

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidak bisa dipungkiri saat ini perkembangan teknologi tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan masyarakat di dunia (Wahyudi & Sukmasari, 2014, hlm. 13). Pada era globalisasi saat ini terdapat istilah generasi milenial yang ditujukan untuk remaja di era saat ini (Husba dkk., 2018, hlm 12). Keadaan teknologi pun sudah berkembang sangat pesat dan canggih sehingga menghasilkan internet yang memiliki dampak positif serta negatif bagi para remaja milenial (Husba dkk., 2018, hlm 12). Dampak positif yang utama bagi remaja milenial yaitu mereka dapat memiliki akses yang mudah agar mendapatkan informasi mengenai pendidikan, begitupun dengan dampak negatifnya anak-anak bisa sampai lupa waktu bila sudah menggunakan internet bahkan hingga kecanduan terhadap media sosial (Husba dkk., 2018, hlm 12). Banyaknya kemudahan atau segala sesuatu yang instan menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan aktivitas kurang gerak pada anak sehingga menimbulkan kebiasaan pola hidup santai (Arundha dkk., 2013, hlm. p)

Meningkatnya perkembangan teknologi menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, salah satu dampak buruk dari timbulnya teknologi adalah kemalasan yang merupakan gaya hidup tidak sehat (Efendi dan Widodo, 2021, hlm 17). Menurut Bayu (dalam Efendi & Widodo, 2021, hlm 17) peningkatan teknologi saat ini menimbulkan perilaku kurang gerak (*sedentary behaviour*), saat ini masyarakat kurang menyadari adanya *sedentary behaviour* yang dimana perilaku ini menyebabkan kita menjadi kurang gerak, contoh dari perilaku ini biasanya seperti menonton televisi, berkendara, dan bermain *gadget*. Perilaku *sedentary behaviour* seperti bermain *gadget* atau menonton televisi dapat disebut juga dengan *screen based activity*. Semakin tinggi perilaku menonton televisi dan bermain *gadget* pada anak yang dilakukan dalam jangka waktu panjang dapat mempengaruhi status gizi remaja, sehingga hal tersebut akan mengakibatkan penurunan aktivitas fisik pada anak yang menyebabkan porsi ideal dan pola makan menjadi berkurang (Kumala,

2019, hlm 73). Aktivitas *sedentary behaviour* lebih banyak dilakukan oleh anak usia sekolah seperti menonton dan bermain *game* (Hoyos & Jago., 2010, hlm. p). Kasus *sedentary behaviour* seperti ini diperkuat dengan adanya penelitian Lee dkk. (2015, hlm. p) bahwa anak 7-12 tahun mayoritas menghabiskan waktu 3 jam untuk melakukan aktivitas *screen based activity*.

Keputusan orang tua yang membiarkan anak melakukan aktivitas bermalasan yaitu dengan memfasilitasi anak seperti memasang televisi di dalam kamar yang mengakibatkan anak malas melakukan aktivitas lain (Fletcher dkk, 2014, hlm. p). Keputusan orang tua lainnya dengan memfasilitasi anak usia 9-15 tahun menggunakan *gadget* dapat mengakibatkan anak menggunakan sosial media dengan persentase yang tinggi yaitu sebesar 62,8% (*International Telecommunication Union*), 2016, hlm. p). Sebagaimana dengan keputusan atau perilaku orang tua tersebut, hal itu bisa meningkatkan *screen based activity* pada anak dari sisi kecanduan terhadap alat-alat elektronik sebesar 20% pada anak laki-laki dan 23% pada anak perempuan (Puspita & Utami, 2020, hlm. 111).

Kemajuan teknologi mendorong masyarakat di Indonesia mengubah kebiasaan pola hidup mereka menjadi tidak baik, diantaranya dipengaruhi oleh salah satu alat elektronik yang mudah digenggam dan memudahkan kita untuk saling berkomunikasi yang biasa kita sebut *gadget* (Subagyo dan Fithroni, 2022, hlm 195). *Gadget* memiliki banyak manfaat jika digunakan dengan bijak dan utamanya jika digunakan anak-anak harus serta dibawah pantauan dari orang tua (Amri dkk., 2020, hlm. p). Menurut Fahrul (dalam Subagyo & Fithroni, 2022) jumlah penggunaan *gadget* sangat meningkat tiap tahunnya dan Indonesia memiliki peminat *gadget* tertinggi serta terbesar hingga masuk pada kategori 10 besar. Penggunaan *gadget* yang berlebihan berdampak buruk bagi kesehatan, salah satu dampak buruk dari kesehatan diantaranya gangguan kesehatan mata, saraf, dan kurang tidur sehingga mengganggu kualitas tidur yang baik pada penggunanya (Irfan dkk., 2020). Aktivitas tidur sangat penting untuk perkembangan saraf pada anak (Lissak, 2018, hlm 149). Maka dari itu durasi tidur anak dengan bermain *gadget* berhubungan terhadap kualitas tidur (Parent dkk., 2016). Perilaku *screen based activity* ini dapat menimbulkan efek kelelahan pada anak dihari-hari selanjutnya sehingga menjadikan energi anak untuk beraktivitas menjadi berkurang. Perilaku

