

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

*Sedentary behaviour* merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang seperti duduk atau berbaring yang dapat mengakibatkan kebiasaan buruk serta dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Menurut Tremblay dkk (2017) mengatakan bahwa “*sedentary behaviour* merupakan setiap aktivitas yang ditandai dengan pengeluaran energi  $\leq 1,5$  *metabolic equivalents* saat duduk dan posisi berbaring”. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan *sedentary behaviour* merupakan suatu perilaku yang memerlukan pengeluaran energi tidak lebih dari energi istirahat antara (1.0 – 1.5 METs) seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain *game elektronik*, membaca, dan lain sebagainya.

*Sedentary behaviour* dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh kadita (2016) bahwa “*Sedentary behaviour* dapat dikatakan tinggi apabila  $\geq 5$  jam per hari tidak melakukan aktivitas fisik dan dikatakan rendah apabila  $\leq 5$  jam per hari tidak melakukan aktivitas fisik”. Sedangkan menurut Risekdas (2013) menyatakan bahwa terdapat tiga kategori *sedentary behaviour* diantaranya:

“Perilaku *sedentary behaviour* dibagi menjadi tiga kategori yang terdiri dari seseorang yang melakukan aktivitas  $< 3$  jam per hari, seseorang yang melakukan aktivitas 3 - 5,9 jam per hari, dan  $\geq 6$  jam per hari. Kategori *sedentary behaviour*  $> 6$  jam per hari ini merupakan kategori yang paling rentan terkena dampak gangguan Kesehatan”.

Data menunjukan bahwa penduduk Indonesia memiliki perilaku *sedentary*. Berdasarkan data tersebut menurut Risekdas (2013) bahwa “terdapat 25% penduduk Indonesia melakukan perilaku *sedentary behaviour* lebih dari 6 jam per hari dengan proporsi yang cukup tinggi pada anak usia 10-14 tahun yaitu 29,1%”. Hal tersebut dikarenakan berbagai kemajuan teknologi dan kemudahan sarana prasarana yang mengakibatkan anak berperilaku *sedentary behaviour*.

Kemajuan berbagai bentuk kemudahan (*instant*) mengakibatkan tidak adanya energi yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas fisik akibatnya menurunnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Jannah & Utami (2018) bahwa

“Kemajuan teknologi ini membuat anak menjadi kurang aktif dalam berolahraga karena pada saat waktu luang anak lebih senang menghabiskan waktu untuk menonton televisi dan bermain *video game* sehingga menjurus pada peningkatan *sedentary behaviour*” Oleh karena itu perlunya aktivitas fisik agar dapat mengurangi dampak dari perilaku *sedentary behaviour*.

Pada Kawasan perkotaan anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget* bukan melakukan aktivitas fisik, dikarenakan di kawasan perkotaan mempunyai teknologi yang memadai dan sarana prasarana yang lengkap sehingga memudahkan dalam melakukan berbagai aktivitas, akan tetapi hal tersebut memberikan dampak pada tingginya perilaku *sedentary* di perkotaan akibat dari mudahnya fasilitas yang mudah didapatkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Subagyo & Fithroni (2022) menyatakan bahwa “orang tua memberikan fasilitas seperti *gadget* untuk memudahkan dalam mengontrol segala aktivitasnya”. Kurangnya pemahaman orang tua terhadap perilaku *sedentary behaviour* sehingga orang tua menganggap anaknya aman dalam bermain *gadget*, hal tersebut justru akan berdampak buruk jika tidak dibatasi. Oleh karena itu pentingnya orang tua memahami konsep *sedentary behaviour* agar orang tua tidak salah dalam memberikan fasilitas kepada anak. Menurut Nugroho dkk (2023) menyatakan bahwa “fasilitas dan sarana prasarana yang lengkap memudahkan para penduduk kota untuk mempengaruhi gaya hidupnya sehingga kehidupannya sudah berubah dan tidak mau melakukan aktivitas fisik”. Berdasarkan permasalahan tersebut tentu akan sulit bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik dikarenakan kebiasaan yang dilakukannya.

Selain faktor diatas adapun faktor yang dapat menjadikan anak berperilaku *sedentary* yaitu faktor keluarga. Menurut penelitian Ramadhani & Bianti (2017) bahwa “faktor yang menyebabkan anak kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik yaitu kedua orang tua yang sibuk bekerja”. Hal tersebut menjadikan anak diberikan pengasuhan oleh pembantu atau keluarganya yang mengakibatkan kurangnya kasih sayang yang diberikan orang tua yang mengakibatkan anak berperilaku *sedentary behaviour*. Oleh karena itu penting dukungan orang tua untuk membantu anaknya dalam meningkatkan aktivitas fisik.

