

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman di era globalisasi saat ini, kemajuan teknologi dan berbagai macam kemudahan menyebabkan penurunan aktivitas fisik yang mengarah pada perilaku *sedentary*. Adapun hasil observasi yang saya lihat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah banyak anak-anak yang melakukan aktivitas *sedentary* (Ramadhanti & Bianti, 2017). Aktivitas fisik manusia mulai dari anak-anak hingga dewasa kini cenderung menurun, hal ini dilihat dari kemajuan teknologi yang membuat orang-orang lebih menyukai bersantai duduk didepan televisi, bermain *gadget*, bepergian menggunakan kendaraan daripada bermain diluar rumah seperti bersepeda, berjalan kaki, dan lain-lain, aktivitas seperti itulah yang disebut dengan *sedentary behavior* atau aktivitas *sedentary* (Zamroni, M. 2009). Dengan kehadiran gadget memang banyak menguntungkan dan memberikan banyak hal positif bagi kehidupan manusia, tetapi disisi lain banyak juga yang menjadikan kemudahannya dalam hal yang negatif (Chusna, 2017, hlm. 26). Dari kemudahan tersebut bisa saja menjadikan manusia menjadi kurang beraktivitas, kurang bergerak, terutama bagi anak-anak. Karena dapat menimbulkan kecanduan yang mengakibatkan anak menjadi malas bergerak dan juga kurang beraktivitas sehingga menyebabkan peningkatan aktivitas *sedentary* (Subagyo & Fitroni, 2022, hlm p).

Aktivitas *sedentary* adalah aktivitas yang membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, ini dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan. Salah satu dampak negatifnya yaitu berisiko mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan (Amir & Adi, 2018, hlm. 1). Ini mengacu pada aktivitas yang tidak secara signifikan meningkatkan pengeluaran energi di luar tingkat istirahat, termasuk aktivitas seperti tidur, duduk, berbaring, menonton tv dan bentuk hiburan berbasis layar lainnya. Selain itu juga Owen dkk (2010) berpendapat “Perilaku menetap adalah perilaku yang melibatkan duduk dan tingkat pengeluaran energi yang rendah tetapi terlalu lama duduk berisiko bagi kesehatan tubuh”. Maka dari itu setiap aktivitas yang dilakukan kurang mengeluarkan energi tubuh dalam kata lain pengeluaran energi yang rendah sangat berisiko mengalami kerusakan tubuh

salah satunya obesitas dikarenakan kurang melakukan gerakan olah tubuh yang cukup. Sesuai dengan teori sedentary diatas tidak lepas dari peserta didik yang lebih sering bermain hal-hal baru.

Siswa sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6–12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya (Saputri & Safitri, 2017). Tingkatan kelas siswa Sekolah Dasar terbagi menjadi 2, yaitu tingkat kelas bawah dan kelas atas. Kelas bawah terdiri dari kelas 1, 2 dan 3. Sedangkan, kelas atas terdiri dari kelas 4, 5 dan 6. Karakteristik perkembangan siswa pada kelas 1, 2 dan 3. Siswa kelas bawah biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Karakteristik perkembangan siswa pada kelas 4, 5, dan 6. Siswa kelas atas tersebut sudah mulai bisa mengeluarkan pendapat dan mulai mengeluarkan ide-idenya (Hayati, dkk 2021).

Pada anak usia sekolah dasar biasanya anak sering melakukan kegiatan seperti bermain permainan tradisional dengan teman sebayanya hal itu termasuk sebagai aktivitas fisik. Tetapi seiring berjalannya waktu ketika perkembangan teknologi semakin maju, anak-anak yang biasanya mengisi kegiatan waktu luang dengan melakukan aktivitas fisik seperti bermain, lari dan lain sebagainya. Adanya kemajuan teknologi, kini mereka lebih memilih melakukan kegiatan seperti bermain gadget, duduk bersantai menonton televisi dibandingkan melakukan aktivitas fisik (Puspita & Utami, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan separuh waktunya untuk melakukan *sedentary*.

Terlalu banyak perilaku menetap, dapat meningkatkan resiko obesitas, dapat menimbulkan kebugaran yang lebih buruk itu bisa saja mempengaruhi durasi tidur dan kesehatan yang kurang baik (WHO, 2021). Selain itu, efek dari perilaku sedentary anak lebih rentan terhadap obesitas. Anak obesitas cenderung bertahan hingga dewasa dan dapat menyebabkan penyakit metabolik dan degeneratif seperti hipertensi, *stroke*, *infark miokard akut*, gagal jantung, *diabetes*, *obstruktif sleep aspiration*, dan penyakit tulang dikemudian hari. Kemudian menurut Musthqaq

dalam (Swamilaksita & Sa'pang, 2017 hlm. 44) mengatakan bahwa “penyakit yang ditimbulkan pada akhirnya akan menyebabkan penurunan kualitas hidup seperti terjadinya obesitas sejak dini dan ini tentunya berbahaya untuk anak-anak. Hal ini pun menjadikan acuan yang bisa diketahui oleh para orang tua mengenai bahayanya Obesitas pada anak-anak usia sekolah dasar.

