

HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN GAYA HIDUP SEDENTARI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KECAMATAN SUMBERBARU KABUPATEN JEMBER

Dania Risqi Awalia Firnanda¹, Nikmatur Rohmah², Siti Kholifah³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Jember

Email: firmadania864@gmail.com¹, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id²,
sitikholidah@unmuhjember.ac.id³

ABSTRAK

Pendahuluan: Gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat. Dukungan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku anak, termasuk dalam membentuk kebiasaan hidup aktif dan mengurangi perilaku sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 105 anak usia sekolah yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan orang tua dan kuesioner gaya hidup sedentari. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki dukungan orang tua kategori sedang sebanyak 52 responden (49,5%) dan gaya hidup sedentari kategori sedang sebanyak 68 responden (64,8%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,015$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,238$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan lemah. **Diskusi:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember. Semakin tinggi dukungan orang tua, maka kecenderungan gaya hidup sedentari pada anak semakin rendah. **Kata Kunci:** Dukungan Orang Tua, Gaya Hidup Sedentari, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Introduction: Sedentary lifestyle among school-aged children Parental support is one of the factors that may influence children's behavior, including the development of active lifestyles and the reduction of sedentary behavior. This study aimed to analyze the relationship between parental support and sedentary lifestyle among school-aged children in Sumberbaru District, Jember Regency. **Methods:** This study employed a quantitative crosssectional design. A total of 105 school-aged children were selected using simple random sampling. Data were collected using parental support and sedentary lifestyle questionnaires. Data were analyzed using univariate analysis and Spearman Rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The majority of respondents had a moderate level of parental support (52 respondents; 49.5%) and a moderate sedentary lifestyle (68 respondents; 64.8%). The Spearman Rank test showed a $p\text{-value}$ of 0.015 (<0.05) and a correlation coefficient of $r = 0.238$. These findings

indicate a significant relationship between parental support and sedentary lifestyle, with a negative and weak correlation. Conclusion: There is a significant relationship between parental support and sedentary lifestyle among school-aged children in Sumberbaru District, Jember Regency. Higher parental support is associated with lower sedentary lifestyle tendencies among children.

Keywords: Parental Support, Sedentary Lifestyle, School-Aged Children.

PENDAHULUAN

Gaya hidup sedentari merupakan perilaku dengan pengeluaran energi yang rendah, seperti duduk, berbaring, menonton televisi, bermain gim, atau menggunakan gawai dalam waktu yang lama. Perkembangan teknologi digital menyebabkan anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kebugaran fisik, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko obesitas dan berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang. Meskipun demikian, perilaku sedentari pada anak masih sering dianggap sebagai hal yang wajar sehingga kurang mendapatkan perhatian dari orang tua maupun lingkungan sekitar.

Masalah gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah terjadi di berbagai negara. World Health Organization (WHO, 2021) melaporkan bahwa lebih dari 80% anak di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. Di Indonesia, sekitar 57% anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah disertai durasi penggunaan gawai yang tinggi (Hanifah et al., 2023). Selain itu, Sujarwo et al. (2020) menyatakan bahwa perilaku sedentari pada anak di Indonesia terus meningkat seiring perkembangan teknologi, perubahan gaya hidup modern, dan menurunnya aktivitas fisik di luar rumah.