Orang tua memiliki peran penting dalam peningkatan serta pertumbuhan anak, orang tua yang senang berolahraga tentunya akan mengajak anaknya agar aktif berolahraga dan tidak memiliki perilaku *sedentary behaviour*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pradika dkk (2022) bahwa “dukungan orang tua sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak salah satunya dengan mengingatkan anak untuk bergerak dan tidak hanya berdiam diri saja, serta mengatur uang jajan dan pola makan anak saat dirumah”. Orang tua dapat mencegah terjadinya dampak dari perilaku *sedentary behaviour* pada anak salah satunya adalah dengan mengajak anak untuk lari di pagi hari, berolahraga Bersama dan lain sebagainya. Menurut Rahmadani & Bianti (2017) “pencegahan perilaku *sedentary behaviour* dapat dilakukan dengan membatasi anak untuk bermain *gadget*, mengikut sertakan anak dalam aktivitas di luar sekolah seperti mengikuti bimbingan belajar, sanggar, berenang, dayung, dan sebagainya”. Kebiasaan orang tua dalam melakukan *sedentary behaviour* memberikan dampak dan contoh tidak baik bagi anak, sehingga anak bisa saja melakukan hal yang sama karena melihat dan meniru perilaku orang tua. Menurut Bounova (2016) “peran orang tua sangat penting terhadap perilaku *sedentary behaviour* karena anak akan meniru setiap perilaku yang dilakukan oleh orang tua”. Oleh karena itu sangatlah penting pola asuh yang harus diterapkan kepada anak serta kepedulian orang tua terhadap waktu yang dihabiskan anak ketika melakukan *sedentary behaviour* dan melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut berdampak pada perubahan gaya hidup sehingga tidak banyaknya bergerak anak yang menyebabkan dampak buruk bagi mereka.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Ramadhani dan Bianti (2017), hasil penelitian pada anak usia 9-11 tahun di SDN Kedurus III/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya memiliki perilaku *sedentary behaviour* sering sebanyak (75%) dan sisanya memiliki perilaku *sedentary behaviour* jarang sebanyak (25%). Sebagian besar waktu luang anak digunakan untuk menonton televisi, bermain komputer atau *video game*, duduk serta tiduran ketika mendengarkan musik, menerima telepon sambil bermain *handphone*. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Hisyam dkk., (2023), hasil penelitian pada siswa SMA di kota kediri mengalami perilaku *sedentary* sebanyak

(90%) sedangkan remaja yang tidak mengalami perilaku *sedentary* sebanyak (10%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja mengalami *overweight* sebanyak (10%), sedangkan yang mengalami obesitas I sebanyak (17 %) dan yang mengalami obesitas II sebanyak (2%). Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang perilaku *sedentary behaviour* serta kebiasaan yang sering dilakukan terutama pada perempuan yang aktivitasnya masih dibatasi dengan norma masyarakat.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti merasa perlu meneliti korelasi antara dukungan orang tua dan level aktivitas fisik dengan *sedentary behaviour* di SD Negeri yang berada di kawasan padat penduduk dikarenakan belum adanya peneliti yang meneliti tentang penelitian ini. Batasan pada penelitian ini, yaitu dukungan orang tua terhadap level aktivitas fisik dan perilaku *sedentary behaviour*, serta sampel yang diambil meliputi SD Negeri. Maka peneliti melakukan penelitian tentang “Hubungan Dukungan Orang Tua terhadap Level Aktivitas Fisik dan *Sedentary behaviour* pada Siswa Sekolah Dasar di Kawasan Padat Penduduk”. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi suatu kesadaran bagi orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah diatas akan dirumuskan seperti berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan orang tua terhadap level aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dikawasan padat penduduk?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan orang tua terhadap *sedentary behaviour* pada anak sekolah dasar dikawasan padat penduduk?

## **1.3 Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini diantaranya:

1. Mengetahui dukungan orang tua dalam pelaksanaan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dikawasan padat penduduk
2. Mengetahui perilaku *sedentary behaviour* pada anak sekolah dasar dikawasan padat penduduk.

## **1.4 Manfaat**

Eki Ramdani, 2024

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *SEDENTARY BEHAVIOUR* PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KAWASAN PADAT PENDUDUK

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

Berdasarkan tujuan diatas manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengetahuan mengenai *sedentary behaviour* pada anak sekolah dasar serta mengetahui level aktivitas siswa

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi peneliti

Sebagai sarana pembelajaran bagi peneliti dalam membuat karya ilmiah dan mempraktekan ilmu yang telah dipelajari selama selama perkuliahan serta untuk mengetahui seberapa banyak anak yang mengalami *sedentary behaviour* dan dapat mengetahui level aktivitas fisik siswa sekolah dasar yang ada di daerah padat penduduk.

##### b. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai perilaku siswa serta level aktivitas fisik siswa, sehingga guru dapat melakukan pembelajaran dengan model pembelajaran yang diharapkan siswa.

##### c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi peningkatan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar (SD) agar dapat mengetahui level aktivitas fisik siswa, sehingga ketika level aktivitas siswa kurang dari rata-rata maka guru pendidikan jasmani harus memberikan pembelajaran yang lebih menarik serta dapat meningkatkan level aktivitas fisik.

### 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 2021”. Di dalamnya terdiri dari:

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.

2. BAB II Kajian Pustaka, pada bab ini berisi mengenai kajian pustaka yang menjelaskan penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian, pada bab ini berisi tentang desain penelitian, partisipasi, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data, isu etik.
4. BAB IV Hasil Penelitian, pada bab ini memaparkan mengenai hasil kepustakaan mengenai judul penelitian.
5. BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, pada bab ini membahas mengenai kesimpulan implikasi dan rekomendasi dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.