|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | JSSF 6 (2) (2020)**Journal of Sport Sciences and Fitness**http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf | A picture containing clock  Description automatically generated |
| PENGGUNAAN GAWAI PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN DI KOTA BANDUNG **Samsul Bahri1, Imam Safei1, Muhamad Fahmi Hasan1,Agung Dwi Jurniarsyah1, Iwa Ikhwan Hidayat1, Sri Indah Ihsani1**Magister Ilmu Keolahragaan, Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung, Indonesia |
| **Info Artikel**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Sejarah Artikel:*Diterima Oktober 2020Disetujui November 2020Dipublikasikan November 2020\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Kata Kunci: gawai, olahraga tradisional, aktivitas fisik *Keywords:**Gadjet, tradisional sport, physical activity* | **Abstrak**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Penggunaan gawai terlalu lama dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya minim aktivitas fisik yang dapat menimbulkan penyakit seperti obesitas, diabetes, jantung, dan penyakit degeneratif lainnya. Tujuan penelitian mengetahui berapa durasi waktu bermain orang tua dengan anak dan berapa durasi waktu anak dalam bermain gadget. Dengan demikian salah satu arternatif pengganti gadget, dengan mengenalkan permainan dan olahraga tradisional bagi orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak selama di rumah. Metode penelitian adalah obervasional studi. Subjek penelitian berjumlah 114 peserta yang terdiri dari berbagai profesi seperti (Guru, dosen, Ibu Rumah Tangga, dan Remaja). Seluruh peserta diberikan kuesioner online dengan beberapa pertanyaan seperti berapa durasi penggunaan gawai pada anak dan berapa lama waktu yang diluangkan orang tua untuk bermain bersama anak. HasilPenelitian menunjukkan bahwa durasi bermain gawai lebih dari 1 jam perhari nya yang terjadi pada anak-anak se-Kota Bandung sebanyak 76.1%. Hal ini sejalan dengan kebiasaan orang tua yang hanya memiliki waktu bermain bersama anak-anaknya ketika di rumah kurang dari satu jam sebesar 50,4 %. Dengan temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa kebiasaan yang dilakukan anak-anak bisa digantikan dengan hal-hal yang positif seperti bermain dengan teman sebayanya atau bermain dengan orang tuanya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mengenalkan permainan atau olahraga tradisional kepada anak-anak agar dapat aktif bergerak guna meningkatkan kebugaran dan motorik anak.***Abstract***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*Online games and the use of devices that take too long can actually cause several negative impacts, one of which is the lack of physical activity, which eventually leads to diseases such as obesity, diabetes, heart disease, and various other degenerative diseases. The purpose of this study was to determine how long the duration of playing time between parents and children and how long the duration of time for children to play gadgets. Thus, one alternative as a substitute for gadgets is to introduce traditional games and sports to parents in increasing children's physical activity at home. The method used in this research is an observational study. Subjects in this study totaled 114 participants consisting of various professions such as (teachers, lecturers, housewives, and teenagers). All participants were given an online questionnaire with a number of questions such as how long the child used the device and how much time parents spent playing with the child. The results of this study provide evidence that the duration of playing the device is more than 1 hour per day which occurs in children throughout Bandung as much as 76.1%. This is in line with the habit of parents who only have time to play with their children when they are at home for less than an hour, amounting to 50.4%. With these findings, the researchers assumed that the habits carried out by children could be replaced with positive things such as playing with their peers or playing with their parents. Therefore it is important for parents to be able to introduce some traditional games or sports to children so that they can actively move to improve their children's fitness and motor skills.*© 2020 Universitas Negeri Semarang |
|  Alamat korespondensi: Gedung MKOR (Kolam Renang ITB)Jalan Tamansari 73, Bandung, Indonesia, 40132E-mail: imamsyafei25@gmail. com | ISSN 2252-6528  |

## Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi dewasa ini penggunaan teknologi elektronik berbasis layar sudah menjadi kebutuhan manusia. Namun, kemajuan teknologi tesebut justru dapat menimbulkan beberapa dampak negative salah satunya yaitu minimnya aktivitas fisik pada masyarakat, yang akhirnya menimbulkan berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, jantung, dan berbagai jenis penyakit degenerative lainnya (Veugelers & Fitzgerald, 2005; Wu et al., 2019). Dampak negative tersebut lebih rentan terjadi pada anak-anak usia pra sekolah dasar (Prentice-Dunn & Prentice-Dunn, 2012). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan ada 8 % anak-anak Indonesia dengan usia 0-5 tahun yang mengalami kegemukan (Kemenkes, 2018). Sejatinya anak usia dini adalah individu yang berada pada fase tumbuh kembang. usia prasekolah dianggap sebagai periode paling signifikan dalam pembentukan tubuh anak atau antropometrinya (Pasichnyk et al., 2018).

