

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dunia semakin pesat, saat ini Indonesia memasuki era revolusi industri 5.0 yang dimaknai dengan tingginya persaingan diberbagai sektor yang bersentuhan langsung dengan kebutuhan masyarakat, karena pada masa ini masyarakat dituntut untuk hidup berdampingan dan dapat memanfaatkan teknologi. Oleh karena itu, setiap individu dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia akan menyesuaikan diri untuk berdampingan dengan teknologi salah satunya dengan menggunakan *gadget*. Di antara populasi yang menggunakannya, anak-anak adalah salah satu konsumen yang paling sering (Streegan et al., 2022). Selain itu seiring dengan perkembangan dunia, adanya wabah Covid-19 juga memengaruhi durasi penggunaan *gadget* pada anak-anak untuk hiburan saat orang tua bekerja dirumah.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan anak merupakan seseorang yang dihitung sejak didalam kandungan sampai dengan usia 19 tahun. Menurut Pasal 1(1) Undang-Undang Perlindungan Anak Republik Indonesia No. 23 Tahun 2002, anak adalah seseorang yang belum mencapai umur 18 tahun, termasuk mereka yang masih dalam kandungan. Sedangkan anak balita merupakan anak usia 12 – 60 bulan. Anak adalah generasi yang meneruskan perjuangan bangsa, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya harus diperhatikan (Depkes, 2014). Usia 3 – 5 tahun merupakan usia dimana anak sedang mengalami masa tumbuh kembangnya. Pada usia ini, anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, kecerdasan, dan emosional yang pesat. Perkembangan psikis pun menjadi lebih mandiri, autonom, dapat berinteraksi dengan lingkungannya serta dapat lebih mengekspresikan emosinya yang akan memengaruhi perilaku dan kebiasaan beraktivitas.

Berdasarkan penelitian Ernest Doku seorang pakar telekomunikasi mengatakan sekitar dua juta anak di bawah usia delapan tahun sudah memiliki *gadget*. Orang tua mulai khawatir karena anak merasa tidak lengkap jika tidak bermain *gadget* dan kehilangan kendali atas apa yang dilihat, ditonton, atau dimainkan oleh anak-anak di perangkat yang mereka gunakan. Satu dari tiga anak mulai menggunakan *gadget* ketika berumur 3 tahun dan satu dari sepuluh anak menikmati *gadget* dalam usia yang lebih muda yaitu 2 tahun (Murdaningsih & Faqih, 2014).

Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional pada Maret 2022, terdapat 33,44% anak usia dini yang menggunakan *gadget* dan persentase anak usia dini yang dapat mengakses internet sebesar 24,96%. Survei tersebut

dikelompokkan berdasarkan karakteristik kelompok umur, dimana persentase yang menggunakan *gadget* pada anak usia 0-4 tahun (balita) sebesar 25,50%, sedangkan presentase yang menggunakan *gadget* pada anak usia 5-6 tahun sebesar 52,76%. Hasil kelompok anak usia 5-6 lebih besar daripada anak usia 0-4 tahun. Pada hasil presentase balita yang mengakses internet, juga terlihat pola yang sama sebesar 18,79% dan anak usia 5-6 tahun sebesar 39,97% (Badan Pusat Statistik, 2022). Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak anak usia dini yang sudah dapat menggunakan *gadget* bahkan mengakses internet dengan mandiri, sehingga dapat mengakibatkan anak kecanduan *gadget* dikemudian hari. Oleh karena itu, durasi penggunaan *gadget* untuk anak menjadi hal yang penting untuk diketahui, karena semakin lama anak menatap sebuah layar maka akan semakin banyak dampak negatif yang ditimbulkan, salah satunya aktivitas fisik anak menurun.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan lebih banyak energi daripada istirahat yang dihasilkan dari kerja otot rangka. Aktivitas fisik juga merupakan prasyarat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak dan juga penting dalam pencegahan penyakit kronis. Aktivitas ini meliputi kegiatan anak di sekolah, di rumah, dan di waktu luang sehari-hari lainnya termasuk berjalan, merangkak, berlari, melompat, menyeimbangkan tubuh, berjalan di atas benda, menari, mengendarai sepeda, lompat tali, dll. WHO merekomendasikan bahwa anak usia dini harus menghabiskan setidaknya 180 menit per hari dalam berbagai aktivitas fisik, yang 60 menitnya harus mencakup aktivitas fisik sedang hingga kuat. Rekomendasi untuk perilaku menetap disarankan bahwa anak-anak tidak boleh duduk lama-lama, tidak boleh ditahan (seperti di kereta bayi) selama lebih dari 60 menit setiap kali, dan terlibat dalam waktu layar tidak lebih dari 60 menit per hari. Pedoman WHO juga menyarankan bahwa anak usia prasekolah harus terlibat dalam kegiatan seperti membaca dan mendongeng (World Health Organization, 2019). Aktivitas fisik disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, dan tingkat perkembangan fisik serta psikis anak.

