

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah aspek yang sangat perlu diperhatikan oleh setiap individu karena segala aktivitas dapat dilakukan dengan baik apabila kondisi kebugaran tubuh baik. Salah satu cara menjaga kebugaran tubuh agar tetap baik diantaranya dengan menjaga gaya hidup sehat seperti rutin berolahraga dan mengonsumsi makanan yang bergizi baik. Gaya hidup didefinisikan sebagai pola hidup seseorang dalam menghabiskan waktu mereka (aktivitas) dalam kehidupan sehari-harinya (M. N. F. Abdullah & Suja'i, 2022). Gaya hidup harus diperhatikan dari sejak sedini mungkin, karena pada usia kanak-kanak proses perkembangannya sangat cepat sehingga perlu diperhatikan segala aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya. Akan tetapi, seringkali anak-anak selalu ingin bebas dalam melakukan segala aktivitas sesuai keinginannya tanpa memikirkan dampak apa yang akan terjadi pada tubuhnya. Anak-anak seringkali beranggapan bahwa apabila aktivitas yang dilakukan membuat senang dan nyaman maka aktivitas tersebut baik serta tidak berdampak buruk pada tubuhnya. Selaras dengan pernyataan berikut bahwa anak usia sekolah dasar belum memiliki tingkat kematangan berpikir yang baik, sehingga memiliki keterbatasan untuk membedakan hal baik dan buruk (Oktavia, dkk., 2021).

Anak-anak terkenal dengan aktivitasnya yang aktif, tetapi tidak jarang juga terdapat beberapa anak yang pasif dan kurang melakukan gerak, atau dapat dikenal dengan gaya hidup *sedentary*. *Sedentary* merupakan kebiasaan hidup seseorang dengan aktivitas fisik rendah (Isnawatiningsih, 2021). Menurut *World Health Organization* dalam (Kusumo, 2020) menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan

memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang (Theodoridis & Kraemer, 2010).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun sekitar 33,5% tergolong kurang pada aktivitas fisiknya. Sementara kebugaran jasmani dapat terjaga apabila memiliki gaya hidup yang sehat serta banyak kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik (Annas, 2018). Hal ini dikarenakan aktivitas yang dilakukan di zaman sekarang berbeda dengan zaman dahulu. Pada zaman dahulu orang-orang lebih banyak melakukan aktivitas dengan melibatkan tubuhnya agar bergerak, sedangkan sekarang semua hal sudah canggih dan berkembang dengan adanya perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang membuat segala aktivitas semakin praktis. Perkembangan teknologi ini tidak hanya dapat di akses oleh orang dewasa saja, tetapi anak-anak dari usia pra sekolah hingga usia sekolah dasar dapat mengaksesnya. Penggunaan yang paling sering dilakukan anak biasanya adalah *screentime*. *Screentime* adalah waktu yang dihabiskan dalam kegiatan menggunakan benda berlayar atau digital seperti menonton televisi, memainkan komputer, bermain video game dan menggunakan *gadget* (Resly, 2018). Menurut Badan Pusat Statistik, Indonesia memiliki akses internet sebesar 85,55% yang digunakan untuk sosial media, hiburan, komunikasi, belajar, metode pembayaran, hingga belanja *online* (BPS, 2021).

Penggunaan *screentime* yang tidak terkontrol mempengaruhi kesehatan mental anak sehingga kehidupan sosial anak menjadi kurang baik, anak dapat mengalami obesitas, pikun, agresif, gangguan tidur, dan munculnya rasa malas anak dalam melakukan aktivitas (Hasanah, 2017). Pernyataan tersebut selaras dengan Purnama (2022) menjelaskan bahwa beberapa anak memiliki kontrol diri yang rendah, yang mengakibatkan risiko yang tinggi untuk anak-anak dalam penggunaan perangkat digital, terutama yang memiliki akses internet. Hal ini penting untuk diperhatikan, mengingat perkembangan teknologi yang terus berkembang, anak-anak dapat dengan bebas mengakses internet di mana saja dan kapan saja.

