

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1 Latar Belakang

Saat ini, manfaat aktivitas fisik seumur hidup bagi kesehatan fisik dan mental serta kesejahteraan seumur hidup telah diterima secara luas. Meningkatnya pemahaman secara global mengenai pentingnya aktivitas fisik tidak menjamin level aktivitas fisik masyarakat juga meningkat. Laporan status global aktivitas fisik melaporkan bahwa perkiraan global menunjukkan 1.4 miliar populasi orang dewasa di dunia (27,5% dari populasi orang dewasa di dunia) tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (WHO, 2022, hlm. 8). Kemudian, empat dari lima orang remaja yang bersekolah (usia 11-17 tahun) kurang aktif secara fisik pada tahun 2016. Antara tahun 2001 dan 2016, prevalensi menurun sebesar 2,5 poin presentase (Guthold, dkk, 2020, hlm. 4). Artinya, pengetahuan yang diterima masyarakat belum sejalan dengan pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari dan waktu senggang yang dimiliki oleh masyarakat lebih banyak dihabiskan untuk melakukan aktivitas sedenter atau aktivitas yang tidak banyak membutuhkan energi.

Perilaku sedenter merupakan perilaku sadar yang ditandai dengan pengeluaran energi sebesar 1.5 MET (*metabolic equivalent task*) atau bahkan lebih rendah, seperti duduk, berbaring, atau bersandar (WHO, 2022, hlm. 109). Artinya, perilaku sedenter dilakukan dengan sadar tanpa paksaan dan aktivitas yang dilakukan merupakan aktivitas yang tidak memerlukan banyak pengeluaran energi atau tanpa adanya aktivitas fisik (*physical inactivity*). Pada saat ini, perilaku sedenter tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, tetapi perilaku sedenter ini telah menyasar pada anak usia sekolah dasar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Subagyo dan Fithroni (2022, hlm. 197) menunjukkan bahwa perilaku sedenter yang dilakukan anak usia sekolah dasar pada *weekday* rata-rata 3,38 jam sementara pada *weekend* sebanyak 3,18 jam. Perilaku sedenter erat dikaitkan dengan *physical inactivity* atau tidak aktif secara fisik. Rendahnya tingkat aktivitas fisik selama masa kanak-kanak memberikan efek buruk bagi kesehatan dan perkembangan anak (Subagyo & Fithroni, 2022, hlm. 199). *Physical inactivity* telah diidentifikasi

sebagai faktor keempat terbesar di dunia yang beresiko pada kematian dengan implikasi terhadap kesehatan secara umum, termasuk peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (Alias, dkk 2019; Cunningham, 2020).

Penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit kronis yang disebabkan oleh berkurangnya fungsi organ tubuh (Kesatyaningsih & Astuti, 2022, hlm. 110). PTM jarang terdeteksi di awal karena pasien PTM biasanya tidak memiliki keluhan, beberapa pasien PTM terdeteksi saat sudah dalam tahap lanjut sehingga sulit untuk disembuhkan dan berakhir dengan kesakitan atau kematian dini (Ranti, 2022, hlm. 253). Berdasarkan data WHO (2022) 41 juta orang meninggal setiap tahunnya karena penyakit tidak menular setara dengan 74% dari total seluruh kematian di seluruh dunia. WHO (2022) juga melaporkan 10 penyakit penyebab kematian terbesar di Indonesia pada tahun 2019, 6 penyakit diantaranya adalah penyakit menular dan 3 penyakit teratas adalah stroke, penyakit jantung akibat penyempitan pembuluh darah, serta diabetes. Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyakit yang terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dan bisa dicegah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Karena itu, perlu adanya kesadaran dan pembiasaan pola hidup sehat dan aktif sejak dini.

Aktivitas fisik secara teratur memberikan pengaruh yang baik dalam mencegah penyakit tidak menular terlebih lagi bagi anak sekolah dasar dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Masa kanak-kanak merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena pengalaman perkembangan dan pembelajaran pada masa ini akan sangat menentukan keberhasilan hidup dimasa yang akan datang. Pada masa tersebut sangat penting bagi anak untuk memiliki aktivitas gerak yang tinggi dengan mengeksplorasi lingkungan sekitar melalui bermain. Bermain identik dengan aktivitas fisik yang menyebabkan seluruh bagian tubuh aktif bergerak. Bermain adalah naluri manusia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Bagi anak-anak tidak hanya sekedar aktivitas untuk menghabiskan waktu (Pujiastuti & Nurunnisa 2021, hlm. 453), tetapi bermain adalah bagian penting dari masa anak-anak, karena bermain memfasilitasi hasil perkembangan anak, seperti keterampilan motorik kasar, serta perkembangan kognitif dan sosial (Dankiw, dkk, 2020, hlm. 2). Melalui aktivitas fisik yang sifatnya menyenangkan saat bermain,

keterampilan gerak dasar anak meningkat, daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular menjadi lebih baik sehingga semakin baik pula fungsi organ tubuh anak. Dengan begitu resiko anak mengalami penyakit tidak menular akan berkurang.

