BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik pada anak usia dini sangat rendah hal ini sebagaimana di jabarkan pada beberapa hasil penelitian oleh para ahli. Pada tahun 2000 aktivitas fisik memiliki stabilitas yang rendah terutama pada anak usia dini (Telama, 2009). Tindakan yang objektif dan kuat bahwa anak usia dini di Canada memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (Colley et al., 2011). Rendahnya Aktivitas fisik terjadi di semua Negara di dunia baik itu di Negara miskin, berkembang maupun Negara maju. (WHO, 2010) Menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak diseluruh dunia meningkat dan menyebabkan terjadinya resiko penyakit tidak menular serta resiko utama kematian.

Rendahnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor lingkungan yang memberikan dampak negatif terhadap aktivitas fisik pada anak usia dini (Salmon & Timperio, 2007). Faktor keluarga juga merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada anak, karena orang tua dianggap sebagai orang tua penting yang bertanggung jawab atas partisipasi anak dalam melakukan aktivitas fisik (Erkelenz, Kobel, Kettner, Drenowatz, & Steinacker, 2014). Dampak negatif yang terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik yang terjadi pada anak yaitu resiko penyakit kelebihan berat badan dan obesitas pada anak (Riddoch et al., 2007). Di Amerika Serikat aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan kematian (Carlson, Adams, Yang, & Fulton, 2018). Oleh sebabitu anak usia dini harus memiliki kebiasan aktivitas fisik yang teratur karena agar sistem dalam tubuh selalu terjaga (Brewer, Wee, & Seghi, 2004).

Pada masa anak usia dini melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk kesehatan pada anak, semakin banyak melakukan aktivitas fisik semakin besar pula manfaatnya (Colley et al., 2011). Manfaat yang didapat yaitu kesehatan fisik dan psikologis pada anak. Maka dari itu anak perlu memiliki kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang cukup (Bender, Brownson, Elliott, & Haire-Joshu, 2005). Serta pentingnya perahtian orang tua untuk membiasakan aktivitas fisik pada anak agar anak memeliki kebiasan untuk melakukan aktivitas fisik dengan konsisten (Metcalf, Henley, & Wilkin, 2012).

Dalam melakukan aktivtas fisik, sebaiknya anak harus mengikuti rekomendasi yang sudah diteliti, untuk usia 1-2 melakukan aktivitas fisik hanyan beberapa kali sehari dan untuk usia 3-4 tahun harus memiliki akumulasi waktu aktivitas fisik setidaknya 180 menit per harinya (Tremblay et al., 2012). Aktivitas fisik yang perlu untuk anak usia dini dengan intensitas sedang dan intensitas tinggi yaitu, aktivitas sedang anak bisa melakukan berjalan, bersepeda, menari, latihan aerobic ringan, serta peregangan. Jika aktivitas tinggi yaitu, bisa melakukan jalan cepat, jogging atau berlari, latihan anaerobic, serta olahraga permainan seperti sepak bola, futsal,basket, dan lain-lain (Healthy, 2011).

Usia anak 0-4 tahun dapat dikatakan sebagai masa perkembangan dan petumbuah yang sangat penting untuk di perhatikan. Pada usia tersebut anak sedang memasuki periode pertumbuhan secara fisik (Carson et al., 2017). Maka perlunya aktivtas fisik yang cukup akan tetapi selain Perlunya aktivitas fisik yang cukup, pola waktu tidur untuk anak perlu diperhatikan hal ini dijabarkan pada beberapa hasil penelitian oleh para ahli, apabila anak tidak tidur secara teratur dapat mempengaruhi psikologis dimana waktu tidur yang kurang akan mempengaruhi penurunan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan perkembangan tumbuh kembang anak (Lewin, Wolfson, Bixler, & Carskadon, 2016).

