

AKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENGURANGI *SCREEN TIME* DAN OVERNUTRISI PADA ANAK

Aryu Candra, Enny Probosari, Etisa Adi Murbawani

Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Prevalensi obesitas pada anak semakin meningkat. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya aktivitas fisik karena anak lebih suka bermain gadget di dalam rumah. *Screen time* atau waktu di depan layar yang panjang berdampak negatif karena menurunkan aktivitas fisik dan paparan terhadap sinar matahari. Hal ini dapat menyebabkan obesitas dan osteoporosis.

Permainan tradisional seperti gobak sodor, betengan, dan congklak merupakan permainan yang memerlukan aktivitas fisik tinggi dan dapat menggantikan olahraga.. Permainan tersebut juga dimainkan di luar ruangan sehingga anak akan lebih banyak terpapar sinar matahari. Namun sayang, permainan ini sekarang mulai menghilang dan tidak dikenal. Oleh karena itu pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membentuk kelompok bermain untuk memperkenalkan permainan tradisional yang dapat mengurangi *screen time* dan menurunkan prevalensi obesitas pada anak.

Kegiatan pengabdian dilakukan di wilayah kelurahan Jomblang kota Semarang pada tahun 2019. Jumlah anak yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 anak. Kegiatan permainan tradisional dilakukan seminggu sekali pada hari libur. Kegiatan dilakukan selama 2 bulan, dan di akhir kegiatan diadakan lomba untuk menentukan pemenangnya.

Hasil dari kegiatan adalah terdapat peningkatan aktivitas fisik anak dan penurunan waktu *screen time*. Sedangkan kejadian overweight dan obesitas belum mengalami penurunan secara signifikan karena waktu kegiatan yang singkat.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dewasa ini terutama teknologi informasi membawa dampak yang kurang baik terhadap kesehatan anak. Munculnya *smartphone* dengan berbagai aplikasi membuat anak semakin terbatas aktivitas fisiknya. Anak zaman sekarang lebih senang bermain gadget di dalam rumah dibanding bermain di luar rumah yang melelahkan. Tidak jarang aktivitas bermain gadget atau *screentime* ini dilakukan selama berjam-jam karena

banyak orang tua yang memang tidak membatasi atau karena kesibukannya sehingga tidak mengetahui kebiasaan yang tidak baik ini.ⁱ

Screentime adalah waktu yang digunakan untuk kegiatan di depan layar seperti menonton televisi, bermain video game, dan bermain gadget.ⁱⁱ Akibat dari *screentime* yang panjang adalah anak memiliki aktivitas fisik dan paparan terhadap sinar matahari yang rendah.ⁱⁱⁱ Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor risiko obesitas sedangkan kurangnya paparan terhadap sinar matahari merupakan faktor risiko defisiensi vitamin D. Obesitas merupakan penyebab munculnya berbagai macam penyakit degeneratif seperti diabetes melitus.^{iv} Defisiensi vitamin D menyebabkan pengeroposan tulang lebih cepat atau osteoporosis.^v Di samping itu permainan gadget tidak perlu dilakukan bersama-sama sehingga anak cenderung menjadi lebih individualis dan kurang bisa bekerjasama dalam tim.

Olahraga rutin merupakan cara yang baik untuk mencegah obesitas, namun kegiatan olahraga yang membutuhkan aktivitas fisik tinggi sulit dilakukan di kompleks perumahan yang banyak terdapat di masyarakat. Hal ini disebabkan beberapa kendala terutama tempat. Dewasa ini jarang terdapat lapangan olahraga yang luas di kompleks perumahan. Selain itu sesuai peraturan yang ada, olahraga seperti bulu tangkis, tennis, basket, dan voli membutuhkan sarana atau peralatan khusus yang harganya cukup mahal, dan untuk bisa melakukannya membutuhkan keterampilan tertentu yang belum dimiliki oleh seorang anak.

Negara Indonesia merupakan negara yang kaya dengan berbagai macam permainan anak yang menonjolkan aktivitas fisik yang tinggi. Permainan tersebut tidak membutuhkan tempat yang luas maupun sarana dan prasarana khusus, tidak membutuhkan biaya, sehingga dapat menggantikan olahraga seperti sepak bola, tennis, bulu tangkis, dan lain-lain. Namun karena kemajuan teknologi, kebiasaan bermain anak mulai bergeser ke arah gadget sehingga permainan tradisional yang lebih menyehatkan sudah ditinggalkan. Meskipun permainan gadget terkesan menyenangkan, namun terkadang anak sering mengeluh merasa bosan dan ingin bermain dengan teman-teman sebaya. Keluhan ini seharusnya menjadi perhatian orang tua dan orang tua harus mau membantu memfasilitasi supaya anak lebih sering bermain di luar bersama teman-temannya. Namun, banyak orang tua yang juga tidak tahu atau sudah lupa dengan jenis-jenis permainan tradisional sehingga tidak dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh anaknya. Biasanya mereka hanya akan membawa anaknya ke taman dan memainkan alat-alat permainan yang ada di sana. Meskipun hal ini lebih baik daripada *screentime*, namun mengajak bermain ke taman memiliki beberapa kekurangan antara lain: orangtua harus meluangkan waktu untuk mengantarkan dan menunggu, anak biasanya hanya bermain sendiri dan memainkan permainan yang kurang membakar kalori.

Permainan tradisional yang bisa dimainkan bersama-sama mampu mengajarkan anak untuk bekerjasama dalam tim dan menjalin komunikasi yang efektif. Selain itu permainan seperti betengan, gobak sodor, dan engklek membutuhkan aktivitas fisik yang tinggi sehingga mampu mencegah obesitas pada anak. Ketiga macam permainan ini adalah permainan tradisional yang sudah dimainkan selama beberapa generasi. Sehingga permainan tradisional ini juga merupakan warisan budaya yang perlu dilestarikan.

