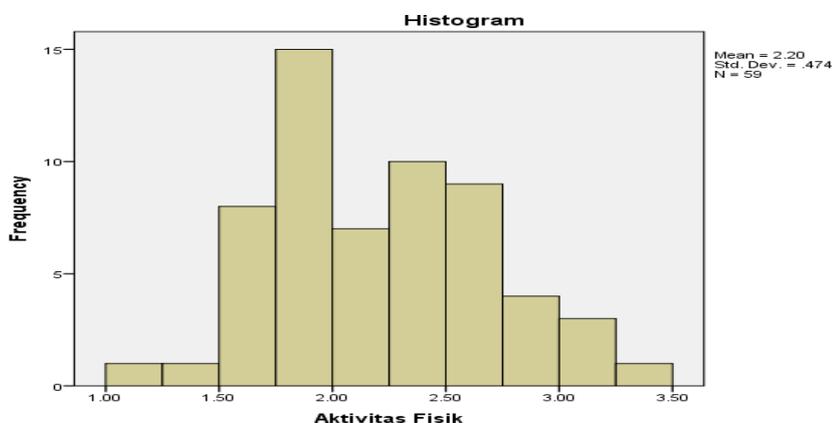
### Deskripsi Level Aktivitas Fisik Siswa

Hasil analisis statistik deskriptif untuk aktivitas fisik siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 3,47, nilai minimum = 1,14, rata-rata (mean) = 2,19, median = 2,16, modus sebesar = 1,55, standart deviasi = 0,47. Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa SMPN 5 Kota Bima

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	4,1 - 5,0	0	0
Tinggi	3,1 - 4,0	4	6,78
Sedang	2,1 - 3,0	30	50,85

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	1,1 - 2,0	25	42,37
Sangat Rendah	0,0 - 1,0	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>59</b>	<b>100</b>



**Gambar 1.** Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa SMPN 5 Kota Bima

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui level aktivitas fisik siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima sebagian besar berkategori sedang sebesar 50,85%, kategori rendah sebesar 42,37%, pada kategori tinggi sebesar 6,78%, pada kategori sangat rendah sebesar 0% dan pada kategori sangat tinggi 0%. Hasil ini menunjukkan jika masa pandemi Covid-19 ini berpengaruh pada kelangsungan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima. Aktivitas belajar di rumah menjadikan aktivitas fisik anak menjadi rendah. Sebagian besar anak-anak hanya belajar menggunakan HP, atau duduk menonton TV dan bahkan tidak melakukan aktivitas olahraga. Rendahnya hasil level aktivitas fisik ini dapat disebabkan oleh 2 faktor besar, yaitu faktor pribadi dan faktor lingkungan.

Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Powell et al., 2019). Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Woods et al., 2020). Selama aktivitas fisik, otot memerlukan energi di luar metabolisme untuk bergerak. Banyaknya energi yang diperlukan bergantung pada seberapa berat pekerjaan yang dilakukan.

Di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat minim melakukan aktivitas fisik (Hallal et al., 2012). Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin cuci untuk mencuci pakaian, itu semua digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri. Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton TV, bermain

komputer, playstation, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui gadget (Hammami et al., 2022). Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko obesitas.

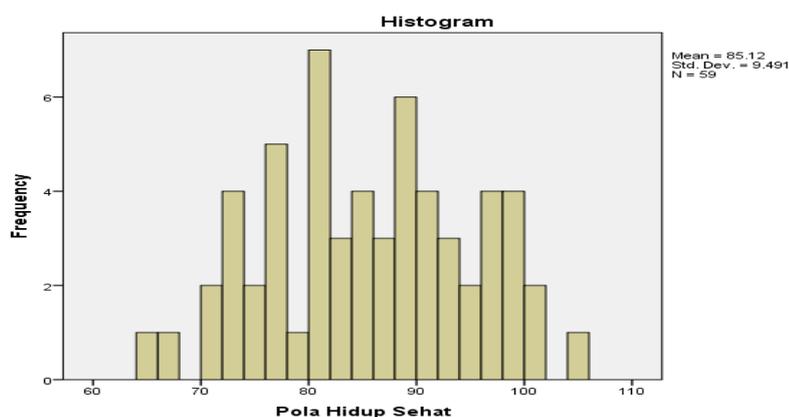
Hasil penelitian pada aktivitas fisik bertolak belakang dengan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima, yang mana dalam melakukan pola hidup sehat lebih baik tetapi untuk aktivitas fisiknya cenderung lebih pasif dan jarang berolahraga atau melakukan aktivitas. Mereka lebih banyak berdiam diri dengan bermain HP atau menonton televisi. Hasil observasi dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian Praghlapati (2020), dimana pada saat masa pandemi Covid-19 ini sebagian besar siswa melakukan aktivitas di rumah dan minim sekali untuk beraktivitas, hanya aktivitas fisik yang sering dilakukan hanya bermain di sekitar rumah. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya meningkatkan aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19. Dalam hal ini, siswa kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha maupun tenaga, dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir.

