

NILAI KEBERSAMAAN DALAM KELUARGA

Miskiyah¹, Ira Kusumawaty², Yunike Yunike³
Poltekkes Kemenkes Palembang^{1,2,3}
irakusumawaty@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi orang tua tentang pentingnya kebersamaan dalam keluarga, dan mengkaji jenis kegiatan fisik yang dilakukan keluarga, mencakup frekuensi, sifat dan hambatan. Metode Wawancara telepon semi-terstruktur dilakukan terhadap 35 orang tua dari anak sekolah berusia 10 hingga 12 tahun yang bersekolah pada sekolah di lingkungan status sosial ekonomi rendah, menengah dan tinggi. Wawancara ditranskrip menggunakan verbatim, dianonimkan dan dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas orang tua menilai keterlibatan keluarga dalam aktivitas fisik sebagai hal yang penting, dan manfaat melaksanakan aktivitas bersama berpeluang meningkatkan interaksi dan komunikasi orang tua-anak, memanfaatkan waktu kebersamaan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kebugaran fisik serta mengendalikan berat badan. Namun ditemukan keluarga yang jarang melakukan aktivitas fisik bersama sebagai satu unit keluarga, dan aktivitas apa pun yang dilakukan bersama biasanya bersifat menetap. Kerumitan jadwal menjadi penghambat dilaksanakannya kegiatan bersama keluarga, disamping gaya hidup yang sibuk, perbedaan usia dan minat anak-anak dan orang dewasa, cuaca buruk, dan kurangnya akses ke fasilitas, transportasi dan biaya kegiatan. Simpulan, intervensi berbasis keluarga harus diprioritaskan untuk diimplementasikan dalam mengakomodir tuntutan dan kebutuhan keluarga yang kompleks dengan mempertimbangkan keterjangkauan dan kemampuan keluarga.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Interaksi Keluarga, Nilai Kebersamaan, Kesehatan Jiwa

ABSTRACT

This study aims to explore parents' perceptions of the importance of togetherness in the family and to examine the types of physical activities carried out by the family, including frequency, nature, and constraints. Methods Semi-structured telephone interviews were conducted with 35 parents of children aged 10 to 12 who attended schools in low, middle, and high socioeconomic status environments. Interviews were transcribed using verbatim, anonymized, and analyzed. The results showed that most parents valued family involvement in physical activity as necessary. The benefits of joint activities can increase parent-child interaction and communication, take advantage of the time together, improve mental health and physical fitness, and control weight. However, it was found that families rarely did physical activities together as a family unit, and any activities done together were usually sedentary. Schedule complexity hinders the implementation of activities with the family, in addition to busy lifestyles, differences in ages and interests of children and adults, lousy weather, and lack of

access to facilities, transportation, and activity costs. In conclusion, family-based interventions must be prioritized for implementation in accommodating complex family demands and needs by taking into account the affordability and capabilities of the family.

Keywords: Physical Activity, Family Interaction, Togetherness Values, Mental Health

PENDAHULUAN

Manfaat aktivitas fisik secara teratur bagi kesehatan berbagai usia sudah banyak dikenal. Mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular, disamping berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan jiwa dan kesejahteraan (Wong et al., 2023; Wilson et al., 2022). Fenomena saat ini menunjukkan bahwa faktor risiko saat usia anak dapat berdampak berkelanjutan saat memasuki usia dewasa, misalnya obesitas, hyperinsulinemia (Brown et al., 2016) sehingga meningkatkan morbiditas, kematian dini, peningkatan beban pribadi, sosial dan keuangan akibat penyakit yang diderita.

Melakukan aktivitas fisik bersama keluarga menjadi sangat penting sebagai upaya untuk mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan anak dan orang tua (Guagliano et al., 2020). Terlepas dari segudang manfaat aktivitas fisik secara teratur, mayoritas anak-anak dan orang tua yang tinggal di negara-negara maju seperti Inggris, Amerika Serikat dan Indonesia tidak memenuhi rekomendasi untuk aktif beraktivitas fisik bersama keluarga. Berbagai korelasi aktivitas fisik antara orang tua dan anak-anak telah diidentifikasi di literatur, termasuk aksesibilitas dan keterjangkauan ikatan aktivitas, ketersediaan waktu, motivasi pribadi dan keterpaparan fisik secara aktif (Petersen et al., 2020). Misalnya tanggung jawab terkait dengan pengasuhan anak dan kewajiban keluarga sering dikutip menjadi penghambat beraktivitas fisik di kalangan ibu, dengan minimnya publikasi yang mendeskripsikan hambatan aktivitas fisik anak bersama ayah (Trisnadi & Andayani, 2021; Yunike et al., 2022).

