KEPATUHAN TERHADAP PEDOMAN AKTIVITAS 24 JAM PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI YOGYAKARTA

Oleh: Soni Nopembri, Rizki Mulyawan, Pasca Tri Kaloka, Terence Buan Kiong Chua, Low Seow Ting, Michael Yong Hwa Chia

ABSTRAK

Abstrak

Tingkat persamaan perilaku orang tua dan perilaku anak selama 24 jam berpotensi signifikan terhadap baik dan buruknya dan dampak penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran mediasi perubahan perilaku 24 jam anak dan orang tua dalam usaha double cross-check dan memperbaiki pola hidup sehat pada 4 aspek, diantaranya pola penggunaan gadget, aktivitas fisik, durasi dan kualitas tidur, dan asupan makanan. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara penggunaan gadget, aktivitas fisik, durasi dan kualitas tidur, dan asupan makanan antara dua kelompok. Sebagai luaran tambahan dalam optimalisasi perilaku kebiasaan aktif dan sehat pada anak-anak sebagai dampak berhubungan dengan perilaku orang tua sehari-hari. **Metode:** Studi ini menjadi bagian dari menggunakan multicenter, yang mana data dan alat ukur mengacu pada tim yang ada di Singapura, desain studi menggunakan cross-sectional, deskriptif kuantitatif dengan double cross-check data dari anak dan orang tua melalui penggunaan inovasi kebaruan instrumen. Instrumen yang digunakan adalah Parent-SmallQ Indonesia, yang mana memiliki batas bawah setidaknya 0.78. Data yang diperoleh dari hasil validasi konten pada aspek CVI kejelasan ($0.80 > 0.78$), relevansi ($0.85 > 0.78$) dan kelengkapan ($0.85 > 0.78$). Analisis data akan melalui beberapa tahapan dimulai dengan uji normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan uji beda menggunakan Mann-Whitney dan uji korelasi menggunakan Spearman. **Hasil:** Terdapat 53 item dari 4 domain utama, diantaranya penggunaan gadget, aktivitas fisik, pola tidur dan asupan makanan, yang mana dibagi menjadi 8 subdomain berdasar target subjek, anak dan orang tua. Mayoritas data mengalami perbedaan signifikan ($p\text{-value} < 0.05$) dan sangat signifikan ($p\text{-value} < 0.01$) antara kebiasaan anak dan orang tua, disertai dengan hubungan erat ($p\text{-value} < 0.05$) dan sangat erat ($p\text{-value} < 0.01$) diantara data anak dan orang tua. **Kesimpulan:** Peran orang tua sangat krusial dalam mempengaruhi kebiasaan anak pada penggunaan gadget, aktivitas fisik, pola tidur dan asupan makanan karena terbukti intervensi melibatkan orang tua mampu mempromosikan perilaku baik pada anak dalam segala aspek. Kelanjutan penelitian selanjutnya akan melibatkan peran orang tua dan anak dalam beraktivitas bersama terhadap domain aspek penggunaan gadget, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan asupan makanan.

Kata Kunci: *screen-time, aktivitas fisik, kualitas tidur, asupan makanan, anak sekolah dasar, orang tua, pola perilaku.*