

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berkembangnya zaman, kemajuan dalam teknologi informasi dan komunikasi telah sangat memengaruhi kehidupan masyarakat, termasuk kehidupan anak-anak. Anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu bermain gawai, menonton televisi, dan menggunakan komputer di era modern. Penelitian yang dilakukan oleh A. Cahyono & Mu'arifin (2022), menemukan bahwa anak-anak yang menonton televisi selama lebih dari dua jam setiap hari memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk berolahraga. Menurut Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2023, penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen. Angka ini setara dengan 215.626.156 orang dari total populasi sebesar 275.773.901 jiwa. Jika dibandingkan dengan survei pada periode sebelumnya, tahun ini tingkat penetrasi internet di Indonesia menunjukkan peningkatan sebesar 1,17 persen (APJII, 2023). *Screen time* yang berlebihan dapat mengurangi aktivitas fisik anak dan berpotensi berdampak negatif pada kebugaran tubuh mereka. Kebugaran Fisik merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan anak usia sekolah, karena sangat berhubungan dengan kesehatan fisik, konsentrasi dalam belajar, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Di masa pandemi COVID-19, penerapan pembelajaran jarak jauh (PJJ) membuat anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar daripada biasanya. Meski situasi pandemi sudah membaik, kebiasaan menghabiskan waktu di layar yang tinggi masih terus berlanjut meskipun kegiatan sekolah telah kembali dilakukan secara langsung. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia pada tahun 2021, rata-rata waktu yang dihabiskan anak-anak sekolah di depan layar meningkat lebih dari 4 jam setiap hari selama pandemi, dan sekitar 65% orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka masih mempertahankan kebiasaan tersebut setelah pandemi berakhir. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan perilaku yang bersifat permanen, terutama di wilayah pedesaan di mana pilihan untuk beraktivitas di luar ruangan seringkali mungkin terbatas. Fenomena ini tidak

hanya terlihat di daerah perkotaan, tetapi juga mulai menjangkau wilayah pedesaan. Anak-anak di pedesaan, yang biasanya lebih aktif secara fisik berkat gaya hidup agraris dan akses teknologi yang terbatas, kini menunjukkan peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar seiring dengan semakin meratanya penetrasi teknologi.

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP), waktu layar yang disarankan untuk anak-anak usia sekolah sebaiknya tidak melebihi 2 jam setiap hari. Namun, hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 60% anak berusia 10–14 tahun di Indonesia menghabiskan lebih dari 3 jam sehari untuk menonton televisi atau bermain perangkat elektronik, termasuk di daerah pedesaan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini menjadi perhatian serius karena waktu layar yang berlebihan berkaitan dengan penurunan aktivitas fisik serta peningkatan risiko obesitas dan gangguan perkembangan motorik. Menurut *World Health Organization* (2020), kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan fisik serta kesejahteraan mental dan sosial. Anak-anak yang sehat cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, konsentrasi yang lebih baik, dan daya ingat yang lebih baik saat belajar. Hal ini dapat berdampak positif maupun negatif pada kehidupan manusia, tergantung bagaimana setiap individu memanfaatkannya. Adapun dampak positif dari semakin majunya teknologi yaitu, teknologi digital menjadi alat bantu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan manusia baik dari kalangan dewasa, remaja ataupun anakanak dalam mempermudah melakukan pekerjaan maupun tugas. Hal ini selaras dengan semakin bertambahnya kebutuhan manusia. Kini setiap individu dapat dengan mudah mengakses informasi, berkomunikasi melalui berbagai cara dan menikmati fasilitas digital dengan bebas baik itu sebagai sarana hiburan.

