

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menyinggung soal gaya hidup sedentari, realitas tersebut dikaitkan dengan suatu pola spesifik yang lekat dengan ranah kehidupan dengan tanda berupa minimnya aktivitas fisik. Kementerian Kesehatan RI (2013) mengartikan gaya hidup ini sebagai kebiasaan duduk atau berbaring dalam jangka waktu panjang, selain waktu tidur. Istilah "Sedentary Lifestyle" pada dasarnya menggambarkan kecenderungan hidup yang kurang dinamis atau bahkan cenderung pasif, yang kerap diidentikkan dengan kebiasaan bermalas-malasan (Bhargava *et al*,2016). Gaya hidup yang tidak banyak bergerak merupakan masalah mendesak bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan manusia modern. Perilaku ini dapat dicirikan sebagai pelaksanaan suatu tindakan atau ketidakhadirannya dalam keadaan bangun dalam posisi duduk, dan berbaring dengan proses metabolisme tidak melebihi 1,5 *metabolic equivalent* (MET). (Lee *et al*,2019). Dalam beberapa tahun terakhir, tren gaya hidup sedentari di Indonesia telah memperlihatkan lonjakan yang cukup signifikan. Jika pada tahun 2013 tercatat bahwa sekitar 26,1% masyarakat menjalani pola hidup dengan aktivitas fisik yang minim, maka angka ini melonjak tajam menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas,2018).

Gaya hidup sedentari ini semakin diperkuat oleh kemudahan yang ditawarkan teknologi modern, di mana hampir segala aktivitas dapat

dilakukan hanya dengan mengakses internet melalui berbagai perangkat digital (Waluyo *et al.*, 2019). Rata-rata seseorang mengalokasikan sekitar sembilan hingga sepuluh jam per hari hanya untuk berselancar di situs jejaring sosial. (Ruiz *et al.*, 2015). Gaya hidup sedentari membawa dampak negatif yang cukup serius, di antaranya peningkatan risiko obesitas, penurunan kekuatan fisik, serta kekakuan otot (*tightness*). Minimnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh tidak membakar kalori secara optimal, yang pada akhirnya memicu penumpukan lemak dan obesitas. Selain itu, kurangnya gerakan sehari-hari juga berdampak pada melemahnya otot, membuatnya kehilangan kekuatan dan fleksibilitas, yang kemudian menimbulkan rasa kaku dan tegang di berbagai bagian tubuh. Kombinasi dari efek ini dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan, baik fisik maupun mental (Lebres, 2014).

Dalam lingkungan sekolah, kegiatan pembelajaran seringkali melibatkan siswa yang duduk dalam waktu lama sambil mendengarkan penjelasan materi dari guru. Sudah menjadi kebiasaan bagi para siswa untuk menghabiskan berjam-jam dalam posisi duduk, berpindah dari satu guru ke guru berikutnya tanpa banyak kesempatan untuk bergerak (Tanjaya, *et al.*, 2023). Kebiasaan duduk dalam waktu yang lama selama kegiatan pembelajaran dapat mengakibatkan penurunan dalam konteks fisik secara aktivitasnya sekaligus menurunkan kesadaran secara penuh untuk melakukan tindakan berupa olahraga, yang pada intinya akan memicu peningkatan risiko cedera. Adapun otot yang sangat terpengaruh oleh posisi

duduk tersebut yakni otot hamstring. Otot tersebut memiliki kecenderungan untuk mengalami pemendekan dan kekakuan (tightness) sebagai akibat dari posisi duduk yang berkepanjangan (Miucin,*et al*,2020). Pemendekan dan kekakuan otot hamstring mengakibatkan penurunan fleksibilitas, yang pada gilirannya membatasi kemampuan gerak fungsional (Agustin *et al*,2013). Kondisi ini dapat menyebabkan cedera pada otot hamstring dan berpotensi mengakibatkan gangguan punggung bawah (low back pain) (Fatima *et al*,2017).

Adapun pembicaraan terkait fleksibilitas dapat diartikan sebagai kemampuan dari bagian sendi, otot, ataupun ligamen di area sekitarnya untuk senantiasa melakukan pergerakan dengan bebas dan diberikan kenyamanan untuk menjangkau gerakan, sebagaimana hal tersebut diinginkan dengan maksimal (Risky, 2019). Tidak dapat dipungkiri bahwasanya fleksibilitas ini dianggap sebagai perwujudan komponen vital dalam pencegahan dan rehabilitasi atas cedera (Aroyan, 2018). Berbagai faktor mempengaruhi fleksibilitas, termasuk jenis sendi, struktur tulang, elastisitas jaringan, tendon, dan ligamen. Penurunan fleksibilitas yang terkait dengan otot hamstring sering disebabkan oleh keadaan duduk yang tidak sesuai dengan anjuran dalam ranah medis ataupun kondisi yang cenderung statis dalam periode cukup lama dan senantiasa berkesinambungan (Agustin *et al*., 2013). Fleksibilitas otot sangat penting untuk menjaga kebugaran dan memaksimalkan kemampuan dalam aktivitas fisik sehari-hari (Tanjaya *et al*., 2023).