*screen time* pada anak dapat menggantikan kegiatan aktivitas fisik yang lebih penting, karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaatnya serta berpengaruh pada waktu tidur anak (Cheung dkk, 2017; Chahal, 2013). Jika aktivitas *screen time* terus dilakukan, hal tersebut dapat mengurangi durasi tidur dan kualitas tidur yang baik (Cheung dkk, 2017, hlm. p). Kegiatan bermain gadget pada anak di atas jam 9 malam dapat menyebabkan kantuk disiang hari ketika berkegiatan di sekolah sehingga berdampak pada prestasi dan akademik yang buruk (Grover dkk., 2016, hlm. p)

Kota dan perkotaan merupakan pusat permukiman yang kegiatan penduduknya mempunyai batas wilayah yang diatur oleh pemerintah sebagai suatu ciri khas kehidupan sebuah perkotaan (Suci dkk., 2022, hlm 103). Adanya dampak perkembangan teknologi menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan *screen based activity* di daerah perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di daerah pedesaan (Hardy dkk., 2015, hlm. p). Dengan adanya kemajuan teknologi di daerah perkotaan mengakibatkan anak yang tinggal di desa lebih banyak melakukan aktivitas fisik di luar rumah dibanding dengan anak daerah perkotaan yang menikmati canggihnya teknologi saat ini (Puspita d& Utami, 2020, hlm 111). Berhubungan dengan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik, Dan *Screen time* Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak di Daerah Perkotaan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, penulis merumuskan masalah yang akan dibahas pada penelitian ini, diantaranya:

1. Berapa jam rata-rata tidur anak sekolah dasar?
2. Berapa jam rata-rata aktivitas fisik anak sekolah dasar?
3. Berapa jam rata-rata waktu *screen time* anak sekolah dasar?
4. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur anak?
5. Apakah terdapat hubungan antara *screen time* terhadap kualitas tidur anak?

6. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, dan *screen time*, terhadap kualitas tidur anak?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini memiliki tujuan umum dan tujuan khusus yaitu:

#### **A. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, dan *screen time*, terhadap kualitas tidur anak?

#### **B. Tujuan Umum**

1. Untuk mengetahui berapa jam rata-rata tidur anak sekolah dasar.
2. Untuk mengetahui berapa jam rata-rata aktivitas fisik anak sekolah dasar.
3. Untuk mengetahui berapa jam rata-rata waktu *screen time* anak sekolah dasar.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur anak?
5. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *screen time* terhadap kualitas tidur anak?
6. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, dan *screen time*, terhadap kualitas tidur anak?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang identifikasi rumusan masalah dan tujuan penelitian, berikut merupakan manfaat yang di dapat dari penelitian ini, yaitu:

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

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat, akademis khususnya guru, dan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi peneliti-peneliti lain untuk meneliti variabel yang relevan dalam mendapatkan informasi tentang hubungan aktivitas fisik, dan *screen time*, terhadap kualitas tidur anak pada siswa di daerah perkotaan.

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

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh banyak pihak dengan banyaknya fenomena terkait kesehatan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kebiasaan-kebiasaan kurang baik *screen time* dan kualitas tidur , dengan melihat banyaknya manfaat aktivitas fisik pembaca diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik agar memiliki kesehatan tubuh yang baik dimulai dengan menjaga durasi tidur normal dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

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

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai aktivitas fisik, dan *screen time*, terhadap kualitas tidur siswa di daerah perkotaan
2. Bagi siswa, melalui penelitian ini peneliti berharap siswa lebih memahami manfaat dari pentingnya aktivitas fisik .
3. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam menangani siswa yang kurang melakukan kegiatan aktivitas fisik, sehingga nantinya guru Penjas bisa lebih mempersiapkan kegiatan-kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan aktivitas fisik pada siswa-siswi di sekolah.

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

Pada penelitian ini peneliti mengharapkan hasil penelitian dapat dijadikan acuan oleh banyak pihak dengan banyaknya fenomena terkait kesehatan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kebiasaan-kebiasaan kurang baik *screen time* serta kualitas tidur , dengan melihat banyaknya manfaat aktivitas fisik pembaca diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik agar memiliki kesehatan tubuh yang baik dimulai dengan menjaga durasi tidur normal dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

#### **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, bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, tujuan, manfaat penelitian dan struktur organisasi
2. BAB II Kajian Pustaka, bab ini membahas mengenai kajian pustakayang menjelaskan penelitian
3. BAB III Metode Penelitian, bab ini membahas tentang desain penelitian, partisipasi, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data.
4. BAB VI Hasil Penelitian, bab ini membahas mengenai hasil penelitian dan hasil kepustakaan dari judul penelitian
5. BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, bab ini membahas mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil penelitian.