Penelitian terdahulu tidak memperlihatkan hambatan keluarga dalam beraktivitas secara fisik, dengan demikian temuan ini berpeluang memperluas literatur yang menunjukkan bahwa faktor individu berpengaruh terhadap aktivitas fisik keluarga. Hambatan tambahan yang dilaporkan untuk aktivitas fisik keluarga di penelitian ini termasuk cuaca buruk, kurangnya akses ke fasilitas di daerah setempat dan kurangnya transportasi dan keuangan. Umumnya melaporkan hambatan untuk partisipasi orang dewasa dalam aktivitas fisik, dan tidak mengherankan jika mereka membatasi peluang aktivitas fisik keluarga serta peluang individu untuk aktivitas. Hambatan keuangan, transportasi dan akses yang dominan dilaporkan oleh orang tua dari sekolah rendah dibandingkan kelompok orang tua lainnya (Ruíz-Roso et al., 2020; Tate et al., 2017).

Banyak orang tua mengidentifikasi manfaat kenikmatan dan kesehatan, seperti berupa kesehatan mental, pengendalian berat badan dan kebugaran fisik sebagai alasan untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik sebuah keluarga. Meskipun sebagian besar orang tua mengakui potensi manfaat dari berpartisipasi dalam aktivitas fisik, setiap orang tua melaporkan bahwa mereka keluarga benar-benar melakukan sedikit atau tidak ada aktivitas fisik bersama sebagai unit keluarga selama seminggu. Itu paling umum untuk keluarga anggota untuk berpartisipasi dalam kegiatan secara terpisah. Dua alasan paling umum diberikan untuk ini adalah bahwa banyak anak

berpartisipasi dalam tim olahraga dan lainnya kegiatan fisik terorganisir yang tidak memungkinkan untuk keluarga bersama berpartisipasi, dan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih mandiri dan lebih suka menghabiskan waktu dengan teman-teman mereka atau melakukan hal-hal sendiri (Gavin et al., 2016).

Kebutuhan untuk lebih banyak intervensi berbasis keluarga sering dikutip dalam literatur (Aulia et al., 2018; Brown et al., 2016). Namun hingga saat ini belum jelas bagaimana caranya orang tua menghargai aktivitas fisik sebagai aktivitas berbasis keluarga. Belum juga diketahuinya bentuk dan cara keluarga berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama-sama, disertai faktor yang mempengaruhi partisipasi berbasis keluarga dalam beraktivitas fisik secara teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana aktivitas fisik dalam keluarga dilakukan secara aktif bersama.

METODE PENELITIAN

Studi ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh teman sebaya dan orang tua pada aktivitas fisik, yang melibatkan anak berusia 10-12 tahun, berjumlah 35 anak. Untuk tujuan dari penelitian ini, 35 orang tua (31 perempuan dan empat laki-laki) mengajukan diri untuk berpartisipasi dalam wawancara telepon, untuk mengetahui persepsi orang tua yang ditimbulkan tentang pentingnya aktivitas fisik berbasis keluarga, frekuensi kebersamaan keaktifan keluarga dan hambatan untuk berpartisipasi bersama dalam aktivitas fisik berbasis keluarga. Anak-anak dan orang tua mereka orang tua direkrut dari 6 sekolah dasar di Indonesia. Untuk mengumpulkan informasi dari sekolah yang mewakili berbagai keragaman ekonomi di daerah setempat. Sekolah dipilih berdasarkan status sekolah berdasarkan karakteristik secara umum lokasi sekolah berdasarkan kondisi ekonomi penduduk setempat. Keenam sekolah yang direkrut, masing-masing dua sekolah yang berlokasi di daerah sosial ekonomi bawah, menengah dan atas. Penamaan asal sekolah anak diberikan dalam rumusan sekolah bawah, sekolah menengah dan sekolah atas Meskipun metode rekrutmen ini menggambarkan tentang sekolah, namun memungkinkan pengumpulan data dari orang tua yang anaknya bersekolah di lingkungan sekitar status ekonomi yang beragam di seluruh kota dan juga dijaga kerahasiaan peserta karena alamat rumah pun dirahasiakan.

