

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Daerah perkotaan memberikan kontribusi pada rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat perkotaan. Masyarakat perkotaan merupakan masyarakat yang bertempat tinggal di wilayah kota (Nurhayati, Erni, & Suriani, 2016, hlm. 78) dengan kawasan padat penduduk dan *multicultural* (Juniar, dkk. 2022, hlm 44). Dari segi fisik, daerah perkotaan memiliki bangunan-bangunan yang berjarak, relatif padat, dan letaknya saling berdekatan (Jamaludin, 2015, hlm. 41). Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penelitian Dewi & Wuryaningsih (2019, hlm. 26) tidak banyak masyarakat melakukan pergerakan fisik dikarenakan ruang terbuka yang nyaman untuk melakukan aktivitas fisik sangat terbatas, wilayah perkotaan yang diteliti pada penelitian tersebut termasuk ke dalam daerah ramai yang memiliki aktivitas warga dimedian jalan karena terdapat kepadatan kendaraan, kerapatan antar rumah, dan kendaraan yang berparkir sehingga hal ini menyebabkan masyarakatnya jarang untuk melakukan aktivitas fisik. Dari kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa daerah perkotaan menyebabkan aktivitas fisik seseorang menjadi rendah dan terbatas karena adanya kepadatan penduduk, bangunan, dan pemukiman yang menyebabkan sedikitnya ruang terbuka bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik.

Rendahnya aktivitas fisik yang terjadi pada masyarakat perkotaan mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakatnya. Kejadian obesitas merupakan salah satu kondisi eksisting kesehatan yang marak terjadi pada masyarakat perkotaan yang tinggal di kawasan padat penduduk dibandingkan dengan masyarakat di pedesaan (Dhafiningtia & Sudiarti, 2023, hlm. 1118). Obesitas merupakan peningkatan berat badan yang terjadi karena meningkatnya lemak pada tubuh secara berlebihan (Aprilia, 2015, hlm. 46). Obesitas sentral pada masyarakat yang tinggal di perkotaan memiliki prevalensi tinggi yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan perubahan perilaku (Aryatika, Rimbawan, & Khomsan, 2023, hlm.46). Peningkatan penyakit obesitas ini tidak hanya terjadi pada usia

orang dewasa, tetapi hampir seluruh kelompok usia termasuk anak usia sekolah dasar banyak yang mengalami kejadian obesitas. Selain obesitas, kejadian penyakit kronis seperti kardiovaskular, kanker, stroke, dan diabetes juga terjadi selaras dengan perubahan gaya hidup seseorang (Hasan, dkk., 2020, hlm. 129). Adanya kondisi tersebut menggambarkan bahwa kondisi kesehatan yang terjadi pada wilayah padat penduduk saat ini yaitu tinggi dengan kejadian penyakit obesitas, kardiovaskuler, kanker, stroke, dan diabetes.

Kondisi kesehatan yang terjadi pada masyarakat padat penduduk disebabkan oleh beberapa faktor derajat kesehatan. Faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan menurut teori Hendrik L. Bloom (dalam Mardotillah, Gunawan, Soemarwoto, & Raksanagara, 2018, hlm. 165-166) yaitu faktor gaya hidup, faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor genetik. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Murtiningsih, Pandelaki, dan Sedli (2021, hlm. 328) gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat menjadi faktor terjadinya diabetes. Faktor genetik dan gaya hidup seperti kurangnya melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan obesitas dan penyakit kronis lainnya karena kurangnya aktivitas fisik menimbulkan ketidakseimbangan antara asupan dengan penggunaan energi (Wahyuni & Widiyawati, 2019). Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor gaya hidup merupakan faktor yang dapat berkaitan dengan kesehatan seseorang pada daerah perkotaan dengan penduduknya yang padat.

Gaya hidup yang terjadi pada saat ini dipengaruhi oleh globalisasi yang semakin meluas. Globalisasi merupakan proses terjadinya tatanan pada masyarakat yang tidak mengenal batas wilayah dan membawa pengaruh disegala aspek kehidupan (Saodah, Amini, Rizkyah, Nuralviah, & Urfany, 2020, hlm. 376). Pengaruh globalisasi yang paling cepat menyebar adalah perkembangan terkait teknologi. Berkembangnya teknologi dan informasi menyebabkan perubahan pada perilaku dan gaya hidup masyarakat kota bahkan masyarakat di pelosok negeri terutama pada kalangan anak-anak (Subagyo & Fithroni, 2022, hlm. 196). Dampak perubahan gaya hidup yaitu salah satunya menjadi penyebab rendahnya aktivitas fisik seseorang karena sudah tersedianya alat transportasi yang semakin canggih