Hasil penelitian menunjukkan, secara keseluruhan indikator aktivitas fisik di seluruh dunia ada di level rendah atau buruk (Tremblay et al., 2014). Jika aktivitas fisik rendah namun pola interaksi anak terhadap teknologi layar seperti gawai semakin tinggi maka secara otomatis membatasi aktivitas fisiknya sehingga sedikit sekali stimulasi motorik yang didapatkan. Oleh karena itu, WHO merekomedasikan minimal aktivitas fisik anak-anak dilakukan setiap hari tidak kurang dari 60 menit (WHO, 2011). Aktivitas fisik tersebut dapat dilakukan dengan cara bermain, olahraga, rekreasi, dan pendidikan jasmani (Temple et al., 2017). Kebutuhan akan stimulasi motorik dan aktivitas fisik penting dilakukan untuk mendapatkan generasi yang sehat paripurna secara jasmani dan rohani serta optimal dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Peranan lingkungan yang mendukung sangat membantu untuk membuat anak-anak dapat aktif (Cavill, Kahlmeier, & Racioppi, 2006).

Peranan lingkungan merupakan factor penting dalam mengembangkan aktivitas fisik anak. Adapun factor-faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk aktif diantaranya adalah factor individu serta lingkungan mikro dan makro (Cavill et al., 2006). tingkat aktivitas fisik juga dibedakan berdasarkan jenis kelamin, anak laki-laki ternayata lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan anak perempuan (Taylor, Williams, Farmer, & Taylor, 2013). Pemantauan aktivitas sendetary pada tingkat populasi tertentu diperlukan untuk melihat perubahan peningkatan dan wilayah persebarannya (Oshima, Cao, & Oka, 2015). oleh karena itu dalam penelitian ini perlu dilakukannya identifikasi durasi penggunaan gawai / gadget dan durasi waktu bermain orang tua bersama anak di kota bandung.

Dari pemaparan di atas diperlukan upaya guna meningkatkan aktivitas fisik anak selama di rumah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengenalkan permainan atau olahraga tradisional. hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa permainan atau olahraga tradisional memiliki dampak positif bagi perkembangan psikis, fisik, dan membentuk karakter anak/siswa karena diajarkan untuk melatih gerak psikomotor, berlaku jujur, meningkatkan kemampuan sosial dan emosialan, serta dapat melatih anak untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya (kurniati, 2016). Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa lama durasi penggunaan gawai anak dan durasi bermain antara anak dan orang tua selama di rumah.

**METODE**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode observasional study. Dimana peneliti hanya melakukan observasi pada satu saat, tanpa memberikan intervensi pada variable yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 114 peserta yang terdiri dari berbagai profesi seperti (Guru, dosen, Ibu Rumah Tangga, dan Remaja). Usia rata-rata subjek dalam penelitian ini yaitu 30 ± 10 tahun.

Prosedur dalam Penelitian ini yaitu dengan memberikan kuesioner online yang di tujukan kepada orang tua anak-anak yang berusia 4–6 tahun. Instrument ini digunakan untuk mengetahui durasi penggunaan gawai, serta durasi bermain orang tua dengan anak selama di rumah.

Peneliti hanya mendeskriptifkan data secara kuantitatif menggunakan uji frekuensi statistik pada SPSS. untuk melihat perbandingan presentase antara durasi bermain game/gawai dan durasi waktu bermain orang tua dengan anak selama dirumah. Analisis statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 23.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Responden berjumlah 114 responden, dengan presentase pendidikan terakhir sebagai S1 sebanyak 59 orang (51.8%), S2 sebanyak 32 orang (27.7%), S3 sebanyak 3 orang (2.7%), SMA sebanyak 18 orang (16.1%), profesi apoteker sebanyak 1 orang (0.9%) dan SMP sebanyak 1 orang (0.9%). Data dapat di lihat pada gambar 1.



