

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 4 KOTA DEPOK

Nurlita Syahrani

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan komponen penting kesehatan dan pertumbuhan pada anak-anak dan remaja. Aktivitas fisik yakni gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik diklasifikasikan menurut intensitasnya yakni aktifitas tinggi, sedang dan rendah. Aktivitas fisik yang teratur membawa manfaat dan pengaruh yang baik untuk kesehatan tubuh anak-anak dan remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan pada anak. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui gambaran aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrumen IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 siswa dan sampel yang diambil berjumlah 52 siswa. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Kota Depok tergolong pada aktivitas fisik kategori berat dengan rata-rata siswa berjenis kelamin laki-laki berusia 11 tahun dengan indeks massa tubuh kategori *underweight*.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Siswa

DESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN AGED 10-12 YEARS AT MUHAMMADIYAH 4 ELEMENTARY SCHOOL, DEPOK CITY

Nurlita Syahrani

Abstract

Physical activity is an important component of health and growth in children and adolescents. Physical activity is body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity is classified according to its intensity, namely high, moderate and low activity. Regular physical activity brings benefits and good influence for the health of children and adolescents. Lack of physical activity can cause several health problems in children. The purpose of this study was to determine the description of physical activity in children aged 10-12 years at Muhammadiyah 4 Elementary School, Depok City. This research is a descriptive quantitative research using the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) instrument. Data collection techniques using a questionnaire. The population in this study were 60 students and the samples taken were 52 students. The results of the research conducted showed that the average intensity of physical activity carried out by students of Muhammadiyah 4 Elementary School in Depok City was classified in the heavy category of physical activity with the average male student aged 11 years with a body mass index underweight category.

Keywords: *Physical Activity, Body Mass Index, Students*