(Novalina, Zahtamal, & Priwahyuni, 2019, hlm. 49). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Francisca (2019, hlm. 168) di wilayah Jabodetabek sebagian besar orang tua lebih memperbolehkan anak mereka yang berumur 6-12 tahun untuk menggunakan layanan transportasi antar-jemput dan menggunakan transportasi pribadi. Terbiasa beraktivitas menggunakan transportasi menyebabkan seseorang menjadi kurang untuk menggerakkan anggota tubuhnya (Eliana & Sumiati, 2016, hlm. 22). Hal tersebut artinya menyebabkan individu memiliki perilaku kurang gerak. Perilaku kurang gerak atau *sedentary behaviour* merupakan kegiatan yang mencakup kegiatan berbaring, duduk, bermain *game*, dan menonton televisi (Ramadhani & Bianti, 2017, hlm. 28). Kegiatan tersebut menurunkan aktivitas fisik seseorang menjadi rendah karena terlalu banyak melakukan kegiatan dalam keadaan diam dan sedikit melakukan pergerakan fisik. Terlebih sejak kemunculan virus Covid-19 dua tahun yang lalu, perilaku ini menjadi semakin meningkat karena seluruh aktivitas sehari-hari mulai dibatasi.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya seperti menyapu, berjalan kaki, naik turun tangga, mencuci pakaian, menjemur pakaian, mencuci mobil, membawa belanjaan, dan kegiatan rumah tangga lainnya. Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk mengerjakan sesuatu dengan membutuhkan pengeluaran energi sebagai sistem penunjangnya (Riyanto & Mudian, 2019, hlm. 341). Jika tingkat aktivitasnya semakin tinggi maka pengeluaran energi yang dilakukan juga semakin tinggi (Widiyatmoko & Hadi, 2018, hlm. 141). Rekomendasi dari *World Health Organization* (2020, hlm. 3) aktivitas fisik setidaknya dilakukan selama 60 menit per hari untuk anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun dengan intensitas yang sedang hingga dengan intensitas yang tinggi. Tetapi berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Jawa Barat (2019, hlm. 308), proporsi aktivitas fisik pada penduduk kelompok umur 10-14 tahun yaitu mencapai 68,95% dengan kategori kurang aktif. Artinya aktivitas fisik yang dilakukan anak usia 10-14 tersebut masih tergolong rendah. Tingkat aktivitas fisik yang terjadi dapat dipengaruhi oleh faktor biologis seperti jenis kelamin dan usia, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, dan faktor fisikal (Suharyoto, Purwacaraka, & Anaharotin, 2021, hlm. 10). Dari

paparan yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan aktivitas fisik merupakan kegiatan sehari-hari menggunakan gerakan tubuh yang memerlukan energi dan dilakukan minimal 60 menit per hari bagi anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun dengan intensitas yang sedang-tinggi dan dipengaruhi beberapa faktor.

Siswa sekolah dasar merupakan anak yang berada dalam rentang usia 6-12 tahun. Anak dengan usia 6-12 tahun termasuk dalam kategori usia dengan tumbuh kembang yang pesat setelah masa balita (Rembet, Nugroho, & Mangalik, 2021, hlm. 231). Masa anak-anak termasuk ke dalam masa pertumbuhan yang cepat serta mengalami perubahan peningkatan massa otot dan ukuran tulang untuk mempengaruhi aktivitas fisik (Pradika, Sari, & Suminar, 2022, hlm. 20). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur & Aprilo (2021, hlm. 1485) menunjukkan bahwa perkembangan anak yang berusia 8-12 tahun cenderung lebih senang melakukan aktivitas fisik dengan bermain, hal ini berhubungan dengan sifat holistiknya yang dimana anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal jika kondisi tubuhnya dalam keadaan sehat. Dari beberapa penjelasan tersebut, artinya aktivitas fisik penting dilakukan bagi anak karena berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak jika kondisi tubuhnya dalam keadaan baik.

Tidak bisa dipungkiri anak laki-laki dan anak perempuan memiliki perbedaan, salah satunya dalam aktivitas gerakannya. Aktivitas fisik yang dimiliki anak laki-laki dan anak perempuan memiliki proporsi yang berbeda. Memahami perbedaan aktivitas fisik anak berdasarkan gendernya dapat menjadi ukuran untuk mengatur strategi sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisiknya (Telford, Olive, Cochrane, & Davey, 2016). Jumlah sel otot yang dimiliki oleh anak laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan jumlah sel otot yang dimiliki anak perempuan, sehingga anak laki-laki condong lebih aktif dibandingkan anak perempuan yang lebih diam (Elyasni, Rahmatina, & Habibi, 2020). Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alkutbe, Payna, de Looy & Rees (2017) yaitu tidak ada anak perempuan dengan berusia 8-11 tahun yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit per hari. Aktivitas fisik yang dihabiskan lebih banyak oleh anak laki-laki dan anak perempuan untuk berpartisipasi dalam berolahraga memiliki total aktivitas fisik yang lebih tinggi (Chen, Hammond-

Bennett, Hypnar, & Mason, 2018). Kesimpulan dari paparan diatas artinya aktivitas fisik anak laki-laki dan anak perempuan memiliki proporsi yang berbeda karena perbedaan jumlah sel otot yang dimiliki anak laki-laki dan anak perempuan.

