

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan adalah perubahan yang sistematis, progresif, dan berkesinambungan di dalam diri individu sejak lahir hingga akhir hayatnya. Perubahan dijalani oleh setiap individu khususnya sejak lahir hingga mencapai tingkat kedewasaan atau tingkat kematangan (Sabani, 2019).

Perkembangan fisik secara tidak langsung memegang peranan yang sangat penting di dalam kehidupan seorang anak baik secara langsung ataupun tidak langsung. Perkembangan fisik anak secara langsung menentukan keterampilan gerak anak. Walaupun pertumbuhan dan perkembangan fisik secara tidak langsung mempengaruhi pandangan anak terhadap dirinya sendiri dan pandangan anak terhadap orang lain (Anwar & Nuzliah, 2022).

Menurut Sabani (2019) perkembangan pada anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) disebut sebagai masa anak-anak. Pada masa inilah disebut sebagai usia matang bagi anak-anak untuk belajar. Perkembangan peserta didik pada tingkatannya pasti akan berbeda. Adapun berbagai faktor menjadi pengaruh terhadap setiap perkembangan peserta didik. Dari berbagai literatur yang ada diantaranya menurut Jahja (2011) mengemukakan bahwa perkembangan (development) adalah bertambahnya kemampuan (skill) dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan.

Tingkat kematangan fisik dan mental pada setiap individu akan terjadi pada waktu dan tempo yang berbeda. Ada yang cepat dan adapun yang lambat. Setiap individu pasti akan mengalami fase-fase perkembangan dalam hidupnya, yaitu: bayi, kanak-kanak, anak, remaja dewasa, dan masa tua (Khaulani et al., 2020). Oleh karena itu, pengembangan fisik anakpun akan mengalami perbedaan.

Menurut Burhaein 2017, Pengembangan aktifitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Setiap anak berbeda dan

tingkat di mana individu anak-anak tumbuh pun akan berbeda. Meskipun pola dan urutan untuk pertumbuhan dan perkembangan biasanya sama untuk semua anak-anak, tingkat di mana individu anak mencapai tahap perkembangan akan berbeda. Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar, harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang umurnya pada usia SD (7 s/d 13 tahun).

Aktivitas fisik yang dilakukan anak tidak hanya di lingkungan tempat tinggal, tetapi juga di dalam lingkup sekolah, yang di dalamnya mendukung proses tumbuh kembang anak yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler (Putra et al., 2018). Anak-anak serta remaja berusia 5 – 17 tahun harus melakukan aktifitas fisik minimal 60 menit dengan intensitas sedang hingga kuat untuk memberi manfaat bagi kesehatan mereka (Kusumo, 2020).

Aktivitas fisik yang rendah menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas (Sumael et al., 2020). Obesitas umumnya disebabkan karena masukan energi melebihi penggunaan energi oleh tubuh untuk kepentingan metabolisme basal, aktivitas fisik, pembuangan sisa makanan dan untuk pertumbuhan. Kelebihan energi yang dikonsumsi tanpa disertai penggunaan energi yang memadai akan menyebabkan peningkatan penyimpanan energi dalam sel lemak yang berakibat meningkatnya jumlah dan ukuran sel lemak. Keadaan ini yang mengakibatkan obesitas (Sargowol & Andarini², 2011).

Pola aktivitas fisik anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Jumlah energi yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik seperti bermain bola, petak umpet atau lompat tali lebih besar jika dibanding dengan hanya duduk di depan komputer atau bermain dengan Smartphone. Oleh karena itu, anak yang lebih banyak duduk lebih berisiko untuk menjadi gemuk dibanding dengan anak yang aktif bergerak, dengan asupan makanan yang sama (Harahap et al., 2013).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa ini, menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup serba cepat dan juga mudah, sehingga meningkatkan risiko obesitas pada semua kalangan usia, tidak terlepas bagi anak sekolah. Diera digital seperti sekarang ini, tidak ada anak yang tidak terpapar gadget, televisi, video games, dan layar komputer dalam waktu yang tinggi atau disebut screen time (Putrie Utami et al., 2018)

Durasi screen time yang berlebihan dalam jangka panjang dapat menimbulkan beberapa gangguan yang diakibatkan oleh konten yang terdapat di dalamnya seperti berkurangnya perhatian, gangguan makan dan tidur, serta obesitas (Islami et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini sangat penting dilakukan karena menghubungkan aktifitas fisik dengan gaya hidup yang mungkin bervariasi dan mungkin dapat menimbulkan suatu permasalahan. Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul ” asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pengidentifikasian dan analisa masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu ;

1. Adakah hubungan yang signifikan diantara aktivitas fisik dan *syndrom metabolik*?
2. Adakah hubungan yang signifikan diantara *sedentary behavior* dan *syndrom metabolik*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan diantara aktivitas fisik dan juga *syndrom metabolik*
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan diantara *sedentary behavior* dan juga *syndrom metabolik*

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja, serta dapat memberikan kegunaan bagi pembaca baik dalam ruang lingkup akademis maupun praktis.

1.4.1 Dari Segi Teori

Dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat dalam hal ini khususnya sebagai pengetahuan tentang asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja.

1.4.2 Dari Segi Kebijakan

Dapat dijadikan sumber rujukan bagi lembaga pendidikan lingkup Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, tentang asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja.

1.4.3 Dari Segi Praktik

1.4.3.1 Bagi peneliti, melalui penelitian ini dapat menjadi pengetahuan serta informasi baru mengenai asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja.

1.4.3.2 Bagi guru Pendidikan Jasmani, diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, akan memberi masukan berharga terkait asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja..

1.4.3.3 Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pentingnya aktivitas fisik dibandingkan dengan tidak melakukan gerak.

1.4.4 Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini diserahkan oleh peneliti kepada masyarakat untuk menjadi sumber referensi atau rujukan untuk penelitian-penelitian yang akan datang, memperkuat teori atau pendapat tentang asosiasi tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behavior* dengan kejadian *syndrom metabolik* pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Pembahasan

Gambaran singkat mengenai seluruh bagian sistematika penulisan skripsi sebagai berikut: Bagian awal, berisi: judul skripsi, lembar pengesahan, lembar pernyataan, keaslian skripsi dan bebas plagiarisme motto dan persembahan, ucapan terima kasih, kata pengantar abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran. Penyusunan skripsi dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dan penulisan dari setiap babnya adalah sebagai berikut:

1.5.1 Dalam BAB I Pendahuluan berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

1.5.2 Di BAB II mengenai kajian pustaka, kerangka pemikiran. Bab ini berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun.

1.5.3 Selanjutnya BAB III metode penelitian, berupa penjabaran secara rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen seperti lokasi dan subjek atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

1.5.4 Selanjutnya BAB IV hasil penelitian, berupa penjabaran secara rinci mengenai hasil penelitian.

1.5.5 Dalam BAB V merupakan penjabaran secara rinci dari kesimpulan, implikasi penelitian, serta rekomendasi.