Kelurahan Jomblang adalah salah satu kelurahan di wilayah kecamatan Candisari, kota Semarang yang terletak di bagian timur kota Semarang. Wilayah ini sebenarnya terletak di pusat kota namun karena keadaan geografisnya berupa perbukitan dengan jalan yang sempit sehingga tidak banyak sarana transportasi umum dan beberapa wilayah sulit dijangkau dengan kendaraan roda empat. Jumlah anak usia sekolah di wilayah RW XI kelurahan Jomblang sebanyak lebih dari 500 anak. Aktifitas yang dilakukan sebagian besar anak-anak di wilayah ini adalah sekolah, les atau mengaji dan bermain di dalam rumah menggunakan gadget atau menonton TV. Jarang dijumpai sekelompok anak yang bermain bersama di luar rumah karena kesibukan masing-masing dan terbatasnya tempat bermain karena di sini tidak ada taman atau lapangan yang luas untuk tempat bermain atau olahraga.

METODE

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan di wilayah Kelurahan Jomblang kota Semarang pada tahun 2019. Sebanyak 30 anak mengikuti kegiatan yang dilakukan seminggu sekali pada hari libur. Kegiatan dilaksanakan selama 2 bulan. Permainan tradisional yang dilakukan adalah gobak sodor, bentengan dan congklak

Sebanyak 30 anak dibagi menjadi 6 kelompok, masing-masing terdiri atas 5 anak. Setiap kelompok melakukan 3 permainan tradisional selama kurang lebih satu jam. Di akhir kegiatan diadakan lomba untuk mengetahui pemenang. Lomba bertujuan untuk memotivasi anak supaya lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan.

Aktivitas fisik anak dan waktu screen time diukur melalui wawancara dengan kuesioner. Sedangkan status gizi diukur dengan z skor BB/TB pada awal dan akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan adalah terdapat peningkatan aktivitas fisik anak dan penurunan waktu *screen time*. Sedangkan kejadian overweight dan obesitas belum mengalami penurunan secara signifikan karena waktu kegiatan yang singkat.

Dewasa ini waktu *screen time* anak semakin meningkat. Anak lebih sering bermain atau berada di depan layar dan malas beraktivitas. Di samping menimbulkan risiko obesitas *screen time* yang panjang juga berisiko menimbulkan gangguan penglihatan. Jika tidak segera dicegah, maka kerugian yang akan ditimbulkan jangka panjang akan semakin besar. Salah satu cara untuk mengurangi *screen time* dan obesitas adalah dengan melakukan permainan yang menggunakan aktivitas fisik tinggi seperti permainan tradisional.

Permainan tradisional adalah permainan asli Indonesia yang sudah dimainkan sejak jaman dulu. Permainan tradisional menggunakan peralatan sederhana dan tidak membutuhkan biaya. Permainan ini biasanya dimainkan beramai-ramai di tempat terbuka. Permainan tradisional seperti engklek, gobag sodor dan bentengan menggunakan gerakan-gerakan dengan aktivitas tinggi seperti lari dan melompat. Dengan demikian permainan tradisional dapat meningkatkan aktivitas fisik dan membakar kalori sehingga mencegah anak menjadi obesitas.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan kembali permainan tradisional. Kegiatan ini berhasil, terbukti dengan tingginya minat anak-anak untuk mengikuti setiap acara yang diadakan. Meskipun belum berhasil menurunkan kejadian *overnutrition* atau obesitas, namun kegiatan ini mampu mengurangi *screen time* karena minimal 4 jam dalam satu minggu digunakan untuk melakukan permainan tradisional.

Dukungan pemerintah dan masyarakat dibutuhkan agar permainan tradisional kembali disukai oleh anak-anak. Karena meskipun banyak kelebihan, namun permainan tradisional juga memiliki beberapa kendala. Salah satunya kurangnya tempat terbuka atau lapangan untuk melakukan permainan. Dari tahun ke tahun jumlah tempat terbuka atau lapangan semakin sedikit karena dipakai untuk perumahan dan lain-lain. Dukungan pemerintah dan masyarakat dapat diwujudkan dengan menyediakan sarana dan prasarana seperti menyediakan tempat atau lapangan untuk permainan tradisional. Semoga dengan semakin banyak pihak yang mendukung, permainan yang bermanfaat ini dapat kembali digemari dan terus dilakukan oleh anak-anak Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- i Duggan MP, Taveras EM, Gerber MW, Horan CM, Oreskovic NM. Presence of small screens in bedrooms is associated with shorter sleep duration and later bedtimes in children with obesity. *Acad Pediatr* [Internet]. 2018 Nov 8 [cited 2018 Nov 13]; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30415077>

ⁱⁱ Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Reports* [Internet]. 2018 Dec [cited 2018 Nov 11];12:271–83. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2211335518301827>

ⁱⁱⁱ Hu EY, Ramachandran S, Bhattacharya K, Nunna S. Obesity Among High School Students in the United States: Risk Factors and Their Population Attributable Fraction. *Prev Chronic Dis* [Internet]. 2018 Nov 8 [cited 2018 Nov 13];15:180122. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30412690>

^{iv} Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Reports* [Internet]. 2018 Dec [cited 2018 Nov 11];12:271–83. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2211335518301827>

^v Sassi F, Tamone C, D'Amelio P, Sassi F, Tamone C, D'Amelio P. Vitamin D: Nutrient, Hormone, and Immunomodulator. *Nutrients* [Internet]. 2018 Nov 3 [cited 2018 Nov 11];10(11):1656. Available from: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/11/1656>