

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir memberikan dampak signifikan terhadap perubahan perilaku anak usia sekolah. Anak-anak saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar seperti menonton televisi, bermain gim daring, atau menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Kondisi tersebut memunculkan pola hidup yang dikenal sebagai gaya hidup sedentari, yaitu pola hidup dengan aktivitas fisik rendah dan dominasi perilaku duduk dalam waktu lama. Gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah menjadi masalah kesehatan karena dapat memengaruhi tumbuh kembang, kebugaran fisik, serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan di masa mendatang.

Gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah telah menjadi isu kesehatan masyarakat berskala global. World Health Organization (WHO, 2021) melaporkan bahwa lebih dari 80% anak di dunia tidak mencapai rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari. Penelitian Guthold et al. (2020) juga menunjukkan bahwa ketidakaktifan fisik pada anak meningkat secara konsisten selama dua dekade terakhir, terutama di negara dengan perkembangan teknologi yang pesat. Di Indonesia, Hanifah et al. (2023) melaporkan sekitar 57% anak memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan durasi penggunaan gawai yang berlebihan setiap harinya. Selain itu, Sujarwo et al. (2020) menyatakan bahwa perilaku sedentari pada anak-anak

di Indonesia semakin meningkat seiring perubahan gaya hidup modern, meningkatnya penggunaan gawai, serta menurunnya partisipasi anak dalam aktivitas fisik di luar rumah.

Meningkatnya perilaku sedentari pada anak usia sekolah tidak terlepas dari perubahan pola asuh dan gaya hidup keluarga modern. Anak cenderung melakukan aktivitas dengan intensitas fisik rendah karena pengaruh lingkungan rumah dan penggunaan teknologi yang tinggi. Howard dan Akhund (2024) menyatakan bahwa perhatian, motivasi, serta pengawasan orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak. Orang tua yang kurang mendorong aktivitas fisik dan tidak mengatur penggunaan gawai berisiko memiliki anak dengan perilaku sedentari. Selain itu, Ding et al. (2024) menyebutkan bahwa kebiasaan penggunaan gawai oleh orang tua dapat memengaruhi perilaku anak karena anak cenderung meniru lingkungan terdekatnya.

Fenomena tersebut juga terlihat pada tingkat lokal. Berdasarkan studi pendahuluan di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember pada siswa kelas VI di dua sekolah dasar dengan jumlah 142 siswa, ditemukan bahwa sebanyak 57 siswa (40,3%) memiliki tingkat perilaku sedentari tinggi, 52 siswa (36,3%) berada pada kategori sedang, dan 33 siswa (23,4%) termasuk dalam kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku sedentari pada anak usia sekolah di wilayah tersebut

Upaya untuk mengurangi gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah perlu dilakukan melalui pendekatan keluarga dengan memperkuat peran orang tua sebagai teladan dalam perilaku hidup sehat. Orang tua dapat mengatur waktu penggunaan gawai, memberikan kesempatan anak bermain dan beraktivitas fisik di luar rumah, serta menanamkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Anak yang tumbuh dalam keluarga dengan kebiasaan hidup sehat cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan waktu layar yang lebih terkontrol. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian mengenai hubungan dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah, khususnya di wilayah pedesaan Kabupaten Jember. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis keluarga untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mencegah dampak jangka panjang perilaku sedentari pada anak.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Perkembangan teknologi digital telah menyebabkan perubahan perilaku pada anak usia sekolah yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sedentari, seperti penggunaan gawai, menonton televisi, dan bermain gim dalam waktu yang lama. Kondisi ini berkontribusi pada rendahnya tingkat aktivitas fisik anak yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan tumbuh kembang mereka. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam terbentuknya gaya hidup sedentari pada anak adalah dukungan orang tua, baik dalam bentuk pengawasan, motivasi, maupun pemberian teladan terhadap perilaku

hidup aktif. Namun, sejauh mana dukungan orang tua berhubungan dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah, khususnya di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember, masih belum diketahui secara jelas. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimana dukungan orang tua pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember?
- c. Apakah ada hubungan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi dukungan orang tua pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

- c. Menganalisis hubungan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Responden

Memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai pentingnya dukungan, peran, dan keteladanan dalam membentuk kebiasaan hidup aktif anak serta, mengurangi durasi penggunaan gawai di rumah.

2. Masyarakat

Memberikan informasi ilmiah kepada masyarakat mengenai pentingnya dukungan orang tua dalam mencegah gaya hidup sedentari pada anak. Menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan anak usia sekolah.

3. Institusi Pendidikan

Menjadi dasar bagi Institusi pendidikan dalam merancang kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler yang mendorong aktivitas fisik anak, serta memperkuat kolaborasi antara pihak sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan seimbang.

4. Intitusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya dukungan keluarga untuk mencegah gaya hidup sedentari anak, serta menjadi acuan dalam penyusunan program promotif dan preventif peningkatan aktivitas fisik di sekolah dan masyarakat.

5. Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji hubungan antara dukungan orang tua dan gaya hidup sedentari anak. Selain itu, hasil penelitian ini dapat di jadikan dasar pengembangan intervensi atau penelitian lanjutan yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik anak di lingkungan keluarga dan sekolah.

