

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era saat ini, seiring berkembangnya teknologi yang semakin pesat menunjukkan semakin banyaknya media yang beredar di masyarakat. Tidak dapat dipungkiri dengan banyaknya model dan inovasi *smartphone* saat ini, dari semua kalangan baik anak-anak hingga dewasa sangat tertarik untuk memilikinya. Saat ini produ teknologi telah menjadi kebutuhan sehari-hari, khususnya di kota-kota besar (Shinta Daulay dkk., 2020, hlm 31). Perkembangan teknologi ini sudah berkembang dengan sangat pesat, dan dapat dirasakan oleh seluruh masyarakat dari berbagai kelompok usia, termasuk pada anak usia sekolah. Teknologi juga menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi perkembangan anak, dengan adanya teknologi dapat membuat kehidupan menjadi lebih cepat (instan). Terdapat berbagai efek negatif terkait perkembangan teknologi, salah satunya yaitu kecanduan bermain *gadget* (Ishariani & Nita Ludyanti, 2020, hlm 36). Paparan yang besar dalam penggunaan *gadget* yaitu anak menjadi individual dan lebih banyak diam, dikarenakan anak-anak lebih mengutamakan kegiatan bermain gadget daripada berhubungan serta bermain dengan sahabat sepermainannya (Pitriani & Ahmad, 2021, hlm 140). Pada usia sekolah, seharusnya anak-anak mengalami peningkatan aktivitas fisik dan bermain dengan aktif di sekolah maupun di lingkungan rumah (Anggraini Lonia, 2014, hlm 18).

Namun pada saat ini, kenyataannya anak-anak lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas fisik dan kebanyakannya lebih memilih untuk menghabiskan waktunya didalam rumah, seperti halnya menonton televisi, bermain *game online*, atau bermain *gadget* dengan durasi waktu yang cukup lama (Ishariani & Nita Ludyanti, 2020, hlm 36). Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat diperlukan bagi pertumbuhan anak, aktivitas fisik didefinisikan sebagai suatu gerakan yang dilakukan tubuh dengan pengeluaran energi yang cukup banyak, dan aktivitas fisik tersebut telah direncanakan serta terstruktur, dengan tujuan agar kebugaran jasmani semakin baik (Khomarun, 2013, hlm 168).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa aktivitas fisik pada anak usia sekolah dengan rentang umur 5-17 tahun dilakukan dengan durasi minimal 60 menit/hari aktivitas fisik tersebut intensitasnya sedang hingga berat. Secara global pada tahun 2016, lebih dari 80% remaja sekolah berusia 11-17 tahun tidak memenuhi ketentuan untuk tingkat aktivitas fisik harian, sehingga dapat mengorbankan kesehatan mereka saat ini dan dimasa depan (Guthold dkk., 2020, hlm. 9). Di Indonesia sendiri terdapat 33,5% usia ≥ 10 tahun dengan aktivitas fisik yang minim, yaitu sekitar (>150 menit/minggu). Sedangkan sebanyak 37,5% remaja berusia ≥ 10 tahun di Jawa Barat juga melakukan aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik sangat penting dalam proses pengeluaran energi, yaitu sekitar 20-50% energi, jika aktivitas fisik rendah maka akan mengakibatkan energi tersimpan dalam jumlah berlebih, yang nantinya akan menjadi jaringan (Setyoadi dkk., 2015, hlm 156). Ketika aktivitas fisik dilakukan secara rutin dan teratur, maka dapat mencegah atau menurunkan berbagai risiko penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan sebagainya. (Harahap dkk., 2013, hlm 100)

Selain itu, dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan rendah, anak-anak akan banyak diam sehingga akan timbul rasa malas pada diri anak untuk melakukan aktivitas fisik, dan hal ini akan menyebabkan timbulnya perilaku kurang gerak. *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku dengan aktivitas menetap dengan durasi yang lama, contoh aktivitasnya seperti menonton televisi, duduk dengan durasi lama, bermain komputer, ataupun penggunaan media elektronik lain yang biasa digunakan pada masa seperti ini (Puspasari dkk., 2017, hlm 308). Perilaku *sedentary* ini sangat berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi anak-anak (Maidartati dkk., 2022, hlm 150).

Terdapat dampak yang diakibatkan dari perilaku *sedentary* diantaranya terkait gangguan metabolisme tubuh, gangguan pernapasan, gangguan psikososial, serta gangguan pada tumbuh kembang anak (Setyoadi dkk., 2015, hlm 157). Selain itu, dampak yang paling banyak terjadi pada saat ini yaitu anak-anak cenderung mengalami obesitas. Di dunia tingkat *sedentary* mencapai 80% pada anak remaja usia 11-17 tahun dikarenakan remaja malas untuk melakukan aktivitas fisik (Septiyono dkk., 2023, hlm 93). Sedangkan di Indonesia sendiri perilaku diperoleh