Gambar 1. Prsentase responden berdasarkan pendidikan terakhir

Penelitian ini juga diikuti oleh beberapa peserta dari berbagai profesi diantara nya yaitu, Profesi Guru sebanyak 51.8%, Dosen 21.9%, mahasiswa 17.5%, dan untuk profesi seperti pelajar pasca, IRT, siswa, pelatih masing-masing sebanyak 0.9%.



Gambar 2. Presentase responden berdasarkan profesi

Berikut ini juga disajikan data durasi penggunaan gawai pada anak usia 4-6 tahun di Kota bandung. Data didapatkan dari menyebarkan kuesioner kepada orangtua (peserta webinar) yang anak-anaknya bersekolah di Taman kanak-kanak dan Pendidikan Anak Usia Dini di wilayah kota Bandung.

Tabel 1. Durasi penggunaan gawai pada anak usia 4-6 tahun di Kota Bandung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wilayah** | **Durasi** | **Total Responden** |
| **> 60 menit** | **< 60 menit** |
| **f** | **%** | **f** | **%** |
| Kota bandung | 87 anak | 76,1 | 27 anak | 23,9 | 114 anak |

Berdasarkan data di atas dapat terlihat bahwa dari total 114 responden terdapat 77,1% orangtua yang mengungkapkan bahwa durasi penggunaan gawai pada anak-anak mereka lebih dari satu jam per harinya dan sisanya 23,9% responden menyatakan penggunaan gawai pada anak-anak mereka di bawah satu jam perhari

Tabel 2. Durasi waktu bermain orang tua dengan anak selama dirumah

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wilayah** | **Durasi** | **Total Responden** |
| **> 60 menit** | **< 60 menit** |
| **f** | **%** | **f** | **%** |
| Kota bandung | 56 orang tua | 49,6 | 58 orang tua | 50,4 | 114 orang tua |

Berdasarkan data di atas dapat terlihat bahwa dari total 114 responden terdapat 50,4% orangtua yang mengungkapkan bahwa durasi bermain dengan anak selama dirumah kurang dari satu jam per harinya dan sisanya 49,6% responden menyatakan durasi bermain dengan anak selama di rumah lebih dari satu jam perhari.

Hasil studi ini memberikan bukti bahwa durasi bermain gawai lebih dari 1 jam perhari nya yang terjadi pada anak-anak se-Kota Bandung sebanyak 76.1 %. Hal ini sejalan dengan kebiasaan orang tua yang hanya memiliki waktu bermain bersama anak-anak nya ketika di rumah kurang dari satu jam sebesar 50,4 %. Hasil temuan ini sejalan dengan apa yang telah di laporkan di Negara Iran bahwa pada wilayah perkotaan, orang-orang hanya memiliki waktu luang rata-rata 16 menit perhari untuk melakukan aktivitas fisik (Ziaee, Aghaei, Saffari, Zenouz, & van Hilvoorde, 2020), hal ini berarti perilaku sedentary sangat tinggi di Iran. Tren peningkatan perilaku pasif atau tidak aktif di kalangan anak-anak pada akhirnya memberikan tantangan baru bagi orangtua, guru dan praktisi pendidikan. Edukasi perilaku hidup aktif dan penggunaan gawai yang sehat menjadi pekerjaan rumah agar tumbuh kembang anak-anak dapat optimal.

Bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak pada anak dan hal tersebut berdampak pada perkembangan motoric, afektif dan sosial, serta dapat menjaga daya tahan tubuh (Gustian, 2020), meningkatkan proses fisiologis serta dapat menjaga berat badan (Lambrick et al., 2015)

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa permainan tradisional memiliki banyak manfaat diantanya, dapat membangun karakter siswa (Nur, 2018), keterampilan sosial (Irmansyah, Lumintuarso, Sugiyanto, & Sukoco, 2020), meningkatkan kemampuan fisik dan motoric siswa (Burstiando, 2015), serta dapat mengendalikan emosi (Lavega, Alonso, Etxebeste, Lagardera, & March, 2014) Dengan adanya Permainan dan olahraga tradisional diharapkan dapat menjadi alternative khususnya bagi orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak dengan cara bermain berbagai jenis permainan dan olahraga tradisional yang telah dimodifikasi, sebagai contoh orang tua dapat membuat beberapa jenis permainan seperti bermain egrang, bakiak, kelereng, congklak, dan engklek.

**SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi bermain gawai yang dilakukan anak-anak lebih dari satu jam per hari nya dan ini berbanding lurus dengan kebiasaan orang tua yang hanya memilik waktu bermain dengan anak-anak mereka kurang dari satu jam per hari nya. Dengan demikian pentingnya peran orang tua untuk dapat meluangkan waktu bermain bersama anak-anak agar dapat aktif bergerak guna meningkatkan kebugaran dan motoriknya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Burstiando, R. (2015). Jurnal sportif ● vol. 1 no. 1 november 2015 60. *Jurnal Sportif*, *1*(1), 60–73.

Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2006). Physical Activity and Health in Europe. In *World Health Organization*. Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Gustian, U. (2020). *Permainan tradisional : suatu pendekatan dalam mengembangkan physical literacy siswa sekolah dasar Traditional games : an approach to developing students physical literacy in elementary school Uray Gustian PENDAHULUAN Era abad ke-21 telah terjadi perkemba*. *6*(1), 199–215.

Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children’s social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, *39*(1), 39–53. https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210

Kemenkes. (n.d.). Hasil Utama Riskesdas 2018.

Lambrick, D., Westrupp, N., Kaufmann, S., Stoner, L., Faulkner, J., Lambrick, D., … Kaufmann, S. (2015). *The effectiveness of a high-intensity games intervention on improving indices of health in young children*. (May), 37–41. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1048521

Lavega, P., Alonso, J. I., Etxebeste, J., Lagardera, F., & March, J. (2014). Relationship between traditional games and the intensity of emotions experienced by participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *85*(4), 457–467. https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961048

Nur, H. (2018). MEMBANGUN KARAKTER ANAK MELALUI PERMAINAN ANAK TRADISIONAL. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(12), 1226–1231. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.001

Oshima, S., Cao, Z.-B., & Oka, K. (2015). Physical Activity , Exercise , Sedentary Behavior and Health Physical Activity Levels and Physical Activity. *Physical Activity, Exercise, Sedentary Behavior and Health*, 3–14. https://doi.org/10.1007/978-4-431-55333-5

Pasichnyk, V., Pityn, M., Melnyk, V., Karatnyk, I., Hakman, A., & Galan, Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*, *6*. https://doi.org/10.16926/par.2018.06.16

Prentice-Dunn, H., & Prentice-Dunn, S. (2012). Physical activity, sedentary behavior, and childhood obesity: A review of cross-sectional studies. *Psychology, Health and Medicine*, *17*(3), 255–273. https://doi.org/10.1080/13548506.2011.608806

Taylor, R. W., Williams, S. M., Farmer, V. L., & Taylor, B. J. (2013). *Changes in Physical Activity over Time in Young Children : A Longitudinal Study Using Accelerometers*. *8*(11), 1–7. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081567

Temple, V. A., Guerra, D., Larocque, L., Crane, J. R., Sloan, E., & Stuart-Hill, L. (2017). Fundamental motor skills in the first year of school: Associations with prematurity and disability. *European Federation of Adapted Physical Activity*, *10*(1), 3–9.

Tremblay, M. S., Gray, C. E., Akinroye, K., Harrington, D. M., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E. V, … Tomkinson, G. (2014). Physical Activity of Children : A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*(Supp 1), 113–125. https://doi.org/10.1123/jpah.2014.0177

Veugelers, P. J., & Fitzgerald, A. L. (2005). Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity: A multilevel comparison. *American Journal of Public Health*, *95*(3), 432–435. https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.045898

Wu, X. Y., Zhuang, L. H., Li, W., Guo, H. W., Zhang, J. H., Zhao, Y. K., … Veugelers, P. J. (2019). The influence of diet quality and dietary behavior on health-related quality of life in the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, *28*(8), 1989–2015. https://doi.org/10.1007/s11136-019-02162-4

Ziaee, A., Aghaei, N., Saffari, M., Zenouz, R. Y., & van Hilvoorde, I. (2020). Future Drivers of Leisure Time Physical Activity in Iran. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, *86*(1), 66–80. https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0013