Namun, masalah kesehatan anak-anak seperti gangguan tidur, obesitas kurangnya aktivitas fisik meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah studi oleh Krissanthy ddk., (2020), menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan konsentrasi yang lebih rendah pada siswa sekolah dasar. Artinya, lebih sedikit aktivitas fisik, lebih sedikit fokus dan hasil belajar siswa. Setiap individu memerlukan kondisi fisik yang prima untuk mendukung pelaksanaan

aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani dianggap sebagai salah satu indikator penting bagi kesehatan. Semakin sering seseorang melakukan kegiatan olahraga, maka dapat dikatakan tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik. Dalam penelitian Krissanthy ddk., (2020), mengemukakan ada keterkaitan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat konsentrasi pelajar, yaitu semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula tingkat konsentrasinya, begitupun sebaliknya.

Pendidikan Fisik merupakan aktivitas gerak yang melibatkan interaksi aktif antara pendidik dan siswa. Melalui proses ini, pengetahuan yang berkembang dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan peserta didik, semua itu dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik (A. Cahyono & Mu'arifin, 2022). Jadi Pendidikan Fisik merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, di mana interaksi yang terjadi antara pendidik dan siswa. Melalui proses ini, pengetahuan yang berkembang dimanfaatkan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kesehatan peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak. Setiap individu memerlukan kondisi fisik yang prima untuk mendukung pelaksanaan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran Kebugaran dianggap sebagai salah satu indikator penting bagi kesehatan. Semakin sering seseorang melakukan kegiatan olahraga, maka dapat dikatakan tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik. Menurut Krissanthy ddk., (2020), dalam penelitiannya mengemukakan ada keterkaitan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat konsentrasi pelajar, yaitu semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula tingkat konsentrasinya, begitupun sebaliknya.

Sarana olahraga di desa masih kurang memadai, situasi ini menimbulkan ketidaksetaraan baru: anak-anak dengan mudah dapat menikmati hiburan digital, tetapi tidak mendapatkan sarana yang cukup untuk menyalurkan aktivitas fisik mereka. Tetapi anak-anak di daerah pedesaan cenderung lebih aktif bermain diluar ruangan meskipun, kurangnya sarana olahraga. Berdasarkan informasi dari Kementerian Desa PDTT (2023), hanya 18% desa di Indonesia yang memiliki ruang terbuka hijau atau fasilitas olahraga yang sesuai untuk anak-anak. Sementara itu, penggunaan smartphone di daerah pedesaan telah mencapai lebih dari 70% di

kalangan anak-anak berusia 9–12 tahun. Fenomena ini tidak hanya terlihat di daerah perkotaan, tetapi juga mulai menjangkau wilayah pedesaan. Anak-anak di pedesaan, yang biasanya lebih aktif secara fisik berkat gaya hidup agraris dan akses teknologi yang terbatas, kini menunjukkan peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar seiring dengan semakin meratanya penetrasi teknologi. Di daerah pedesaan, anak-anak yang dulunya lebih aktif secara fisik karena mereka banyak melakukan aktivitas di luar ruangan seperti berlari, bermain permainan tradisional atau melakukan aktivitas lainnya. Meningkatnya akses terhadap teknologi juga dapat mengubah pola aktivitas anak-anak pedesaan. Anak-anak di daerah pedesaan terus menggunakan perangkat elektronik, meskipun mereka lebih terbatas dibandingkan anak-anak di kota.

Di sisi lain, keadaan ekonomi orang tua berpengaruh terhadap pola kegiatan anak. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang mampu biasanya menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar karena terbatasnya akses ke fasilitas olahraga atau kegiatan luar yang diselenggarakan. Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2021), terungkap bahwa keluarga di wilayah pedesaan dengan pendapatan rendah umumnya tidak memiliki fasilitas rekreasi aktif yang cukup, sehingga anak-anak lebih banyak terlibat dalam aktivitas yang bersifat pasif di rumah. Namun, kesibukan orang tua seringkali mengakibatkan pengawasan yang berkurang terhadap waktu layar dan aktivitas fisik anak. Di sisi lain, orang tua dari keluarga dengan ekonomi rendah mungkin kurang memiliki sumber daya atau pengetahuan yang memadai untuk mengarahkan anak-anak mereka menuju aktivitas fisik yang sehat (kemenkes RI).