Untuk mencegah meningkatnya perilaku sedentari, anak memerlukan dukungan dari keluarga, terutama orang tua. Dukungan orang tua merupakan bentuk perhatian, motivasi, pengawasan, pemberian informasi, penghargaan, serta penyediaan fasilitas yang membantu anak menerapkan perilaku hidup sehat. Orang tua yang memberikan dukungan secara optimal cenderung mampu membatasi penggunaan gawai, mendorong aktivitas fisik, serta menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup aktif. Sebaliknya, kurangnya dukungan dan pengawasan orang tua dapat meningkatkan kecenderungan anak untuk melakukan aktivitas sedentari (Howard & Akhund, 2024). Selain itu, Ding et al. (2024) menyatakan bahwa perilaku penggunaan gawai oleh orang tua juga dapat memengaruhi perilaku anak karena anak cenderung meniru kebiasaan yang dilakukan oleh lingkungan keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember pada siswa kelas VI di dua sekolah dasar dengan jumlah 142 siswa, diperoleh hasil bahwa 57 siswa (40,3%) memiliki gaya hidup sedentari kategori tinggi, 52 siswa (36,3%) kategori sedang, dan 33 siswa (23,4%) kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih memiliki kecenderungan perilaku sedentari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah di Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional yang dilaksanakan di Kecamatan Sumberbaru, Kabupaten Jember. Populasi penelitian berjumlah 142 anak usia sekolah kelas VI yang berasal dari dua sekolah dasar. Sampel penelitian sebanyak 105 responden yang ditentukan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner *Parents' Activity-Related Parenting Practices Questionnaire* yang telah diadaptasi untuk mengukur dukungan orang tua meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan penilaian, serta *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah. Data yang telah terkumpul kemudian melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry* data menggunakan SPSS, dan *cleaning*. Selanjutnya, analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$) untuk mengidentifikasi hubungan, arah, dan kekuatan korelasi antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Data Umum

1. Usia

Tabel 1 Distribusi Usia Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
11 Tahun	1	1,0
12 Tahun	64	61,0
13 Tahun	38	36,2
14 Tahun	1	1,0
15 Tahun	1	1,0
Total	105	100

Distribusi anak usia sekolah di Sdn Yosorati 011 dan 02 Sebagian besar responden berusia 12 tahun sebanyak 64 responden (61,0%), sehingga kelompok usia tersebut menjadi usia yang paling banyak dalam penelitian ini.

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak Usia Sekolah kelasnVI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	45	42,9
Perempuan	60	57,1
Total	105	100

Distribusi Berdasarkan Tabel sebagian responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 responden (57,1%), sehingga responden dalam penelitian ini didominasi oleh anak perempuan.

3. Tinggal Bersama

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tinggal Bersama Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)

Tinggal Bersama	Frekuensi	Persentase (%)
Kedua Orang Tua	80	76,2
Salah Satu Orang Tua	17	16,2
Kakek/Nenek	7	6,7
Paman/Bibi	1	1,0
Total	105	100

Distribusi Tinggal Bersama Anak Usia Sekolah mayoritas responden tinggal bersama kedua orang tua sebanyak 80 responden (76,2%), sehingga sebagian besar anak masih tinggal dalam lingkungan keluarga inti bersama kedua orang tuanya.

4. Pendidikan Terakhir Ibu

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Ibu Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)

Pendidikan Terakhir Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	2	1,9
SD	53	50,5
SMP	11	10,5
SMA	36	34,3
Perguruan Tinggi	3	2,9
Total	105	100

Distribusi Pendidikan Terakhir ibu sebagian ibu responden memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 53 responden (50,5%), sehingga pendidikan dasar menjadi tingkat pendidikan yang paling banyak dimiliki oleh ibu responden.

5. Pekerjaan ibu

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN
Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)**

Pekerjaan Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	5	4,8
Mengurus Rumah Tangga	80	76,2
Buruh	2	1,9
Petani	5	4,8
Wiraswasta	13	12,4
Total	105	100

Distribusi Pekerjaan ibu mayoritas ibu responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 80 responden (76,2%), sehingga sebagian besar ibu memiliki peran utama dalam mengelola rumah tangga.

B. Data Khusus

1. Dukungan Orang Tua

**Tabel 6 Distribusi Dukungan Orang Tua Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati
01 dan 02, Mei 2026 (n=105)**

Dukungan Orang Tua	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	18	17,1
Sedang	52	49,5
Tinggi	35	33,3
Total	105	100

Berdasarkan Hasil Penelitian pada kategori dukungan orang tua yang paling banyak dimiliki responden adalah kategori sedang sebanyak 52 responden (49,5%), sehingga tingkat dukungan orang tua pada anak usia sekolah dalam penelitian ini didominasi oleh kategori sedang.