Sesi pengarahan oleh peneliti diselenggarakan bagi semua siswa berusia 10-12 tahun di sekolah. Dalam sesi ini anak-anak diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kelompok fokus terkait aktivitas fisik bersama teman-teman mereka. Informasi tentang kelompok fokus anak-anak dipulangkan bersama anak-anak dengan permintaan orang tua untuk berpartisipasi dalam wawancara tentang aktivitas fisik keluarga. Informed consent tertulis diperoleh dari semua orang tua yang menyetujui untuk terlibat dalam penelitian, dengan orang tua memberikan informasi kontak telepon untuk jadwal wawancara. Studi ini disetujui oleh Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Palembang. Wawancara melalui telepon lebih dapat diterima karena memberikan kenyamanan bagi kelompok orang tua. Wawancara dilakukan pada bulan September hingga Desember 2022 dengan durasi berkisar 20-30 menit. Proses wawancara direkam menggunakan handphone dan perekam suara, dan dilakukan dengan menggunakan pertanyaan semistruktur. Pertanyaan berfokus pada pentingnya aktivitas fisik bersama keluarga di dalam dan di luar rumah pada hari kerja setelah anak pulang sekolah dan akhir pekan, faktor yang mempengaruhi kebersamaan dalam keluarga pergi di akhir pekan, dan hambatan keluarga untuk berpartisipasi

dalam aktivitas fisik bersama. Seluruh rangkaian rekaman wawancara ditranskrip secara verbatim dan dianonimkan, dengan peneliti kedua mendengarkan rekaman dan memeriksa transkrip untuk mengetahui akurasi. Perbedaan antara transkrip direkonsiliasi oleh peneliti ketiga. Konsisten dengan analisis isi konvensional, transkrip dibaca baris demi baris dan diberi kode yang menggambarkan isi tanggapan, berdasarkan kode yang muncul, peneliti merumuskannya dalam kategori dan terakhir dinyatakan dalam rumusan tema.

HASIL PENELITIAN

Tiga puluh lima orang tua yang terlibat dalam penelitian ini telah mewakili tiga kelompok sesuai pengukuran status sekolah. Struktur keluarga dilaporkan oleh seluruh keluarga, dengan 33 peserta mengidentifikasi diri mereka sebagai menikah dan dua peserta mengidentifikasi diri mereka sebagai orang tua yang bercerai atau tunggal. Jumlah anak di setiap keluarga berkisar antara satu sampai tiga anak dan tinggal bersama.

Dirasakan pentingnya mengambil bagian dalam aktivitas fisik sebagai sebuah aktivitas penting bagi keluarga. Mayoritas orang tua menganggap keterlibatan keluarga secara fisik sangat penting bagi kehidupan keluarga. Beberapa orang tua mengungkapkan pentingnya aspek sosial dan promosi kehidupan keluarga sebagai alasan untuk terlibat dalam fisik aktivitas sebagai keluarga. Secara khusus, mempertahankan komunikasi orang tua-anak dan menghabiskan waktu bersama sebagai sebuah keluarga secara konsisten dicatat oleh orang tua sebagai aspek positif dari melakukan aktivitas fisik bersama.

“meningkatkan kehidupan keluarga, membuat kita berbicara, itu terjadi kami merasa lebih baik dan itu memberi saya, sebagai orang tua dan anak-anak, memberi waktu untuk mendengarkan, jika meluangkan waktu untuk pergi dan melakukannya sesuatu dengan anak-anak, seperti bahkan hanya berjalan ke sekolah sungguh menakjubkan bahan pembicaraan orang tua dengan anak pada saat itu”. (Ibu, sekolah tinggi)

. . . sangat menyenangkan bagi kita untuk menghabiskan waktu bersama dan itu, jika kita telah melakukan semua aktivitas fisik kita bersama-sama hanya akan menghabiskan waktu bersama anak Anda. (Ibu, sekolah rendah)

Sejumlah orang tua menyatakan kesenangan sebagai alasan untuk beraktifitas dalam keluarga. Alasan tambahan untuk pentingnya terlibat aktivitas fisik sebagai keluarga termasuk peningkatan kesejahteraan, kontrol berat badan dan manfaat kesehatan.