### Deskripsi Pola Hidup Sehat Siswa

Hasil analisis statistik deskriptif untuk pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 104, nilai minimum = 65, rata-rata (mean) = 85,12, median = 85, modus sebesar = 80, standart deviasi = 9,49. Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SMPN 5 Kota Bima

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	> 96,2	9	15,25
Baik	$88,4 \leq X < 96,2$	14	23,73
Cukup Baik	$80,6 \leq X < 88,4$	15	25,42
Kurang Baik	$72,8 \leq X < 80,6$	15	25,42
Sangat Kurang	> 72,8	6	10,17
<b>Jumlah</b>		<b>59</b>	<b>100</b>



**Gambar 2.** Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SMPN 5 Kota Bima

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima, sebagai berikut; kategori sangat kurang sebesar 10,17%, kategori kurang baik sebesar 25,42%, pada kategori cukup baik sebesar 25,42%, pada kategori baik sebesar 23,73% dan pada kategori sangat baik 15,25%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima sebagian besar berada pada kategori kurang baik dan cukup. Hasil tersebut diartikan siswa mempunyai pola hidup sehat yang cukup baik dalam menerapkan kehidupan yang sehat pada dirinya, akan tetapi masih banyak ditemui siswa yang mempunyai perilaku kurang sehat, baik perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan lingkungan, kebiasaan hidup dan yang lainnya. Pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima dalam penelitian ini didasarkan pada perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap hidup yang teratur dan terukur, perilaku terhadap perilaku yang merusak kesehatan. Hal ini relevan dengan yang diungkapkan Piercy et al. (2018) bahwa pola hidup yang kurang bergerak dan aktivitas fisik ringan menjadikan penumpukan tubuh menjadi mudah lemah karena penumpukan lemak. Jika kondisi ini dipertahankan lebih lama, dapat menyebabkan penumpukan di daerah abdominal yang dapat mengganggu metabolisme tubuh.

Pola hidup sehat adalah segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari perilaku hidup sehari-hari. Pola hidup sehat perlu diterapkan oleh semua orang agar kesehatan tetap terjaga dengan baik, apalagi di masa pandemi Covid-19 ini sangat rentan sekali untuk terkena virus. Pernyataan Lu & Montague (2016) menekankan tentang pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pola hidup sehat perlu ditanamkan sejak kecil, hal tersebut tentu sangatlah penting melihat selama ini masih ada anak yang tidak mampu menjaga pola hidup sehat dengan baik, seperti siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima.

Di masa pandemi ini setiap orang harus benar-benar menjaga pola hidup sehatnya dengan sebaik mungkin, itulah yang menyebabkan sebagian besar siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima mempunyai pola hidup sehat yang cukup dan baik. Siswa mempunyai pola hidup sehat cukup terhadap makanan dan minuman, yaitu anak mencoba mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik dan bergizi bagi tubuh seperti makanan yang di bungkus plastik, makanan yang mengandung vitamin seperti buah-buahan. Karena hal itu akan menjaga imun tubuh agar tidak mudah terserang virus dan juga peserta didik sebagian besar berada di rumah jadi mengurangi jajan di luar yang menyebabkan makan mereka berasal dari rumah dan hasil olahan sendiri. Hal ini sesuai dengan penelitian Adnan & Anwar (2020) yang menjelaskan bahwa dengan adanya wabah Covid-19 ini, siswa cukup mampu merespon dan bertindak terhadap berbagai penyakit yang ada di sekitar mereka. Respon tersebut ditunjukkan dengan menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit yaitu dengan mengobatinya