Shella Merdekawati, 2023

UPAYA MENGURANGI PERILAKU KURANG GERAK SEDENTARY LIFESTYLE PADA SISWA KELAS 5 DI SDN 138 GEGERKALONG GIRANG

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

hasil sedentary ≥ 6 jam perhari sebesar 24,1%. (Kemenkes, 2013). Fenomena perilaku *sedentary lifestyle* di Indonesia telah meningkat tiap tahunnya, pada tahun 2013 terdapat 26,1%, sedangkan pada tahun 2018 naik menjadi 33,5% (Riskesmas, 2018). Sedangkan menurut hasil penelitian (Dani & Nurhayati, 2019, hlm 359) rata-rata tingkat *sedentary lifestyle* 103 peserta didik diperoleh 378,57 menit/dengan kategori *sedentary lifestyle* tinggi sebesar 51,8%. Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian (Maidartati dkk., 2022, hlm 262) (84%) remaja di Kota Bandung telah melakukan perilaku menetap dengan kategori tinggi.

Berdasarkan pembahasan diatas perilaku *Sedentary Lifestyle* merupakan perilaku yang jarang sekali melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan lebih banyak melakukan kegiatan pasif tanpa mengeluarkan energi. Kebiasaan yang awalnya dilakukan anak-anak yaitu bermain aktif di luar rumah menjadi aktivitas menetap dengan durasi yang lama di depan layar komputer, televisi maupun *gadget*. Terdapat penelitian terdahulu yang membahas mengenai perilaku sedentary pada siswa sekolah dasar yaitu (Untung Subagyo, 2022) "*Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Kertajaya 5 Surabaya*". Kelemahan penelitian ini yaitu hanya mengidentifikasi perilaku sedentary siswa saja, tanpa adanya pemberian perlakuan atau program aktivitas fisik yang bermanfaat bagi perkembangan anak dan dapat mengurangi perilaku sedentarynya. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Upaya Mengurangi Perilaku *Sedentary Lifestyle* pada Siswa Kelas 5 di SDN 138 Gegerkalong Girang". Penelitian ini dirancang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan suatu instrumen untuk melihat atau mengetahui tingkat sedentary siswa sebelum dan setelah diberikan *treatment* aktivitas fisik, yaitu dengan menggunakan instrumen ASAQ (*Alodecent Sedentary Activity Questionnaire*).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan analisis masalah yang dipaparkan di atas, maka secara umum rumusan masalah pada penelitian adalah "Bagaimana tingkat perilaku *sedentary* pada siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang setelah diberikan *treatment* aktivitas fisik?".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui tingkat perilaku *sedentary* pada siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang setelah diberikan *treatment* aktivitas fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dan masukan kedepannya terkait pembelajaran Pendidikan Jasmani. Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut

1.4.1 Dari segi teori

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat dimanfaatkan untuk menambah khazanah keilmuan dan bahan referensi bagi masyarakat dan peneliti lain, khususnya bagi peneliti yang memiliki tema dan pembahasan yang berkaitan dengan upaya mengurangi perilaku *sedentary lifestyle*.

1.4.2 Dari segi kebijakan

Dapat dijadikan sumber rujukan bagi lembaga pendidikan lingkup PGSD Pendidikan Jasmani, tentang bagaimana upaya yang dilakukan untuk mengurangi perilaku *sedentary lifestyle*.

1.4.3 Dari segi praktik

1. Bagi peneliti, melalui penelitian ini dapat menjadi sarana untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh selama proses perkuliahan, serta dapat menjadi informasi baru mengenai upaya mengurangi tingkat *sedentary lifestyle*.
2. Bagi guru Pendidikan jasmani, diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan terkait upaya yang digunakan dalam mencegah perilaku *sedentary* pada siswa, sehingga nantinya guru bisa merancang program aktivitas fisik yang lebih menarik bagi siswa.
3. Bagi Siswa, melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pentingnya aktivitas fisik terutama dalam mengurangi tingkat *sedentary lifestyle*.

1.4.4 Dari segi isu serta aksi sosial

Penelitian ini diberikan diserahkan oleh peneliti kepada masyarakat untuk menjadi sumber referensi atau rujukan untuk penelitian-penelitian yang akan

datang, memperkuat teori atau pendapat tentang upaya mengurangi tingkat *sedentary lifestyle*.

1.5 Struktur Organisasi

Penulis menguraikan dari sistematika penulisan skripsi yang sudah ditetapkan oleh Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/UN40/HK/2018 tentang “Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2018”. Didalamnya terdiri dari:

- 1.5.1 BAB I Pendahuluan**, pada bab ini akan dibahas mengenai latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
- 1.5.2 BAB II Kajian Pustaka**, pada bab ini berisi mengenai kajian teori, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.
- 1.5.3 BAB III Metode Penelitian**, pada bab ini berisi tentang desain penelitian, partisipasi, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data.
- 1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian**, pada bab ini memaparkan mengenai hasilhasil pengelolaan dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian.
- 1.5.5 BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi**, pada bab ini membahas mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.