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah yang harus dibahas sebagai informasi yang valid dan ilmiah. Apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C di daerah pedesaan pada masing-masing kelompok status ekonomi orangtua?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C di daerah pedesaan pada masing-masing kelompok.

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat berbagai manfaat dari penelitian yang kan dilakukan ini mulai dari segi teoritis dan praktis nya. Berikut merupakan manfaat yang bisa didapatkan dari hasil penelitian ini:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi ilmiah terhadap bidang pendidikan dan kesehatan anak.
2. Menambah literatur mengenai pengaruh *screen time* terhadap kebugaran fisik anak, terutama di konteks daerah pedesaan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan pengelolaan *screen time* dan peningkatan aktivitas fisik di sekolah.
2. Bagi orangtua: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengatur *screen time* anak untuk menjaga kebugaran Olahraga.
3. Bagi pemerintah: Memberikan informasi empiris sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program kesehatan anak berbasis masyarakat pedesaan.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan di sekolah dasar yang terletak di daerah pedesaan yaitu SDN Pasirhuni. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara durasi *screen time* dengan tingkat kebugaran siswa sekolah dasar fase c (kelas V). Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan status ekonomi orang tua sebagai faktor yang dapat mempengaruhi hubungan antara *screen time*

dan kebugaran fisik tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa fase c (kelas V). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah durasi *screen time* harian siswa, yang mencakup durasi waktu yang dihabiskan di depan layar perangkat elektronik seperti televisi, ponsel, komputer dll. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa, yang mencakup daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas dan kecepatan. Status ekonomi orangtua dalam penelitian ini digunakan sebagai dasar peninjauan, bukan sebagai variabel yang diuji secara statistik. Peninjauan dilakukan berdasarkan beberapa indikator, seperti penghasilan bulanan keluarga, jenis pekerjaan orangtua, serta tingkat pendidikan orangtua. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Sehingga hasilnya diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai sejauh mana hubungan dua variabel tersebut di lingkungan SDN Pasirhuni.

Struktur organisasi skripsi merupakan isi mengenai keseluruhan didalam skripsi dan pembahasannya. Struktur organisasi skripsi dapat disajikan dengan sistematika penulisan secara runtun. Dalam hal ini, struktur organisasi skripsi berisi tentang urutan penulisan skripsi dari setiap bab dan bagian bab sebagai berikut. Bab I berisi mengenai pendahuluan. Bab ini mencakup bagian awal dari skripsi yang berpungsi untuk memperkenalkan topik penelitian secara umum serta mendefinisikan latar belakang masalah yang melatar belakangi penelitian. Dalam bab ini , peneliti juga menjelaskan pentingnya penelitian. Bagian pertama dari skripsi ini ialah memaparkan latar belakang penelitian yang menguraikan kondisi atau fenomena yang menjadi dasar masalah penelitian, rumusan masalah yang dirumuskan dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan ruang lingkup penelitian,

Bab II berisi mengenai tinjauan pustaka, bab ini mencakup landasan teoritis yang mendukung dan memperkuat penelitian. Teori dan konsep-konsep yang relevan dijelaskan untuk memberikan konteks ilmiah bagi variabel-variabel penelitian, serta membantu pembaca memahami konsep-konsep dasar dari hipotesis dan tujuan penelitian ini. Bab ini mencakup kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel penelitian, serta hipotesis yang akan diuji untuk memberikan dasar ilmiah dalam pelaksanaan.

Bab III berisi mengenai metodologi penelitian. Bagian bab ini memaparkan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi, sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data penelitian.

Bab IV berisi uraian hasil dan pembahasan, bab ini membahas pengolahan data hasil penelitian lapangan dan analisis dari deskripsi hasil penelitian lapangan.

Berisi tentang jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian, sehingga bab ini membahas tentang hasil dari permasalahan yang diangkat peneliti, juga peneliti menjelaskan makna hasil analisis.

Bab V berisi simpulan dan saran yang menyajiikan ringkasan dari hasil penelitian serta menjawab rumusan masalah.