Saya tidak akan menganggap diri saya sebagai olahragawan tetapi ketika kita melakukan aktivitas fisik, baik itu hanya untuk bersenang-senang membuat kami bahagia. (Ibu, sekolah menengah)

. . . Saya tidak senang berlari atau berada di gym atau sesuatu seperti itu tetapi ketika saya melakukan sesuatu dengan keluarga ada kepuasan nyata tentang itu, dan benar-benar merasakan hal yang baik. . . . (Ibu, sekolah menengah)

Karena menurut saya dia [anak berusia 11 tahun] butuh, dia butuh sisi selain hanya aktivitas fisiknya, dia senang menghabiskan waktu bersama saya. . . (Ibu, sekolah rendah)

Namun, beberapa orang tua kurang menekankan pada nilai aktif secara fisik bersama sebagai satu keluarga. Mereka menyatakan hal tersebut menghabiskan waktu bersama sebagai sebuah keluarga sangat penting, namun, jenis kegiatan tidak terlalu penting.

. . . selama kita terlibat sepenuhnya sebagai sebuah keluarga, selama kita terlibat sebagai keluarga yang penting bagi saya, apakah itu melalui aktivitas fisik atau hal lain yang tidak terlalu penting. . . (Ibu, sekolah menengah)

. . . Kami bermain game bersama tapi itu tidak terlalu fisik, itu permainan papan jadi tidak terlalu fisik. . . (Ibu, sekolah rendah)

Frekuensi berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama sebagai sebuah keluarga

Semua orang tua menyatakan pentingnya aktivitas fisik bagi keluarga mereka dan melaporkan berbagai kegiatan dalam seminggu. Namun keluarga tidak benar-benar terlibat dalam sebagian besar kegiatan bersama selama seminggu, terlepas dari apakah aktivitasnya bersifat fisik atau berinteraksi di alam. Orang tua menekankan bahwa selama seminggu anak-anak berpartisipasi dalam klub olahraga sepulang sekolah atau kegiatan sosial lainnya di luar rumah ketika orang tua tidak bisa berpartisipasi, atau bahwa setiap anggota keluarga 'melakukan hal mereka sendiri' baik di dalam maupun di luar rumah selama seminggu.

Dengan kita semua bersama tidak selalu jujur. Mereka semua, cenderung melakukannya sendiri (Ibu, sekolah menengah). Sejujurnya, kami cenderung tidak melakukan banyak hal, saya pulang terlambat dan hal-hal seperti itu. . . (Ibu, sekolah rendah).

Hampir setiap hari seseorang keluar dan kita tidak harus melakukannya bersama-sama. Itu sebabnya saya berpikir saya bisa menjalani sepanjang minggu, dan kami tidak melakukan aktivitas bersama-sama. (Ibu, sekolah menengah).

Kegiatan yang Paling Umum Dilakukan Bersama

Sebagai keluarga selama minggu itu makan bersama, menonton TV/DVD, menghabiskan waktu di taman dan bermain papan atau video game. Sembilan orang tua menyatakan bahwa pada kesempatan langka ketika keluarga mereka aktif bersama selama seminggu, aktivitas fisik adalah produk sampingan dari aktivitas lain seperti berjalan-jalan dengan anjing, berjalan-jalan ke toko-toko lokal atau mengunjungi tetangga atau teman, dan berjalan ke dan dari sekolah bersama. Jika cuacanya tepat dan jelas kami akan tenang sering mengajak anjing jalan-jalan karena dia suka

. . . Dia orang yang sangat aktif di luar ruangan jadi kami melakukan ini cukup sering . . . kami cukup sering mengambil anjing untuk berjalan . . . (Ayah, sekolah menengah)