Sebuah pedoman aktivitas selama 24 jam cocok untuk masa pertumbuhan anak yang berusia 0-4 tahun pedoman ini digunakan sebagai alat ukur dalam menentukan atau menilai anak tersebut memiliki jumlah waktu untuk aktivitas fisik, berdiam diri dan waktu tidur yang seimbang, aktivitas seorang anak dapat dikontrol (Carson et al., 2011). Anak-anak yang berusia 0-5 tahun apabila memiliki penggunaan waktu untuk beraktivitas fisik, berdiam diri, dan tidur yang seimbang akan memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik dari pada anak-anak yang tidak memiliki pembagian waktu yang seimbang untuk beraktivitas (Okely et al., 2017). Rekomendasi yang disarankan untuk 3-4 tahun memiliki untuk beraktivitas fisik selama 180 menit dengan 60 menit *moderat to vigorous physical activity*, *sedentary behavior* tidak lebih dari 60 menit, dan waktu tidur 10-13 jam dengan kualitas tidur yang baik (WHO guidelines on physical activity, 2019).

Pola waktu tidur yang cukup akan memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan anak, kualitas tidur yang sehat akan di peroleh dengan waktu yang

memadai, waktu yang tepat, kualitas yang baik dan tidak ada gangguan dari lingkungan sekitar (J. P. Chaput et al., 2017). Manfaat yang terasa adalah kesehatan pada anak itu sendiri dan seiring bertambahnya usia manfaat itu akan dapat sampai remaja (Garaulet et al., 2011). Namun dimasa usia dini anak-anak masih kurang stabil dalam hal pola waktu tidur. Pada masa usia dini anak akan mengalami waktu tidur yang lebih lama dan meraskan mengantuk pada siang hari (Cappuccio et al., 2008).

Penurunan kualitas tidur pada anak akan mempengaruhi dalam berbagai macam hal, anak yang tidur hanya <6 jam per hari semakin banyak, dan akumulasi dengan durasi tidur <6 jam per hari terus bertambah hingga tahun 2012 (Conference, Nathaniel, Badr, & Belenky, 2015). Dampak yang terjadi pada anak dapat mempengaruhi keseimbangan dalam energi namun tidur bukan satu satunya dapat mempengaruhi obesitas akan tetapi efeknya perlu diperhatikan secara serius karena perubahan kecil dalam keseimbangan energi itu sangat berpengaruh sehingga tidur yang baik dapat mencegah obesitas (Taheri, 2006).

Aktivitas fisik yang cukup akan mempengaruhi waktu tidur anak. Karena perubahan dalam waktu tidur dan durasi tidur dapat diakibatkan kareana kelebihan berat badan pada masa muda, maka dari itu latihan olahraga secara teratur dapat memulihkan kualitas tidur (Mendelson et al., 2016). Penelitian (Sherrill, Kotchou, & Quan, 2015) mengatakan bahwa olahraga memberikan manfaat yang menguntungkan pada kualtias tidur, karena dalam program latihan teratur dapat menjadi terapi yang berguna unutuk pasien yang mengalami gangguan tidur. Beberapa peneliti mengemukakan bahwa durasi tidur berhubungan dengan aktivitas fisik yang bepengaruh terhadap kesehatan (Lin et al., 2017). Maka dari itu anak di masa usia dini perlu sekali melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mengatur pola waktu tidur yang cukup pula.

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini untuk mengkaji serta mengetahui perbandingan pola waktu tidur anak usia 4 tahun berdasarkan intensitas aktivitas sehari hari peneliti Sherrill et al., (2015). Serta penelitan Lin et al., (2017) mengemukaan bahwa durasi tidur berhubungan dengan aktivitas fisik yang memberikan pengaruh terhadap kesehatan. Namun demikian kejadian perbedaan pengaruh pola waktu tidur terhadap intensitas aktivitas fisik pada anak usia dini

secara objektif di Indonesia masih terbatas. Tujuan penelitan ini untuk mengetahui perbandingan pola waktu tidur berdasarkan intensitas aktivitas fisik, sehingga diharpkan orang tua dan anak dapat mengetahui dan memahami pentingnya aktivita fisik serta pola waktu tidur yang teratur. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan agar menjadi sebuah ilmu yang akan terus dikaji oleh pihak pemerintahan, sehingga dapat diberikan kepada dalam rangka mengedukasi masyarakat yang nanti agar orangtua dapat memperhatikan pola waktu tidur dan aktivitas fisik pada anak Sehingga, ini dapat dijadikan sebuah langkah awal dalam mengurangi angka kematian dini, dan obesitas.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu :

