

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan di era yang serba digital tidak lepas dari penggunaan teknologi di berbagai bidang termasuk bidang komunikasi. Salah satu perkembangan teknologi yang marak digunakan adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon genggam yang dapat dihubungkan dengan internet sehingga penggunanya dapat mengakses segala informasi dengan mudah. Menurut data Survei Susenas 2021 yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik, sebanyak 62,10% populasi masyarakat Indonesia telah mengakses internet. Peningkatan akses internet secara signifikan terkait dengan perkembangan pesat penggunaan telepon seluler. Pada tahun 2021, sekitar 90,54% rumah tangga di Indonesia memiliki setidaknya satu nomor telepon.

Kemajuan teknologi dan transportasi memudahkan masyarakat dalam mengakses informasi dan memiliki perjalanan yang nyaman. Dengan hal ini bukan hanya menguntungkan bagi orang dewasa saja, tetapi remaja hingga anak-anak pun menikmati kemudahannya. Kebiasaan dapat mengakses segala sesuatu dengan mudah mempengaruhi gaya hidup masyarakat menjadi *sedentary* atau kurang gerak. Menurut Kemenkes RI tahun 2013, *sedentary behavior* adalah perilaku duduk, berbaring sehari-hari tetapi tidak termasuk waktu tidur, baik di tempat kerja, di rumah atau di perjalanan/transportasi. *Sedentary behavior* dikelompokkan menjadi *sedentary behavior* rendah

(dilakukan kurang dari 2 jam), *sedentary behavior* sedang (dilakukan selama 2-5 jam), dan *sedentary behavior* tinggi (dilakukan lebih dari 5 jam).

Prevalensi *sedentary behavior* pada anak usia ≥ 10 tahun di Indonesia dengan durasi < 3 jam sebanyak 33,9%, 3-5,9 jam sebanyak 42,0% dan ≥ 6 jam sebanyak 24,1%. Berdasarkan kelompok usia, anak yang mempunyai *sedentary behavior* pada rentang usia 10-14 tahun selama 3 jam sebanyak 28,2%, 3-5,9 jam sebanyak 42,7%, 1 dan ≥ 6 jam sebanyak 29,1% (*Laporan Riskesdas 2018 Nasional*, n.d.).

Faktor yang mempengaruhi *sedentary behavior* menurut Setyo Rini et al. (2015) adalah faktor sosial ekonomi orang tua, semakin tinggi tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua meningkatkan kecenderungan anak terhadap perilaku *sedentary*. Faktor lain yaitu *screen time*, mayoritas waktu senggang anak dipakai untuk bermain komputer, menonton televisi, *game online*, *smartphone*, duduk atau tiduran sambil menyalakan *playlist* lagu dan membaca buku (Ramadhani et al., 2017). Pembatasan *screen time* yang orang tua lakukan mampu berpengaruh pada *sedentary behavior* anak. Hal ini menjadi faktor yang paling dominan dalam mengurangi *sedentary behavior* karena pada usia anak sekolah akan lebih efektif dibandingkan dengan anak yang sudah beranjak remaja (Roswita et al., 2023).

Sedentary behavior dapat memicu terjadinya obesitas pada anak karena energi yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas tidak banyak digunakan untuk aktivitas *sedentary* sehingga disimpan dalam tubuh (Norazizah et al., 2021). Salah satu aktivitas *sedentary* yaitu menonton TV sangat berpengaruh

dalam kejadian obesitas pada anak karena pengeluaran energi dan kelebihan asupan energi akibat makan selama menonton TV (Mitrofan et al., 2009). Menonton TV juga dapat mengurangi waktu bermain dan olahraga pada anak sehingga dapat menjadi faktor penyebab obesitas. Selain itu, iklan yang ditayangkan di TV memberikan dampak konsumsi snack tinggi kalori sehingga anak tidak tertarik dengan konsumsi buah dan sayur (Mushtaq et al., 2011).

Menurut Riskesdas (2018), klasifikasi aktifitas fisik terbagi menjadi aktifitas fisik berat yaitu aktifitas yang dilakukan selama ≥ 3 hari per minggu dan MET (satuan pengeluaran energi dan digunakan untuk mengukur aktifitas fisik dalam menit) ≥ 1500 sedangkan aktifitas fisik sedang adalah aktifitas fisik yang dilakukan selama ≥ 5 hari /minggu dengan rerata lama aktivitas ≥ 150 menit dalam seminggu (≥ 30 menit per hari) (*Laporan Riskesdas 2018 Nasional*, n.d.).

Aktifitas fisik bisa memicu perubahan fisiologis pada sistem neurobiologis, mencegah peningkatan kadar serotonin dalam darah (Salsa Bellanisa et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alghadir et al. (2020), menjelaskan bahwa kadar serotonin serum yang lebih tinggi dan kortisol yang rendah ditemukan pada anak yang melakukan aktivitas fisik dan berhubungan dengan prestasi anak di sekolah. Hal ini karena serotonin memiliki peran yang penting dalam plastisitas dan perkembangan saraf sehingga serotonin berpotensi berkaitan dengan memori, perhatian, prestasi dan *intelligence quotient* (IQ) yang tinggi.

Anak yang sering berperilaku kurang aktif cenderung menghabiskan lebih banyak waktu sendirian, minim bergerak, dan kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dampaknya mencakup perilaku anak yang kurang mandiri, emosional, agresif, kesulitan berkonsentrasi, serta kesulitan dalam berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Kebiasaan menyendiri pada anak dapat memicu risiko rendah diri atau kurangnya kepercayaan diri. Anak akan lebih berfokus pada diri dan dunianya yang ia ciptakan sendiri sehingga sangat memungkinkan anak akan takut menghadapi dunia luar yang kurang ia kenali (Nita Ludyanti Program Studi & STIKES Karya Husada Kediri, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh R. Subagyo & Fithroni (2022) menyatakan jika anak usia sekolah dasar mempunyai *sedentary behavior* yang lebih tinggi saat *weekend* pada kategori *screen based activities* yaitu bermain *gadget*. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 17 siswa di SD Islam Ngadirejo dengan membagikan kuesioner ASAQ menghasilkan sebagian anak mempunyai *sedentary behavior* sedang (4,45 jam/hari) dengan kategori *screen based activities* yaitu menonton televisi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa banyak anak usia sekolah dasar dengan *sedentary behavior*. “Bagaimana gambaran *sedentary behavior* pada anak usia sekolah?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *sedentary behavior* pada anak usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden anak usia sekolah.
- b. Mengetahui gambaran *sedentary behavior* pada anak usia sekolah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Anak

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran anak untuk mengurangi *sedentary behavior* dan meningkatkan aktivitas fisik.

2. Manfaat Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi gambaran bagi orang tua terhadap pentingnya mengurangi *sedentary behavior* pada anak.

3. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini harapannya mampu dijadikan sumber referensi dan pengembangan ilmu keperawatan serta penelitian selanjutnya tentang *sedentary behavior* pada anak.

4. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai referensi atau bahan belajar bagi mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan dalam penyusunan tugas yang berhubungan dengan *sedentary behavior* pada anak.