

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*World Health Organization* (WHO) dalam Hariss (2018) menjelaskan bahwa sehat adalah ketika seseorang sejahtera secara fisik, mental, dan sosial serta terhindar dari penyakit dan kelemahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2012) menyebutkan salah satu bentuk kesadaran perilaku hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup adalah melakukan aktifitas fisik setiap harinya. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi (Westertrep, 2013). Aktifitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental seperti mengurangi kecemasan dan stres, mencegah faktor resiko memiliki penyakit kronis dan degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker (WHO, 2010).

Jenis aktifitas fisik diantaranya adalah aerobik dan anaerobik. Aerobik adalah jenis aktifitas fisik yang memerlukan oksigen untuk produksi energi sedangkan anaerobik tidak. Contoh aktifitas aerobik yaitu seperti *jogging*, bersepeda dan basket sedangkan anaerobik meliputi aktifitas dengan intensitas tinggi seperti lari *sprint* jarak pendek dan angkat beban (Hakola, 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik menurut *British Heart Foundation* (2014) adalah faktor biologis yaitu jenis kelamin dan usia, tingkat aktifitas fisik pada anak, remaja, dewasa dan lansia menunjukkan perbedaan aktifitas fisik yang signifikan. Anak usia

sekolah (6-12 tahun) merupakan masa ketika anak-anak aktif bergerak dan gemar bermain dengan sebaya, pada fase ini, koordinasi dan kekuatan otot serta daya tahan tubuh anak akan terus mengalami peningkatan (Wong, 2008). Menurut Koziar *et al.* (2011) Sigmund Freud menjelaskan anak usia sekolah termasuk ke dalam fase laten yang perkembangan utamanya adalah secara intelektual dan perkembangan fisik, sedangkan fokus seksualnya dikesampingkan. Islam telah menganjurkan umatnya untuk berolahraga berupa berkuda, memanah, dan berenang sesuai Hadist Rasulullah SAW :

*" Ajarkanlah anak - anak kalian berkuda, memanah, berenang dan dalam riwayat lain memanjat." (HR. Abu Daud).*

Dampak kemajuan teknologi seperti televisi, komputer, dan internet mengakibatkan anak menjadi malas bergerak (Tremblay *et al.*, 2011). Hasil penelitian sebelumnya di Sekolah Dasar Negeri Beji 2 Tulungagung, Jawa Timur, pada anak usia 9 - 11 tahun menunjukkan hasil bahwa saat akhir pekan anak sering melakukan perilaku sedenter, penggunaan waktu untuk aktifitas sedenter meningkat menjadi 4.98 jam/hari dari yang sebelumnya rata-rata 3.55 jam/hari (Setyoadi *et al.*, 2015). Perilaku sedenter berasal dari bahasa latin "sedere" yang berarti " duduk". Aktifitas sedenter adalah aktifitas tidak berpindah sama sekali (*non-transport activities*) atau menetap dalam jangka waktu lama, aktifitas ini sering dikaitkan dengan aktifitas yang kegiatannya hanya duduk, membaca, bermain *game* dan aktifitas berbaring (Unick *et al.*, 2017).

Penelitian aktifitas fisik pada anak oleh Zamzani (2016) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) terkait hubungan aktifitas fisik dan obesitas pada anak sekolah dasar tepatnya di Kasihan, Bantul, Yogyakarta, di dapatkan jenis kegiatan yang sering di lakukan yaitu perilaku sedenter yang dominan seperti anak jarang bermain dengan temanannya dan lebih menyukai menonton televisi atau bermain *game* setelah pulang sekolah. Selain itu sekolah juga tidak memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler untuk muridnya dan hanya memfasilitasi aktifitas siswa melalui pelajaran pendidikan jasmani .

Kasus lain adalah pada salah satu sumber menyebutkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan aktifitas fisik utama pada anak usia sekolah (Kohl, 2012). Hasil penelitian terkait anjuran waktu efektif melakukan aktifitas fisik dengan kesesuaian kurikulum dan jumlah waktu pelajaran di sekolah dasar menyebutkan Amerika Serikat dan Oregon masih tidak mewajibkan waktu minimal pendidikan jasmani untuk sekolah dasar bahkan guru pengajar tidak sesuai dengan kurikulum bahan ajar Pendidikan Jasmani (Gunter *et al.*, 2015). Hal ini tidak sesuai dengan kebutuhan aktifitas fisik anak, terlebih di Amerika telah diidentifikasi anak-anak memiliki sedikit kesempatan untuk aktif di luar sekolah (Cawley *et al.*, 2013).

Pengkajian dan aktifitas fisik pada anak usia sekolah dasar kini di perlukan. Untuk mengetahui apakah murid mengikuti guru selama kelas - kelas olahraga atau waktu di luar kelas dan kegiatan di rumah yang cukup memenuhi kebutuhan aktifitas fisik pada anak tersebut (Perera *et al.*, 2015). Hal ini di dukung oleh beberapa penelitian terkait yang menyebutkan dampak kurangnya melakukan aktifitas fisik harian yaitu dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas (Dunstan *et al.*, 2010). Selain itu, aktifitas fisik yang rendah dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan pada anak karena didapatkan gangguan metabolisme yang signifikan yang mempengaruhi pengeluaran insulin dan pengolahan energi pada otot dan tulang terganggu (Castelli *et al.*, 2015).

Sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru olahragadi Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta mengungkapkan bahwa sekolah memiliki lapangan olahraga berukuran sedang. Murid-murid kelas 1 sampai dengan 5 lebih banyak mendapatkan kegiatan olahraga di luar sekolah seperti jalan-jalan di sekitar sekolah. Sedangkan kelas 5 dan 6 memiliki intensitas pelajaran olahraga yang lebih jarang. Selain itu, murid kelas 5 dan 6 secara intensif mempersiapkan ujian sekolah dan lebih banyak mendapatkan pelajaran olahraga berupa penyampaian materi di dalam kelas. Berdasarkan latarbelakang di atas maka peneliti ingin mengetahui “Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Muhammadiyah

Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan “Bagaimanakah gambaran tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta?”

#### C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Peneliti

Mampu meningkatkan wawasan dan pengetahuan serta dapat menerapkan teori yang didapat selama dibangku kuliah.

##### 2. Bagi profesi keperawatan

Dapat menjadi acuan perawat dalam memberikan edukasi kepada masyarakat tentang aktivitas fisik yang baik.

##### 3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan informasi mengenai gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia anak sekolah dan diharapkan bisa menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

#### 4. Bagi Orangtua

Dapat menjadi sumber informasi terkait aktifitas anak yang sesuai dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### 5. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang aktivitas fisik yang baik untuk masyarakat sehingga diharapkan dapat meningkatkan kegiatan aktivitas fisik semaksimal mungkin.

### E. Keaslian Penelitian

1. Kurniawati (2016) “Tingkat Aktivitas Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Wilayah Urban Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) ”. Maksud dan tujuan penelitian berikut adalah untuk mendapatkan evaluasi tingkat aktifitas jasmani anak sekolah di wilayah kota tepatnya murid kelas 5 Sekolah Dasar Negeri (SDN) di Provinsi DIY. Jenis penelitian adalah *survey research*. Populasi pada penelitian ini meliputi siswa kelas 5 SDN di wilayah urban Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, DIY. Teknik penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang menunjukkan kriteria adalah siswa dari SDN Samirono dan SDN Catur Tunggal Tujuh berjumlah 54 siswa, yaitu 33 siswa dari N Samirono dan 21 dari SDN Catur Tunggal 7. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Physical Activity Questionnaire (PAQ – C)* dari Kowalski *et al.*, (2004). Kesimpulan penelitian berikut yaitu 3.70% termasuk sangat rendah, 42.59% kategori rendah, 44.44% kategori tinggi, 9.26% termasuk kategori sangat tinggi.

Instrumen yang digunakan sama yaitu *Physical Activity Questionnaire – Children* (PAQ – C) namun, terdapat beberapa perbedaan pada penelitian kurniawati (2016) dengan penelitian penulis yaitu terletak pada variabel, populasi, jumlah sampel, tempat penelitian dan instrumen yang digunakan. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia sekolah rentang usia 6 – 12 tahun berjumlah 150 orang, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 43 responden, tekniknya menggunakan *accidental sampling*, instrumen yang di gunakan selain *Physical Activity Questionnaire – Children* (PAQ – C) menggunakan *Metaboliq Equivalent Turnover* (MET). Tempat penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”

2. Fitri Dwi Andriyani dan Nur Robi’ah Al Adawiyah Jurnal “Physical activity level of students grade V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas” tahun 2017, maksud dan tujuan penelitian berikut adalah untuk mengetahui tingkat aktifitas fisik kelas 5 Sekolah Dasar di MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas dengan metode deskriptif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah 43.5 % dengan aktifitas rendah, 53.6% aktifitas sedang, 2.9% menunjukkan aktifitas tinggi. Penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire – Children* (PAQ-C). Sampel penelitian ini adalah 69 murid kelas 5 dengan rentang umur 10 – 12 tahun dengan teknik *random sampling*. Perbedaan penelitian dengan penelitian penulis

yaitu pada teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Sampel yang di gunakan berbeda yaitu rentang usia 6 – 12 tahun dengan jumlah 43 anak serta tempat penelitian yang berbeda yaitu di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2 Gamping, Sleman, Yogyakarta. Instrumen yang di gunakan selain PAQ- C adalah *Metaboliq Equivalent Turnover* (MET).

3. Dr. Rashmi Ronghe, Dr. Neha Gotmare dan Dr. Shraddha Kawishwar “Physical Activity Level School Children of Age 10 – 13 years” di Kota Nagpur, India tahun 2016 dengan hasil penelitian 1% aktifitas fisik rendah 52% siswa menunjukkan aktifitas sedang, 21% dengan aktifitas fisik tinggi dan hanya 1% dengan aktifitas fisik sangat tinggi. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif dan *cross- sectional*. Pengambilan sampel dengan metode *random sampling* dan sampel berjumlah 100 anak. Instrumen yang di gunakan memiliki kesamaan yaitu *Physical Activity Questionnaire – Children* (PAQ – C). Perbedaan penelitian dengan penelitian penulis adalah pada metode pengambilan sampling yaitu *accidental sampling* dan sampel penelitian penulis berjumlah 43 anak. Tempat dilakukannya penelitian berbeda yaitu di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.