Aktivitas fisik pada anak memiliki banyak manfaat selain menurunkan risiko obesitas, penyakit pembuluh darah dan tumor ganas di kemudian hari, pertumbuhan tulang dan otot juga dapat bertumbuh dengan baik, keterampilan gerak, interaksi sosial, dan perkembangan otak juga akan disempurnakan selama anak aktif bermain. Anak yang aktif akan mudah belajar, baik di dalam maupun di luar sekolah, karena ia akan merasa lebih bahagia dan percaya diri. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan sejak usia dini mengubah seorang anak menjadi orang dewasa dengan gaya hidup aktif.

Peneliti akan melakukan penelitian dengan menggunakan alat ukur berbasis Aplikasi yang bernama *Stay Free Apps*-Kesehatan Digital, alat ukur ini digunakan untuk melihat harian waktu layar (*screen time*) dalam menit/minggu (Robayo-Pinzon et al., 2021). Sedangkan, pengukuran aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun diukur menggunakan *Early Year Physical Activity Questionnaire (EY-PAQ)*, alat ukur ini dirancang untuk mengukur aktivitas anak usia 0-5 tahun (Bingham et al., 2016).

B. Identifikasi Masalah

Usia 3-5 tahun merupakan usia emas untuk tumbuh kembang seorang anak, oleh sebab itu aktivitas fisik yang cukup sangat penting pada masa anak *golden age*, aktivitas fisik sederhana seperti berjalan di lingkungan luar rumah, bermain di playground, berlari dan bermain di alam dengan tetap diawasi sangat dibutuhkan untuk menstimulasi motorik kasar dan halus anak, dimulai dari berkembangnya otak anak sehingga akan meningkatkan kekuatan otot, tulang, jantung dan paru-paru, selain itu dapat meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, postur, dan fleksibilitas anak, serta dapat mencegah obesitas (Broekhuizen et al., 2014). Aktivitas fisik pada anak juga bermanfaat untuk psikologis dan sosialnya, anak akan mudah untuk konsentrasi, pola tidur teratur, dan anak akan merasa senang dan lebih percaya diri, karena komunikasi antarsosialnya secara tidak langsung akan dilatih saat anak melakukan aktivitas fisik bersama teman atau keluarganya. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup dan teratur pada anak usia 3-5 tahun sangat penting untuk perkembangan fisik anak mencapai titik yang optimal.

Namun pada saat ini, aktivitas fisik anak usia 3-5 tahun cenderung rendah karena pemberian *gadget* pada anak dirasa menjadi sebuah solusi alternatif yang orang tua lakukan karena merasa anak akan lebih nyaman duduk diam dengan dunia *gadget* nya sendiri. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menyebabkan pengaruh buruk pada perkembangan fisik anak, diantaranya paparan sinar radiasi elektronik yang berlebihan, anatomi tulang berubah menyebabkan nyeri punggung dan leher, serta menyebabkan gangguan penglihatan, selain itu postur tubuh yang cenderung duduk atau tiduran secara lama akan menyebabkan kurangnya stimulasi pada kaki anak. Kurangnya stimulasi berhubungan dengan aktivitas fisik yang rendah.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah adanya “Hubungan antara durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun.” Peneliti membutuhkan pengukuran terlebih dahulu untuk melihat durasi penggunaan *gadget* terkait dengan aktivitas fisik. Sehingga hal tersebut dapat dilakukan tatalaksana secara tepat pada anak usia 3-5 tahun dalam mencegah adanya aktivitas fisik yang rendah, dan kedepannya perkembangan fisik pada anak mencapai titik yang optimal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka didapatkan rumusan masalah, yaitu apakah ada hubungan lama nya durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui adanya hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui durasi penggunaan *gadget* pada anak usia 3-5 tahun.
 - b. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti
Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Untuk menambah wawasan dan memberikan informasi penelitian, yang dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.
3. Bagi Prodi Fisioterapi
Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan bagi tenaga kesehatan mengenai hubungan durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik pada anak usia 3-5 tahun.