2. Gaya Hidup Sedentari

**Tabel 7 Distribusi Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati
01 dan 02, Mei 2026 (n=105)**

Gaya Hidup Sedentari	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	21	20,0
Sedang	68	64,8
Rendah	16	16,0
Total	105	100

Berdasarkan Hasil Penelitian sebagian besar responden memiliki gaya hidup sedentari kategori sedang sebanyak 68 responden (64,8%), sehingga tingkat gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah dalam penelitian ini didominasi oleh kategori sedang.

3. Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah
4. Tabel 5.7 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari Anak Usia Sekolah kelas VI di SDN Yosorati 01 dan 02, Mei 2026 (n=105)

Variabel	<i>r</i>	<i>p-value</i>	Keterangan
Dukungan Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari	-0,238	0,015	Hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan lemah

Hasil menunjukan bahwa Nilai koefisien korelasi sebesar -0,238 menunjukan bahwa hubungan yang terjadi memiliki kekuatan lemah dengan arah negatif. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan orang tua yang diterima anak, maka semakin rendah kecenderungan anak untuk memiliki gaya hidup sedentari. Sebaliknya, semakin rendah dukungan orang tua, maka kecenderungan gaya hidup sedentari pada anak akan semakin tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar anak usia sekolah di SDN Yosorati 01 dan SDN Yosorati 02 Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember memperoleh dukungan orang tua pada kategori sedang. Temuan ini menunjukan bahwa sebagian besar orang tua telah memberikan dukungan kepada anak berupa dukungan emosional, informasional, instrumental,

maupun penilaian, meskipun belum sepenuhnya optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachmawati et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan perilaku gerak sehat anak usia sekolah. Howard dan Akhund (2024) juga menjelaskan bahwa dukungan orang tua melalui dorongan, partisipasi, fasilitasi, pengawasan, dan edukasi berperan dalam membantu anak meningkatkan aktivitas fisik serta membatasi screen time. Berdasarkan asumsi peneliti, dominannya dukungan orang tua pada kategori sedang dipengaruhi oleh karakteristik keluarga responden yang sebagian besar masih tinggal bersama kedua orang tua sehingga anak memperoleh pendampingan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dukungan tersebut belum optimal karena masih dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pembatasan penggunaan gawai.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki gaya hidup sedentari pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anak masih cukup sering melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah, seperti menggunakan gawai, menonton televisi, maupun duduk dalam waktu yang lama. Temuan ini didukung oleh penelitian Ding et al. (2024) yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga serta pembatasan screen time oleh orang tua berhubungan dengan penurunan perilaku sedentari pada anak. Hao dan Cui (2023) juga menjelaskan bahwa parental monitoring merupakan faktor protektif yang mampu mengurangi dampak penggunaan teknologi digital terhadap perilaku sedentari. Menurut peneliti, perilaku sedentari pada kategori sedang dipengaruhi oleh meningkatnya penggunaan perangkat digital, aktivitas belajar berbasis teknologi, serta masih terbatasnya aktivitas fisik di luar rumah.

Secara konseptual, hubungan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari dapat dijelaskan melalui peran keluarga dalam membentuk perilaku kesehatan anak. Orang tua yang memberikan dukungan emosional, pengawasan, motivasi, serta menjadi teladan dalam melakukan aktivitas fisik akan mendorong anak menerapkan kebiasaan hidup aktif dan mengurangi perilaku sedentari. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan orang tua dapat menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan gawai atau melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah. Dalam Model Adaptasi Roy, dukungan orang tua merupakan stimulus kontekstual yang memengaruhi kemampuan anak beradaptasi terhadap lingkungan sehingga dapat membentuk respons adaptif berupa perilaku hidup sehat.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak

usia sekolah di SDN Yosorati 01 dan SDN Yosorati 02 Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember. Nilai $p = 0,015$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,238$ menunjukkan adanya hubungan yang lemah dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan orang tua, maka semakin rendah kecenderungan gaya hidup sedentari pada anak. Sebaliknya, semakin rendah dukungan orang tua, maka kecenderungan anak melakukan aktivitas sedentari semakin tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Howard dan Akhund (2024), Ding et al. (2024), Rachmawati et al. (2024), Santos et al. (2025), Sigmundová et al. (2024), Vorl et al. (2025), Xie et al. (2023), Lundh et al. (2025), dan Woods et al. (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan, pengawasan, serta kebiasaan orang tua memiliki hubungan dengan aktivitas fisik maupun perilaku sedentari anak. Berdasarkan asumsi peneliti, meskipun kekuatan hubungan yang diperoleh tergolong lemah, dukungan orang tua tetap menjadi salah satu faktor yang memengaruhi gaya hidup sedentari. Hal tersebut disebabkan perilaku sedentari juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia anak, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, kepemilikan gawai, serta kebiasaan penggunaan media digital dalam kegiatan belajar maupun hiburan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah di SDN Yosorati 01 dan SDN Yosorati 02 Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember memiliki dukungan orang tua dalam kategori sedang. Sebagian besar responden juga memiliki gaya hidup sedentari dalam kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah. Nilai korelasi menunjukkan hubungan yang lemah dengan arah negatif, yang berarti semakin baik dukungan yang diberikan orang tua, maka semakin rendah kecenderungan anak memiliki gaya hidup sedentari. Sebaliknya, anak yang memperoleh dukungan orang tua lebih rendah cenderung memiliki perilaku sedentari yang lebih tinggi.

Saran

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan dukungan kepada anak melalui pendampingan, pengawasan penggunaan gawai, pemberian motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, serta membiasakan pola hidup sehat di lingkungan keluarga. Sekolah dan tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan edukasi

kepada orang tua dan anak mengenai pentingnya aktivitas fisik serta pembatasan screen time untuk mencegah gaya hidup sedentari. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi gaya hidup sedentari pada anak usia sekolah dengan menggunakan desain penelitian yang lebih beragam sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. *Children*, 10(8).
<https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Ding, X., Ji, Y., Dong, Y., Li, Z., & Zhang, Y. (2024). The impact of family factors and communication on recreational sedentary screen time among primary school-aged children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-19128-y>
- Howard, M., & Akhund, S. A. (2024). Parents' knowledge, perceptions and support around appropriate physical activity, screen time and sleep time levels for children. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s40723-024-00129-8>
- Rachmawati, P. D., Krisnana, I., Pradanie, R., & Qur, N. (2024). *Parental support and influencing factors for school-age children 's healthy movement behavior : a cross-sectional study*. 19(4), 500–508.
- Kuzik, N., Costa, B. G. G., Hwang, Y., Verswijveren, S. J. J. M., Rollo, S., Tremblay, M. S., Bélanger, S., Carson, V., Davis, M., Hornby, S., Huang, W. Y., Law, B., Salmon, J., Tomasone, J. R., Wachira, L. J., Wijndaele, K., & Saunders, T. J. (2022). School-related sedentary behaviours and indicators of health and well-being among children and youth : a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–32. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01258-4>
- Xie, Q. W., Chen, R., & Zhou, X. (2023). Associations of parental attitudes and health behaviors with children's screen time over four years. *BMC Public Health*, 23(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15212-x>
- Woods, A. J., Probst, Y. C., Norman, J., Wardle, K., Ryan, S. T., Patel, L., Crowe, R. K., & Okely, A. D. (2022). Correlates of physical activity and sedentary behaviour in children

- attending before and after school care : a systematic review. *BMC Public Health*, 1–17.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14675-8>
- Santos, A. B., Tebar, W. R., Ferrari, G., Leoci, I. C., Antunes, E. P., Ohara, D., Saraiva, B. T. C., Sasaki, J., Carlos, L., Vanderlei, M., & Christofaro, D. G. D. (2025). Parent-child association of sedentary behavior according to parental physical activity level : The EPI-FAMILY health-study. *Sports Medicine and Health Science*, May.
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2025.06.003>
- Henson, J., Craemer, M. De, & Yates, T. (2023). *Sedentary behaviour and disease risk*. 23, 23–25.
- Hosokawa, R., Fujimoto, M., & Katsura, T. (2023). *Parental support for physical activity and children 's physical activities : a cross- sectional study*. 9, 1–9