Perilaku kurang gerak yang disertai penggunaan *screentime* mempunyai dampak yang buruk terhadap kondisi kebugaran jasmani. Menurut Prastyawan & Pulungan (2022) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Perry dalam (Ramadhan & Noordia, 2023) menyatakan terdapat 6 faktor yaitu umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, waktu istirahat, berat badan, dan asupan gizi. Menurut Rahmatillah dan Mulyono dalam (Cahyono, dkk., 2022) menjelaskan bahwa anak dengan status gizi yang normal akan tetapi pola hidup yang buruk seperti kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai kebugaran yang buruk. Jadi, kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan setiap individu dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya.

Kondisi kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi siswa karena bertujuan untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa merasa kelelahan yang berlebih. Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin harus diajarkan dan ditanamkan pola hidup yang baik, seperti rajin berolahraga dan melakukan aktivitas lainnya yang berkaitan langsung dengan kegiatan fisik. Apabila siswa memiliki kondisi kebugaran yang baik maka akan dapat melaksanakan kegiatan kesehariannya dengan lebih maksimal.

Berdasarkan latar belakang di atas, diperlukan analisa tentang hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian terkait aktivitas fisik dan *screentime* telah dilakukan oleh Kumala, dkk., (2019) yang meneliti tentang durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja menemukan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi. Penelitian lain dilakukan oleh Araya dkk., (2022) yang meneliti tentang *screentime* dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di masa covid-19 dengan

health related quality of life yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan HRQoL, akan tetapi pada *screentime* dan HRQoL tidak terdapat hubungan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Rezeki & Indraaryani Suryaalamshah (2023) yang meneliti tentang *screentime*, kebiasaan makan *junk food*, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja yang menemukan terdapat hubungan antara *screentime*, kebiasaan makan *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Merujuk pada penelitian terdahulu yang telah dibahas di atas terdapat beberapa perbedaan. Diantaranya terdapat perbedaan pada fokus penelitian, subjek yang diteliti yang dimana pada penelitian terdahulu dilakukan pada anak usia remaja dan dewasa, serta hasil dari setiap penelitian yang berbeda-beda. Terdapat peneliti yang menemukan adanya keterhubungan antar variabel tetapi penelitian lain menemukan tidak adanya keterhubungan antar variabel. Selain itu, penelitian sebelumnya belum meneliti keterhubungan antar variabel yang berhubungan dengan kebugaran jasmani khususnya pada anak usia sekolah dasar. Sehingga terdapat kekosongan yang dapat dimanfaatkan oleh peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini berfokus pada level aktivitas fisik dan *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena berkaitan dengan kondisi tubuh pada setiap individu khususnya pada anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang penelitian, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat korelasi antara level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar?
- 2) Apakah terdapat korelasi antara *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah penelitian, tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) untuk mengetahui korelasi antara level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- 2) untuk mengetahui korelasi antara *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu kajian dalam bidang pendidikan kesehatan dan olahraga serta dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat, akademisi khususnya guru, dan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi peneliti lain untuk meneliti variabel yang relevan dalam mendapatkan informasi tentang korelasi antara level aktivitas fisik dan *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

1.4.2 Secara Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan keterhubungannya dengan aktivitas fisik dan penggunaan *screentime*.

2) Bagi Siswa

Melalui penelitian ini peneliti berharap siswa lebih memperhatikan kembali aktivitas sehari-harinya agar kebugaran jasmaninya lebih terkontrol.

3) Bagi Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai dampak aktivitas fisik dan *screentime* dengan kebugaran jasmani anak, sehingga guru bisa menyiapkan program pembelajaran yang lebih tersusun khususnya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani anak.

4) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dalam membuat kebijakan ataupun program sekolah yang berkenaan dengan hal-hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani anak.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan sistematika penulisan dalam 5 bab, yaitu sebagai berikut:

1) BAB I

Bab I berisi pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian yang dilaksanakan.

2) BAB II

Bab II berisi tentang kajian teori yang berhubungan dengan variabel penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

3) BAB III

Bab III berisi komponen dari metode penelitian yang didalamnya terdapat desain penelitian, subjek dan objek penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, rancangan analisis data, dan teknik pengumpulan data.

4) BAB IV

Bab IV berisi hasil dan pembahasan pada penelitian yang dikembangkan berdasarkan rancangan pada Bab III.

5) BAB V

Bab V berisi simpulan dan saran terhadap keseluruhan hasil analisis temuan dari penelitian.