Kami terkadang berjalan-jalan bersama mengunjungi tetangga (Ibu, sekolah menengah) . . . Saya orang tua tunggal jadi jika ini adalah minggu yang normal, maka mungkin hanya berjalan ke toko-toko untuk mendapatkan sesuatu . . . atau melihat sekilas di taman jika cuaca baik-baik saja. . . (Ibu, sekolah rendah)

. . . mereka mengajak jalan-jalan hewan peliharaannya juga. Ya, saya pikir itu cukup besar. . . kita berjalan ke sekolah bersama dan kami

berjalan pulang dari sekolah bersama . . . itulah yang kita semua lakukan bersama. (Ibu, sekolah rendah)

Orang tua menyatakan lebih umum melakukan sesuatu bersama-sama sebagai akeluarga selama akhir pekan. Namun, meskipun orang tua menyatakan mereka melakukan lebih banyak aktivitas bersama di akhir pekan, jelasnya kegiatan ini menunjukkan bahwa itu lebih umum di rumah tangga dengan dua orang tua untuk setiap orang tua untuk berpasangan dengan satu atau lebih dari anak-anak mereka untuk menyediakan transportasi ke kegiatan atau berpartisipasi dalam aktivitas dengan anak tertentu, daripada menjadi aktif sebagai satu kesatuan keluarga yang utuh. . . terutama jika cuacanya bagus. . . (Ibu, sekolah menengah)

Pada hari Sabtu pagi dia latihan bulu tangkis, dan seperti ini akhir pekan mendatang dia akan berada di tempat latihan sepak bola. . . kadang-kadang kita akan pergi dengan teman-teman, seperti kita mungkin pergi ke taman dan kemudian pergi berenang. . . (Ibu, sekolah rendah)

. . . hampir tanpa gagal baik hari Sabtu atau Minggu tergantung pada komitmen pekerjaan saya. . (Ayah, sekolah menengah)

Hambatan untuk Berpartisipasi dalam Aktivitas Fisik sebagai Sebuah Keluarga

Dua hambatan yang paling sering dilaporkan untuk berpartisipasi aktivitas fisik bersama selama seminggu dan akhir pekan itu perbedaan usia dan minat anak-anak mereka dan tantangannya melekat dalam menjalani kehidupan sibuk yang orang tua merasa berkontribusi untuk keseluruhan kurangnya waktu untuk melakukan hal-hal bersama-sama sebagai sebuah keluarga.

. . . karena sebelumnya mereka mulai melakukan pelatihan sepak bola . . . saya dan anak-anak adalah anggota klub olahraga . . . dan saya biasa meminumnya beberapa kali seminggu. . . dan mereka biasa berenang atau mereka digunakan untuk melakukan hal mereka sendiri ketika kami sampai di sana karena satu menyukai tenis, yang satu menyukai bola basket dan yang lainnya menyukai sepak bola dan saya biasanya pergi ke gym, jadi mereka melakukannya sendiri.

. . . seperti yang saya katakan dengan dua anak laki-laki bermain sepak bola dan hal-hal seperti itu sekarang. . . tidak ada waktu untuk melakukannya. . . (Ibu, sekolah rendah)

. . . Saya pikir, melakukannya bersama-sama itu sulit karena seperti putri saya mungkin ingin pergi dan bermain dengan teman-temannya di taman dan dia tidak benar-benar menginginkannya dengan kakaknya jadi karena perbedaan usia karena dia 11 dan dia 6

. . . sekarang dia mencapai 11, sepertinya begitu semakin jelas bahwa apa yang ingin dia lakukan adalah sangat berbeda dengan apa yang ingin dia lakukan. Setelah mengatakan bahwa saya masih jenis melakukan hal-hal dengan mereka bersama-sama tetapi lebih sulit ... Saya pikir pekerjaan adalah penghalang bagi saya. Saya ingin tidak harus bekerja berjam-jam. . . (Ibu, sekolah rendah)

Hambatan lain untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama sebagai keluarga termasuk cuaca buruk dan komitmen kerja orang tua. Selain itu, orang tua dari sekolah berpendapatan rendah sering dikutip kurangnya akses ke fasilitas di daerah setempat, transportasi terbatas dan uang

sebagai penghalang aktivitas fisik keluarga. Terkadang ini adalah kasus, sangat terbatas atau kita tidak melakukan apa-apa sama sekali karena kita baru saja kehabisan waktu. . . (Ibu, sekolah rendah)