Terkait dengan pola hidup sehat terhadap kebersihan tubuh dan pakaian, siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima mampu menjaga kebersihan tubuhnya, keharusan untuk sering mencuci tangan dan mandi setelah bepergian menjadikan peserta didik lebih rajin untuk menjaga kebersihan badan dan lingkungannya dengan cara tetap menjaga

kebersihan lingkungan di sekitar rumah. Tujuan kebersihan diri sendiri tersebut agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat (Cahyanto et al., 2021). Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam menjaga kebersihan lingkungan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut: (1) Level aktivitas fisik siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima sebagian besar berkategori sedang sebesar 50,85%, kategori rendah sebesar 42,37%, pada kategori tinggi sebesar 6,78%, pada kategori sangat rendah sebesar 0% dan pada kategori sangat tinggi 0%; dan (2) Pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN 5 Kota Bima, sebagai berikut; kategori sangat kurang sebesar 10,17%, kategori kurang baik sebesar 25,42%, pada kategori cukup baik sebesar 25,42%, pada kategori baik sebesar 23,73% dan pada kategori sangat baik 15,25%.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut: (1) Bagi orang tua dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik anaknya; (2) Bagi sekolah agar dapat memperhatikan pola hidup sehat dan aktivitas fisik siswa, selain dukungan dari orang tua, sekolah perlu memperhatikan fasilitas yang ada; (3) Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel lain, sehingga dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 133-139. <https://doi.org/10.33902/JPSP.2020261309>
- 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>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Cahyanto, B., Sholihah, L. K., Hamidah, N., Sari, E. D. W., Wati, A. K., Damayanti, N. A., Arina, A. L., Febrianti, M. S., Suroya, A. U., Jannah, I. M., & Putri, K. H. (2021). Penyuluhan kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di era pandemi Covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 69-74.
- Dyson, B. (2014). Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 144-152. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Evi Tri Wahyuni. (2021). Aktivitas fisik dengan intensitas yang sering dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(3), 106-112. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i03.60>
- Haegele, J. A., & Hodge, S. R. (2015). Quantitative methodology: A guide for emerging

- physical education and adapted physical education researchers. *The Physical Educator*, 72(2012), 59–75. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6133>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 26–31. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeeddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah. (2020). Physical education, sports, and health in elementary schools: Description of problems, urgency, and understanding of teacher perspectives. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115–131. <https://doi.org/10.21831/jppi.v16i2.31083>
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8–16.
- 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*. University of Saskatchewan.
- Lauh, W. D. A. (2016). Dimensi olahraga pendidikan dalam pelaksanaan penjasorkes di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 83–93.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lu, C., & Montague, B. (2016). Move to learn, learn to move: Prioritizing physical activity in early childhood education programming. *Early Childhood Education Journal*, 44(5), 409–417. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0730-5>
- Mahardika, I. M. S. (2018). Perencanaan dan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 1–9.
- Mardapi, D. (2012). *Pengukuran penilaian & evaluasi pendidikan*. Nuha Medika.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Octaviansyah, Rahayu, T., & Handayani, O. W. K. (2015). Evaluasi implementasi kurikulum 2013 pada pembelajaran penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Palembang. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2), 179–185. <https://doi.org/10.15294/JPES.V4I2.9893>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Powell, K. E., King, A. C., Buchner, D. M., Campbell, W. W., DiPietro, L., Erickson, K. I., Hillman, C. H., Jakicic, J. M., Janz, K. F., Katzmarzyk, P. T., Kraus, W. E., Macko, R. F., Marquez, D. X., McTiernan, A., Pate, R. R., Pescatello, L. S., & Whitt-Glover, M. C. (2019). The scientific foundation for the physical activity guidelines for Americans, 2nd Edition. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0618>
- Pragholapati, A. (2020). *Covid-19 impact on students*. 1–6.

<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/NUYJ9>

- Rezaldhi, I. (2022). *Gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri di masa pandemi Covid-19*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Voss, C., Dean, P. H., Gardner, R. F., Duncombe, S. L., & Harris, K. C. (2017). Validity and reliability of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) in individuals with congenital heart disease. *PLOS ONE*, 12(4), e0175806. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175806>
- Widoyoko, E. P. (2013). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>