

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lahan Praktik

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 13 Kota Bogor terletak di Kecamatan Bogor Selatan, tepatnya di Jalan Pamoyanan No. 22 Kelurahan Rangka Mekar. Saat ini SMP Negeri 13 Kota Bogor dipimpin oleh Tati Hermiati, S.Pd. selaku kepala sekolah. Jumlah guru yang mengajar di SMP Negeri 13 Kota Bogor sekitar 39 orang, dengan jumlah siswa laki-laki 299 orang dan siswi perempuan berjumlah 428 orang. Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 13 Kota Bogor dilaksanakan dari hari Senin sampai Sabtu mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan 13.00 WIB

Saat pandemi Covid-19, tenaga pendidik di SMP Negeri 13 Kota Bogor melakukan pembelajaran jarak jauh kepada siswa-siswinya dengan memanfaatkan berbagai *platform* daring seperti *Google Classroom*, *Google Meet*, dan *Grup WhatsApp* agar mengurangi kerumunan dan mencegah terjadinya kenaikan angka penderita Covid-19.

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Usia 12-15 pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021 di SMP Negeri 13 Kota Bogor dengan jumlah responden 98 orang. Peneliti telah membuat tabel dan distribusi hasil pengumpulan data yang meliputi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) dan aktivitas fisik. Peneliti

telah mengolah data berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan cara analisis univariat. Hasil diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 5.1
Karakteristik responden berdasarkan usia
di SMP Negeri 13 Kota Bogor tahun 2021 (n = 98)

No.	Karakteristik Responden : Usia	Frekuensi	Persentase
1	12 tahun	5	5%
2	13 tahun	29	30%
3	14 tahun	34	35%
4	15 tahun	30	30%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik usia responden bervariasi mulai dari usia 12 sampai 15 tahun dengan jumlah responden terbanyak yaitu usia 14 tahun sebanyak 34 orang (35%), dan jumlah responden paling sedikit yaitu usia 12 tahun sebanyak 5 orang (5%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin
di SMP Negeri 13 Kota Bogor pada tahun 2021 (n = 98).

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	35	36%
2	Perempuan	63	64%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 63 orang (64%) dan kurang dari setengahnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (36%).

2. Aktivitas Fisik

Tabel 5.3
Kategori Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19
di SMP Negeri 13 Kota Bogor pada tahun 2021 (n = 98)

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	45	46%
2	Sedang	51	52%
3	Tinggi	2	2%
	Total	98	100%

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik responden adalah sebagian besar termasuk kategori sedang dengan jumlah responden 51 orang (52%), dan kurang dari setengahnya termasuk kategori rendah dengan jumlah responden 45 orang (46%). Sedangkan sebagian kecil termasuk kategori tinggi sebanyak 2 orang (2%).

C. Pembahasan Penelitian

Pada pembahasan ini akan dijabarkan kesesuaian atau ketidaksesuaian antara konsep teoritik dengan hasil penelitian di lapangan mengenai Gambaran Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 13 Kota Bogor Tahun 2021.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik usia responden bervariasi mulai dari usia 12 sampai 15 tahun dengan jumlah responden terbanyak yaitu usia 14 tahun sebanyak 34 orang (35%) dan jumlah responden paling sedikit yaitu usia 12 tahun sebanyak 5 orang (5%). Menurut WHO (2018) remaja usia 12-15 tahun diharuskan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi minimal 60 menit (akumulatif) / hari. Contohnya seperti jogging, bersepeda, berenang, dan lain-lain.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 63 orang (64%) dan kurang dari setengahnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (36%). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan berbeda. Karena ada perbedaan anatomi pada laki-laki dan perempuan. Toleransi aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi karena pengaruh hormon di dalam otak selama perkembangan janin. Pengaruh hormon testosteron mengakibatkan laki-laki tumbuh lebih tinggi, gelang bahu yang lebih luas, panggul lebih sempit dan tungkai lebih panjang. Sedangkan pengaruh hormon estrogen mengakibatkan perempuan berkembang dengan bahu yang lebih sempit, panggul yang lebih luas relatif terhadap

tinggi badannya dan *carrying angle* yang lebih besar pada sendi siku. Hal tersebut yang menyebabkan pria lebih mampu melakukan aktivitas fisik dibanding perempuan (Nopembri, 2015).

2. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 98 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 51 orang (52%) termasuk kedalam kategori sedang, kurang dari setengahnya termasuk kategori rendah yaitu 45 orang responden (46%), dan sebagian kecil termasuk kategori tinggi yaitu 2 orang (2%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Miristia (2018) tentang aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMP yang dilakukan pada 114 orang responden, diperoleh data bahwa sebagian besar remaja di SMP Dharma Pancasila Medan melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 71 responden (62,30%), 35 responden (30,70%) melakukan aktivitas fisik ringan, dan 8 responden (7,00%) melakukan aktivitas fisik tinggi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saputri (2018) tentang hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja SMP yang dilakukan pada 52 orang responden, didapatkan hasil sebanyak 22 orang (42,3%) termasuk kedalam kategori aktivitas fisik sedang, sebanyak 19 orang (36,5%) termasuk kategori ringan dan 11 orang (21,2%) termasuk kategori tinggi.

Hal ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan *World Health Organization* (2010) dimana remaja seharusnya berada dalam puncak aktivitas fisik yang tinggi karena aktivitas fisik menjadi salah satu hal yang penting bagi remaja untuk mendukung kesehatan saat ini maupun mendatang. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja berdampak pada rendahnya pengeluaran komponen pengeluaran energi yang terbesar oleh tubuh yaitu *resting metabolic rate* (RMR), yang dapat menyebabkan terjadinya resiko obesitas, resiko mengalami penyakit tidak menular, resiko mengalami gangguan *mood* atau suasana hati, berkurangnya fungsi kekuatan fisik dan otot saat usia lanjut.

Karena aktivitas fisik yang dilakukan remaja pada saat pandemi berbeda dengan sebelum pandemi. Sebelum pandemi remaja disibukkan dengan aktivitas belajar, bersosialisasi dengan teman, dan segudang kreativitas kekinian, sedangkan saat pandemi remaja harus terbiasa mendekam di rumah saja ditemani perangkat elektronik yang menghubungkan dengan dunia luar. Ekstrakurikuler sekolah seperti olahraga renang, tari, pramuka, paskibra dan lainnya tidak bisa dilakukan, sehingga aktivitas yang dilakukan juga berkurang dari sebelumnya (Rukmana, Permatasari dan Emilia, 2020).