Apakah terdapat perbandingan pola waktu tidur berdasarkan intensitas aktivitas fisik.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui perbedaan pola waktu tidur anak usia 4 tahun berdasarkan intensitas aktivitas fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini terdapat beberapa manfaat, diantaranya adalah:

1) Secara praktik agar mendapatakan wawasan dan pengalaman secara lansung tentang pola waktu tidur dan aktivtas fisik pada anak usia 4 tahun.
2) Secara Teoritis dapat di jadikan sumber informasi dan referensi untuk peneliti berikutnya serta bahan evaluasi untuk pengembangan penelitian yang serupa.
3) Secara Isu serta aksi sosial memberikan informasi serta edukasi kepada semua pihak seperti orangtua, guru, dan anak untuk mengenai pola waktu tidur anak dan intensitas aktivitas fisik.
4) Secara kebijakan penelitian ini sebagai informasi bagi masyarakan khususnya Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia mengnai pentinya melakukan

pola hidup sehat dengan cara melakukan aktivitas fisik dan pola waktu tidur yang cukup.

1.5 Struktur Organisai

Bab I menjelaskan rendahnya aktivitas fisik di dunia pada anak usia dini, faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada anak usia dini, manfaat yang di dapat pada saat melakukan aktivitas fisik, rekomendasi melakukan aktivitas fisik, pentingnya aktivitas fisik serta pola waktu tidur, tumbuh kembang anak, pola waktur tidur anak, dan pengaruhu aktivitas fisik terhadap pola waktu tidur.

Bab II memaparakan teori teori yang behubungan dengan penelitian ini seperti karkteristik anak pra sekolah, aktivitas fisik anak pra sekolah, teori FITT, waktu tidur anak pra sekolah, hubungan waktu tidur dan aktivitas fisik, penelitian yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yaitu dengan desain penelitian menggunakan kausal komperatif, Partisipan yaitu anak 4 tahun yang sudah bersekolah di Kota Bandung, kemudian 11 orang tiem peneliti, dan 5 orang dosen pembimbing, populasi yaitu anak TK,PAUD,PG,dan KOBER yang beusia 4 tahun, Sampling menggunakan teknik *purposive sampling* dari 57 menjadi 28, instrument menggunakan alat *Accelometer ActiGraph,* Prosedur penelitian, Analisis data menggunakan SPSS dan teknik yang di gunakan uji *One Way ANOVA.*

Bab IV menjelaskan hasil dari penelitian ini yaitu tahapan awal dengan uji deskripsi data dengan hasil dari 28 sampel di bagi menjadi 3 variabel *sedentary, light, dan moderat,* kemudian melakuka tes uji normalitas data dengan hasil dari masing-masing variable pengujian yaitu data sedentary dinyatakan bahwa ke tiganya berdistribusi normal. Setelah itu uji homogenitas diperoleh hasil homogenitas data dari *levene's.* Hasilnya menyatakan bahwa data waktu tidur berdasarkan intensitas aktivitas fisik itu homogen dengan nilai. Lalu melakuan uji hipotesis menggunakan *One Way ANOVA* dan hasilnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada Waktu Tidur Berdasarkan Intensitas Aktivtas Fisik.

Bab V yaitu kesimpulan, implikasi, serta rekomendasi dari penelitian ini. Kesimpulan yang di dapat bahwa tidak terdapat perbedan drai pola waktu tidur dengan intensita aktivtas fisik. Implikasi Penelitian ini diharapkan menjadi salah

satu referensi dalam mengukur pola waktu tidur dan intensitas aktivitas fisik pada anak usia 4 tahun. Rekomendasi agar peneliti selanjutnya lebih memperhatikan tentang kualitas waktu tidur bukan hanya kuantitas.