Pada hasil penelitian Harahap & Cahyo (2013) yang berjudul “Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0-12,9 Tahun di Indonesia” anak laki-laki cenderung lebih tidak aktif (62,8%) dibandingkan dengan anak perempuan dengan persentase (52,3%) karena anak laki-laki memiliki hasil proporsi *screen time* yang lebih tinggi dari pada anak perempuan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak sekolah dasar dengan umur 6-12 tahun masih dalam kategori yang rendah. Berangkat dari permasalahan yang sudah dipaparkan, peneliti bermaksud dan tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Level Aktivitas Fisik Berdasarkan Gender Pada Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan pada latar belakang, berikut rumusan masalah yang ada pada penelitian ini:

1. Bagaimana level aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar laki-laki di daerah perkotaan?
2. Bagaimana level aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar perempuan di daerah perkotaan?
3. Apakah terdapat perbedaan level aktivitas fisik pada siswa laki-laki dan siswa perempuan sekolah dasar di daerah perkotaan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang dan rumusan masalah di atas, berikut tujuan penelitian yang ada pada penelitian ini:

1. Untuk mengetahui level aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar laki-laki di daerah perkotaan.
2. Untuk mengetahui level aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar perempuan di daerah perkotaan.

3. Untuk mengetahui perbedaan level aktivitas fisik pada siswa laki-laki dan siswa perempuan sekolah dasar di daerah perkotaan?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat dari Segi Teori**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pengetahuan dan salah satu referensi kajian ilmiah mengenai level aktivitas fisik berdasarkan gender pada siswa sekolah dasar di daerah perkotaan.

### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi wawasan, pengetahuan, dan informasi bagi pihak sekolah dasar dan pemerintah di daerah perkotaan agar memperhatikan dan terus meningkatkan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar dengan membuat kebijakan yang menjadikan kebugaran jasmani anak sebagai salah satu standar yang harus dipenuhi sebagai syarat kelulusan siswa.

### **1.4.3 Manfaat dari Segi Praktik**

1. Bagi peneliti yaitu penelitian ini dapat menjadi pengetahuan dan pengalaman ketika terjun ke lapangan serta dapat menjadi bekal penulis ketika sudah mengajar di sekolah dasar agar selalu memperhatikan aktivitas fisik siswa.
2. Bagi sekolah yaitu penelitian ini menjadi informasi positif mengenai aktivitas fisik siswa dan diharapkan pihak sekolah dapat merancang program untuk upaya meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah dasar.
3. Bagi guru Penjasorkes yaitu penelitian ini dapat menjadi informasi yang positif agar bisa memberikan edukasi dan penerapan yang lebih untuk siswa terkait pentingnya aktivitas fisik bagi siswa.
4. Bagi siswa yaitu penelitian ini dapat menjadi inspirasi dan acuan untuk lebih semangat kembali memelihara kebugaran jasmaninya dengan meningkatkan aktivitas fisiknya.
5. Bagi orang tua yaitu penelitian ini dapat menjadi bahan masukan positif agar membiasakan anak ketika di rumah dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memelihara aktivitas fisik siswa.

#### **1.4.4 Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan umum untuk mendorong masyarakat terutama kalangan orang dewasa untuk tidak meremehkan kebugaran jasmani siswa dengan mendukung siswa agar melakukan aktivitas fisiknya secara teratur agar memiliki aktivitas fisik yang baik.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan buku panduan Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia nomor 7867/UN40/HK/2019 mengenai “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2019” penyusunan struktur organisasi skripsi penulis mengikuti pedoman tersebut, yaitu:

1. BAB I (Pendahuluan), pada bab ini penulis membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II (Kajian Pustaka), pada bab ini penulis membahas mengenai teori-teori penelitian terkait dengan masalah yang dikaji.
3. BAB III (Metodologi Penelitian), pada bab ini penulis membahas mengenai desain penelitian, partisipan yang terlibat, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan), pada bab ini penulis membahas mengenai hasil temuan yang didapat ketika penelitian berdasarkan analisis data dan rumusan masalah yang sudah dirumuskan sebelumnya.
5. BAB V (Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi), pada bab ini penulis membahas mengenai kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi dari hasil analisis temuan penelitian.