

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK PADA SISWA KELAS 5 SDN LIMO 2 KOTA DEPOK

Varsha Ravita

Abstrak

Latar Belakang: Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka. Dalam penelitian sebelumnya pada tahun 2018, ditemukan bahwa aktivitas fisik anak-anak di lingkungan sekolah dasar cukup bervariasi, dengan 26,1% anak tergolong kurang aktif secara fisik, sementara 73,9% menjalani gaya hidup yang tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak usia sekolah dasar pada umumnya masih rendah. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran aktivitas fisik anak-anak di sekolah dasar, khususnya di SDN Limo 2 Kota Depok. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. **Hasil Penelitian:** Faktor seperti usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) dapat menjadi faktor yang membuat perbedaan intensitas aktivitas fisik masing-masing individu. Ditemukan bahwa mayoritas siswa kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok berada dalam kategori aktivitas fisik rendah atau sedang. Responden laki-laki menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Anak dengan usia 11 tahun memiliki distribusi aktivitas fisik yang cenderung pada kategori sedang dan rendah, serta anak laki-laki dengan IMT lebih tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. **Kesimpulan:** Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia dan IMT memainkan peran penting dalam menentukan pola aktivitas fisik siswa kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Anak, PAQ-C, Fisioterapi

DESCRIPTION OF CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN 5TH GRADE STUDENTS OF SDN LIMO 2 DEPOK CITY

Varsha Ravita

Abstract

Background: Physical activity is defined as any body movement produced by the contraction of skeletal muscles. In a previous study in 2018, it was found that the physical activity of children in an elementary school setting was quite varied, with 26.1% of children classified as physically inactive, while 73.9% led an inactive lifestyle. This suggests that physical activity among elementary school-aged children is generally low. **Research Objectives:** This study aims to provide an overview of the physical activity of children in elementary schools, especially in SDN Limo 2 Depok City. **Research Methods:** This study used a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach, and data were collected using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) questionnaire which has been translated into Indonesian. **Results:** Factors such as age, gender, and body mass index (BMI) can be factors that make differences in the intensity of physical activity of each individual. It was found that the majority of grade 5 students of SDN Limo 2 Depok City were in the low or moderate physical activity category. Male respondents showed higher levels of physical activity than females. Children aged 11 years had a distribution of physical activity that tended to be in the moderate and low categories, and boys with higher BMI tended to have lower levels of physical activity. **Conclusion:** This indicates that factors such as gender, age and BMI play an important role in determining the physical activity patterns of 5th grade students of SDN Limo 2 Depok City.

Keywords: Physical Activity, Children, PAQ-C, Physiotherapy.