Ada beberapa faktor penyebab obesitas diantaranya kurang melakukan gerakan tubuh yang bisa mengeluarkan kalori secara baik dan rutin dan bisa memberikan dampak buruk terhadap perkembangan anak dikemudian hari. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Sartika (2011, hlm.p) yakni “aktivitas fisik hal ini tentu dapat memberikan dampak pada kualitas hidup anak di kemudian hari, aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidupnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan orang lebih suka duduk didepan televisi, bermain komputer, bermain gadget, pergi menggunakan kendaraan bermotor, daripada bermain di luar rumah, bersepeda, berjalan kaki, dan lain-lain. Aktivitas seperti inilah yang disebut dengan aktivitas *Sedentary* atau kurangnya bergerak/menetap (Pribadi & Nurhayati, 2018, hlm. 327).

Tidak hanya gangguan fisik, perilaku sedentary yang dilakukan secara berkepanjangan oleh anak dan remaja akan menyebabkan gangguan pada kesehatan mental dan emosional anak seperti hiperaktif/tidak konsentrasi, agresif, ketidakmampuan menginternalisasi masalah, depresif, dan penurunan kualitas hidup yang dirasakan rata-rata menghabiskan waktu 8 jam perhari (Stierlin dkk ., 2015). Menurut hasil dari Riskesdas proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentary ≥ 6 jam perhari 24,1%. Lima provinsi diatas rerata nasional adalah riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan gorontalo (31,5%) (Riskesdas, 2013). Tentu saja, gaya hidup yang tidak banyak bergerak, atau cenderung berbaring atau duduk dalam waktu lama, dapat meningkatkan resiko terkena kondisi kesehatan tertentu. Penting untuk diingat bahwa anak kecil tidak boleh aktif untuk waktu yang lama (1 jam atau lebih) kecuali saat tidur, dan anak usia sekolah tidak boleh aktif lebih dari 2 jam. (Bailey, 2006. hlm.p).

Oleh karena itu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari dan Nurhayati(2019) dengan judul “ survey aktivitas *sedentary* pada siswa kelas VIII smp negerisekecamatan purwoasri”. kekosongan dalam penelitian ini adalah profil SMP, ketika anak-anak remaja SMP harus lebih banyak beraktivitas, peneliti merasa bahwa anak SD pun perlu, sikap *sedentary* untuk anak-anak SMP saranya harus lebih banyak bergerak, kelemahan dalam penelitian tersebut mengungkapkan bahwa untuk anak-anak SD ini belum diteliti padahal anak-anak SD perlu untuk bergerak karena waktunya untuk bermain dan bergerak. Maka peneliti merasa perlu untuk meneliti tentang “Profil Aktivitas *Sedentary* Siswa Kelas Atas dan Kelas Bawah di SD Negeri dan SD Swasta”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik dalam pembahasan tersebut. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Bagaimana profil aktivitas *sedentary* siswa kelas atas di Sekolah dasar negeri ?
2. Bagaimana profil aktivitas *sedentary* siswa kelas bawah di Sekolah dasar negeri ?
3. Bagaimana profil aktivitas *sedentary* siswa kelas atas di Sekolah dasar swasta ?
4. Bagaimana profil aktivitas *sedentary* siswa kelas bawah di Sekolah dasar swasta ?
5. Bagaimana perbandingan profil aktivitas *sedentary* siswa kelas atas dan kelas bawah di Sekolah dasar negeri dan Sekolah dasar swasta ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan terhadap masalah yang akan diteliti, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan terarah dalam mencari dan mengolah data. Maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil aktivitas Sedentary siswa kelas atas dan bawah di sd negeri dan swasta, menambah wawasan dan pengetahuan bagi penulis maupun bagi pembaca.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana aktivitas sedentary siswa kelas atas dan kelas bawah di SD Negeri dan Swasta.

1.4 Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan tentang bagaimana aktivitas sedentary siswa sekolah dasar negeri dan swasta , maka penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Dilihat Dari Segi Teori

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan tentang bagaimana aktivitas sedentary kelas atas dan kelas bawah di SD negeri dan swasta.

1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan orang tua memantau kegiatan anak untuk selalu beraktifitas sehingga anak tidak melakukan aktivitas *sedentary*.

1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik

Diharapkan dapat melakukan aktivitas gerak di rumah agar terhindar dari aktivitas *sedentary*.

1.4.4 Dilihat dari Segi Isu serta Aksi Sosial

Dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui perilaku aktivitas *sedentary* di SD negeri dan swasta seperti apa dan dapat menjadi referensi untuk penelitian yang akan datang.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran lebih jelas mengenai isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam

struktur organisasi skripsi sebagai berikut:

1.5.1 BAB I Pendahuluan

Pada bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi dari Profil aktivitas Sedentary siswa kelas atas dan bawah.

1.5.2 BAB II Kajian Pustaka

Pada bab ini mengemukakan konsep atau teori-teori pendukung, penelitian terdahulu yang berhubungan dengan Profil aktivitas *Sedentary* siswa kelas atas dan bawah di SD negeri dan swasta.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian

Pada penelitian ini membahas mengenai metodologi penelitian yang dibahas oleh peneliti secara mendalam yang meliputi: desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data yang digunakan dalam penelitian Profil aktivitas Sedentary siswa kelas atas dan bawah di SD negeri dan swasta.

1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan

Pada bab ini membahas mengenai pengolahan data dan analisis data yang akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang hasil pengolahan dan analisis data mengenai Profil aktivitas Sedentary siswa kelas atas dan bawah di SD negeri dan swasta.

1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis serta mengemukakan implikasi dan rekomendasi tentang Profil aktivitas Sedentary siswa kelas atas dan bawah di SD negeri dan swasta.