Penelitian yang digagas dengan melibatkan kelompok usia dari 17 sampai 23 tahun menunjukkan bahwasanya pemendekan yang terjadi pada bagian otot hamstring memiliki kecenderungan ketika individu terkait berada pada posisi duduk dalam kurun waktu 6 sampai 8 jam yang posisi fleksi pada bagian pinggul ataupun lutut membentuk formasi 90°. Kondisi ini meningkatkan risiko cedera otot hamstring, yang disebabkan oleh gerakan statis yang berkepanjangan (Efendy, 2017).

Hal yang perlu diperhatikan terkait penilaian atas aktivitas fisik sebenarnya bisa diupayakan melibatkan kuesioner IPAQ short form, yang telah banyak diterapkan di Asia. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik membahas hubungan antara sedentary lifestyle dan fleksibilitas hamstring pada siswa SMA. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara *Sedentary Lifestyle* dengan Fleksibilitas Hamstring pada Siswa SMA."

B. Rumusan Masalah

Merunut pada sajian yang sudah dikemukakan dalam poin latar belakang di atas, maka pihak peneliti memutuskan untuk menetapkan perumusan masalah pada skripsi ini yang merujuk pada apakah terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan fleksibilitas hamstring pada siswa SMA?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan fleksibilitas hamstring pada siswa SMA.

2. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi *sedentary lifestyle* pada siswa SMA
- Mengidentifikasi fleksibilitas hamstring pada siswa SMA
- Menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan fleksibilitas hamstring pada siswa SMA

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Mahasiswa Fisioterapi

Temuan dalam riset ini diharapkan bisa menghadirkan aspek kebermanfaatannya dalam ranah bidang studi fisioterapi sebagai perwujudan atas bahan pembelajaran yang terkait dengan korelasi *sedentary lifestyle* dengan fleksibilitas hamstring pada siswa SMA sekaligus bisa menjadi bahan untuk kepentingan referensi teruntuk pihak mahasiswa yang hendak melakukan pengkajian secara lebih komprehensif atas hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan fleksibilitas hamstring pada siswa SMA.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menghadirkan sejumlah keterangan yang berasal dari temuan riset untuk kemudian dapat dilibatkan dalam sajian masukan demi kepentingan studi yang lebih detail dan bahan referensi dengan kredibilitas yang tidak diragukan lagi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Nama dan Tahun penelitian	Judul Penelitian	Desain penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Wengki Tanjaya, Tjie Hamin setyadi (2023)	Hubungan durasi duduk dan hamstring tightness pada mahasiswa kedokteran	Metode penelitian ini menggunakan uji chi square Instrumen : sssessment V-Sit and Reach (VSR) test	Temuan dalam studi tersebut menegaskan jika ada korelasi yang sifatnya bermakna terkait durasi duduk dengan hamstring tightness dengan p-valuenya 0,000 dan PRR 2,783.	Lokasi Penelitian, Variable penelitian, Dan waktu Penelitian.
2	Putri Miucin , Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi , Luh Putu Ratna Sundari , I Wayan Sugiritama. (2020)	Hubungan antara durasi duduk dan posisi duduk dengan fleksibilitas otot hamstring pada pegawai kantor instansi pemerintah sewaka dharma kota denpasar	Metode observasi analitik Cross Sectional Instrument : IPAQ SF dan Sit and Reach Test	Temuan dalam studi tersebut menegaskan bahwasanya durasi duduk dengan posisi duduk, keduanya sama-sama memiliki keterkaitan dalam konteks hubungan yang sifatnya signifikan atas resiko terjadinya fleksibilitas otot hamstring yang mengalami	Lokasi Penelitian, Variable penelitian, Dan waktu Penelitian

				penurunan ($p < 0,05$).	
3	Yuliana Asnita, Evawany Yunita Aritonang, Zulha ida Lubis. (2020)	Pengaruh gaya hidup <i>sedentary lifestyle</i> terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMUN 7 banda aceh.	Instrumen : ASAQ.	Remaja obesitas di SMUN 7 Banda aceh melakukan <i>high sedentary lifestyle</i> .	Lokasi Penelitian, Variable penelitian, Dan waktu Penelitian
4	Mery Sambo, Sheryn Amelyani, Sintia Simon. (2023)	Hubungan <i>sedentary lifestyle</i> dengan obesitas pada anak usia remaja pada masa pandemi.	Metode : cross sectional study Instrumen : ASAQ	Terdapat korelasi hubungan yang melibatkan <i>sedentary lifestyle</i> dengan sasarannya pada kondisi obesitas anak usia remaja.	Lokasi Penelitian, Sampel penelitian Dan waktu Penelitian
5	Nurul muflihah, Riska Risty wardhani. (2021)	Identifikasi <i>sedentary behaviour</i> di masa pandemic covid-19; Narrativ review	Metode: narrative review	Secara fakta lapangan memaparkan jika efek pandemi Covid-19 menghadirkan perilaku <i>sedentary</i> di sejumlah negara yang kuat dampaknya atas keadaan tersebut.	Lokasi Penelitian, Sampel penelitian Dan waktu Penelitian.