Berbagai manfaat yang didapatkan anak melalui bermain, menyatakan bahwa bermain dengan melibatkan aktivitas fisik sangatlah penting bagi anak usia sekolah dasar. Namun, pada saat ini sudah terjadi pergeseran pada permainan yang dilakukan oleh anak. Hal ini disebabkan oleh berkembangnya teknologi di Indonesia yang dapat dirasakan semua kelompok usia termasuk anak-anak usia sekolah dasar. Munculnya gadget merupakan tanda dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Gadget telah menjadi sahabat yang dekat bagi anak dan mengurangi minat anak untuk melakukan permainan yang melibatkan aktivitas fisik karena banyaknya pilihan permainan yang terdapat di dalam *gadget*. Bermain yang identik dengan melibatkan aktivitas fisik sudah tergantikan dengan *video game* yang dapat dimainkan anak pada gadgetnya dengan berbagai pilihan yang tersedia. Beragam manfaat baik dari aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif yang seharusnya anak dapatkan, tidak diterima karena *game online* yang dimainkan anak hanya melibatkan aktivitas fisik yang rendah. Artinya, semakin kurangnya anak aktif melakukan sebuah aktivitas semakin jauh anak tersebut dengan gaya hidup sehat.

Anak usia sekolah dasar merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan. Masa kanak-kanak merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena pengalaman perkembangan dan pembelajaran pada masa ini akan sangat menentukan keberhasilan hidup dimasa yang akan datang. Pada masa tersebut sangat penting bagi anak untuk memiliki aktivitas gerak yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Penelitian yang dilakukan oleh Hasan, dkk (2020, hlm. 131) menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar di Kota Bandung tergolong dalam kategori rendah dan belum memenuhi rekomendasi *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang-berat minimal 60 menit dalam satu hari. Aktivitas fisik ini terdiri

dari aktivitas aerobik dengan intensitas berat dan menggabungkan aktivitas yang memperkuat otot minimal tiga hari dalam satu minggu (WHO, 2022, hlm. 1). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan *Physical Activity Report Card 4.0* yang dilaporkan oleh Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) dibantu oleh Active Healthy Kids negara-negara yang berpartisipasi dalam *report card* tersebut. Pada *report card* tersebut dilaporkan bahwa nilai rata-rata aktivitas fisik anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun di Indonesia yang terdiri dari 10 indikator adalah D-. Nilai tersebut menginterpretasikan bahwa hanya 20-26% anak-anak dan remaja di Indonesia yang memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Salah satu indikator yang digunakan dalam *report card* tersebut adalah *active play* atau bermain aktif.

Pada *Physical Activity Report Card 4.0*, dilaporkan secara mendetail nilai dari setiap indikator. Indonesia mendapatkan nilai F untuk indikator bermain aktif. Data yang digunakan dalam *physical activity report card 4.0* ini merupakan data sekunder yang diperoleh melalui Badan Pusat Statistik 2018. Pada penelitian ini, peneliti ingin melakukan penelitian lebih mendalam terkait indikator bermain aktif ini terkhusus di Kota Depok. Kelebihan dari penelitian ini dibanding dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian ini, penulis akan menggunakan data primer dengan melakukan pengambilan data secara langsung. Sehingga dapat diperoleh data yang lebih akurat dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil *Active Play* anak usia 7-12 Tahun di Kota Depok.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana profil *active play* anak usia 7-12 tahun di Kota Depok?

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil *active play* anak usia 7-12 tahun di Kota Depok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan dan melengkapi penelitian terdahulu yang sudah dilakukan.

Freehana Tiganaputri, 2023

PROFIL ACTIVE PLAY ANAK USIA 7-12 TAHUN DI KOTA DEPOK

Universitas Pendidikan Indoensia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4.3 Manfaat Kebijakan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi, acuan, pedoman bagi pihak instansi maupun pemerintahan untuk menetapkan serta melaksanakan suatu kebijakan.

1.4.4 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi ataupun pembandingan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dan menjadi alternatif sudut pandang dalam menjaga kesehatan bagi anak.

1.4.5 Manfaat Segi Isu serta Aksi Sosial

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh masyarakat terutama orang tua agar lebih memperhatikan dan peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan pada masa kanak-kanak.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulis menguraikan dari sistematika penulisan skripsi yang sudah ditetapkan oleh Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 786/UN40/HK/2019 tentang “Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019”. Di dalamnya terdiri dari :

1.5.1 BAB I Pendahuluan

Pada bab ini akan dibahas mengenai latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.5.2 BAB II Kajian Pustaka

Pada bab ini berisi mengenai kajian pustaka yang menjelaskan penelitian.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian

Pada bab ini berisi tentang desain penelitian, partisipan, populasi, dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan

Pada bab ini penulis memaparkan temuan dari analisis data yang sudah dilakukan pada bab sebelumnya kemudian menjelaskannya.

1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Pada bab ini penulis menyajikan penafsiran dan pemaksanaan penelitian terhadap hasil analisis dan temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.