

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku sedenter merupakan pola aktivitas yang ditandai oleh posisi duduk atau berbaring saat terjaga dengan pengeluaran energi sangat rendah ($\leq 1,5$ METs), seperti penggunaan gawai, menonton televisi, atau belajar dalam waktu lama (Bull et al., 2020; WHO, 2022). Pola ini berbeda dengan sekadar kurang aktivitas fisik karena menekankan pada durasi duduk pasif yang berkepanjangan. Perkembangan teknologi digital menyebabkan kecenderungan perilaku sedenter pada remaja semakin meningkat. Definisi ini membedakan antara ketidakaktifan fisik dengan perilaku sedenter, yaitu kebiasaan duduk lama dengan penggunaan energi rendah. Dalam masa remaja, perilaku sedenter semakin meningkat karena perkembangan teknologi dan penggunaan perangkat elektronik seperti ponsel dan televisi, yang bisa berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, seperti risiko obesitas, gangguan metabolisme, serta masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Nurjanah et al., 2025; Wijayantii et al., 2024).

Studi internasional menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dari WHO, dan perilaku duduk lama semakin tinggi karena gaya hidup modern dan pertumbuhan teknologi digital (Guthold et al., 2020). Faktor lingkungan, sosial, serta cara orang tua mendidik anak sangat memengaruhi tingkat perilaku sedenter pada remaja, di mana bimbingan positif dari orang tua dapat mengurangi kebiasaan duduk lama, sementara kurangnya pengawasan justru dapat memperburuk kebiasaan tersebut (Angelina, 2023; Doggui et al., 2021). Oleh karena itu, pendidikan dan upaya intervensi untuk mengurangi waktu duduk serta meningkatkan aktivitas fisik pada remaja sangat penting agar bisa mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap Kesehatan (Chaireti et al., 2025; Muthoharoh et al., 2025).

Secara global, lebih dari 80% remaja tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari (Guthold et al., 2020)g. Data Riskesdas menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun di Indonesia masih tinggi (Kemenkes RI, 2024). Kabupaten Semarang termasuk wilayah dengan kecenderungan aktivitas fisik rendah pada kelompok remaja, dan Kecamatan Tuntang berada dalam kategori kecamatan dengan aktivitas fisik kurang yang relatif tinggi dibandingkan beberapa kecamatan lain di Kabupaten Semarang (Kemenkes RI, 2024). Kondisi tersebut diperkuat oleh meningkatnya penggunaan perangkat digital serta keterbatasan ruang aktivitas fisik remaja.

Masa remaja merupakan periode transisi biologis, psikologis, dan sosial yang menentukan pembentukan pola hidup hingga dewasa (WHO, 2022). Pada fase ini, pengaruh teman sebaya cenderung meningkat, sementara kedekatan dengan orang tua dapat berkurang apabila komunikasi dan pengawasan tidak berjalan optimal. Perubahan dinamika keluarga, kesibukan orang tua, serta pola asuh yang terlalu permisif dapat menyebabkan menurunnya kontrol orang tua terhadap aktivitas anak.

Kontrol orang tua menggambarkan cara orang tua membimbing, mengarahkan, serta memantau perilaku anak melalui penerapan aturan, batasan, dan keterlibatan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Pengawasan yang konsisten dapat membentuk kebiasaan hidup sehat dan membatasi penggunaan gawai secara berlebihan. Sebaliknya, kontrol yang kurang konsisten dapat memberikan ruang lebih besar bagi remaja untuk menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau dalam aktivitas digital tanpa batasan yang jelas. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan kecenderungan perilaku sedenter.

Penelitian longitudinal (Doggui et al., 2021) menunjukkan bahwa kontrol orang tua yang positif berhubungan dengan peningkatan aktivitas fisik remaja dalam jangka panjang. Meta-analisis (Su et al., 2022) juga menegaskan bahwa dukungan dan

monitoring orang tua memiliki hubungan signifikan dengan partisipasi aktivitas fisik anak dan remaja. Penelitian di Indonesia (Wijayantii et al., 2024) menemukan bahwa penggunaan media digital yang tinggi berkorelasi dengan peningkatan durasi *sedentary time* pada siswa SMA. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih menekankan pada aktivitas fisik sedang hingga berat (MVPA) dan belum secara spesifik menganalisis hubungan kontrol orang tua dengan durasi duduk pasif, khususnya pada waktu akhir pekan (*weekend*) yang cenderung memiliki waktu luang lebih besar.

Observasi awal pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami kontrol orang tua yang kurang konsisten, ditandai dengan minimnya pembatasan penggunaan *gadget* serta kurangnya pengawasan aktivitas pada akhir pekan selama di rumah. Aktivitas belajar di sekolah yang dilakukan dalam posisi duduk dalam waktu lama termasuk dalam kategori perilaku sedenter, karena memenuhi karakteristik aktivitas dengan pengeluaran energi rendah. Pada pengukuran perilaku sedenter yang difokuskan pada waktu akhir pekan, sebagian siswa menghabiskan lebih dari 4 jam untuk aktivitas duduk pasif seperti penggunaan media digital dan menonton televisi.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 1 Oktober 2025 melalui wawancara dan penyebaran kuesioner kepada 10 responden dengan hasil menunjukkan variasi distribusi pada masing-masing kategori. Sebanyak 6 siswa (60%) berada pada kategori kontrol orang tua tingkat rendah dan 4 siswa (40%) pada kategori tingkat sedang. Pada kelompok kontrol orang tua tingkat rendah, sebanyak 4 responden (66,7%) berada pada kategori perilaku sedenter tingkat sedang dan 2 responden (33,3%) pada tingkat tinggi. Pada kelompok kontrol orang tua tingkat sedang, distribusi perilaku sedenter lebih bervariasi, yaitu 2 responden (50%) pada tingkat tinggi, 1 responden (25%) pada tingkat sedang, dan 1 responden (25%) pada tingkat rendah. Secara keseluruhan, 50% responden

berada pada kategori perilaku sedenter tingkat sedang. Variasi proporsi tersebut mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan antara kontrol orang tua dengan kecenderungan perilaku sedenter pada remaja, sehingga memerlukan analisis lebih lanjut secara statistik.

Kesenjangan penelitian masih terlihat pada konteks lokal, khususnya pada siswa SMA di Kecamatan Tuntang, karena belum terdapat penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada waktu akhir pekan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada remaja di SMA Negeri 01 Tuntang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi orang tua, sekolah, serta tenaga kesehatan dalam merancang intervensi pencegahan obesitas dan peningkatan kualitas hidup remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisa hubungan antara kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran kontrol orang tua yang diterapkan oleh orang tua siswa SMA Negeri 01 Tuntang.
- b. Mengidentifikasi gambaran perilaku sedenter pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang.

- c. Menganalisa hubungan kontrol orang tua dengan perilaku sedenter pada siswa SMA Negeri 01 Tuntang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan bagi sekolah, terutama guru dan konselor, dalam merancang program edukasi atau seminar parenting yang menekankan pentingnya kontrol orang tua positif dalam pengasuhan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi perilaku sedenter pada siswa dan meningkatkan aktivitas fisik mereka demi kualitas hidup yang lebih baik.

2. Manfaat Praktisi:

Penelitian ini memberikan dasar bukti bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan psikolog, untuk mengembangkan intervensi dan konseling yang fokus pada pola asuh sehat. Strategi ini meliputi bagaimana mengajarkan orang tua untuk memberikan kontrol orang tua yang efektif tanpa tekanan psikologis, yang dapat mendukung motivasi intrinsik remaja untuk aktif secara fisik.