Dalam lingkungan rumah, maksud saya kita berdua, saya suami dan saya, kami berdua bekerja shift jadi biasanya hanya itu salah satu dari kami di sini jadi mereka, anak-anak akan mengerjakan tugas sekolah, menonton TV di malam hari. . . Kami tidak melakukan banyak hal setelah mereka pulang sekolah. (Ibu, sekolah menengah)

. . . karena saya bekerja di siang hari jadi ketika saya pulang Saya perlu menyiapkan makanan. . . dan saat dia [anak kelas 6] memiliki pekerjaan rumah yang harus dilakukan. . . (Ibu, sekolah rendah)

Ya, kami biasa pergi berenang bersama keluarga setiap hari Jumat yang fantastis dan sekarang karena mereka telah menutupnya dari kolam renang kita tidak bisa. Ini bukan berenang gratis. Dia hanya 'kelas saja'. . . jadi ya. . . itu adalah penghalang dan saya pikir, saya pikir kolam renang mengambil benar-benar mahal keluarga . . . (Ibu, sekolah rendah)

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan wawancara individu untuk menyelidiki persepsi orang tua tentang pentingnya partisipasi keluarga dalam aktivitas fisik, jumlah, keteraturan dan jenis keterlibatan keluarga dalam aktivitas fisik yang menetap, dan sikap orang tua terhadap faktor-faktor yang membatasi partisipasi keluarga mereka dalam aktivitas fisik. Temuan yang dilaporkan di sini menambah secara signifikan atas literatur saat ini karena hanya ada sedikit informasi yang dipublikasikan tentang pentingnya persepsi orang tua, frekuensi dan sifat aktivitas fisik keluarga.

Mayoritas orang tua menganggap keterlibatan keluarga secara fisik menjadi penting atau sangat penting bagi kehidupan keluarga. Beberapa orang tua menganggap aspek sosial dan promosi kehidupan keluarga sebagai alasan penting untuk terlibat dalam aktivitas fisik sebagai sebuah keluarga. Secara khusus, mempertahankan komunikasi orang tua-anak dan menghabiskan waktu bersama sebagai sebuah keluarga berulang kali dicatat oleh orang tua sebagai aspek positif dalam aktivitas fisik (Huang et al., 2021). Beberapa orang tua kurang menekankan pada nilai aktif secara fisik bersama sebagai satu keluarga. Orang tua ini menyatakan bahwa menghabiskan waktu bersama sebagai sebuah keluarga sangat penting, namun, apakah aktivitas itu fisik atau menetap tidak terlihat sangat penting. Tidak ada penelitian yang dipublikasikan yang dapat ditemukan mendukung atau menolak temuan ini. Temuan kami menunjukkan bahwa aspek sosial dari aktivitas fisik orang tua-anak, khususnya kesempatan untuk memperluas dan meningkatkan komunikasi bisa dianggap sebagai keuntungan bagi orang tua. Oleh karena itu, sorotan potensi manfaatnya dapat meningkatkan kesadaran orang tua terhadap nilai sosial aktivitas fisik dan berfungsi sebagai motivator untuk meningkatkan aktivitas fisik berbasis keluarga (Huang et al., 2021; Yunike et al., 2021; Utami, 2021).

Banyak orang tua mengidentifikasi manfaat kenikmatan dan kesehatan, seperti berupa kesehatan mental, pengendalian berat badan dan kebugaran fisik sebagai alasan untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik sebuah keluarga. Meskipun sebagian besar orang tua mengakui potensi manfaat dari berpartisipasi dalam aktivitas fisik, setiap orang tua melaporkan bahwa mereka keluarga benar-benar melakukan sedikit atau tidak ada aktivitas fisik bersama sebagai unit keluarga selama seminggu. Itu

paling umum untuk keluarga anggota untuk berpartisipasi dalam kegiatan secara terpisah. Dua alasan paling umum diberikan untuk ini adalah bahwa banyak anak berpartisipasi dalam tim olahraga dan lainnya kegiatan fisik terorganisir yang tidak memungkinkan untuk keluarga bersama berpartisipasi, dan bahwa anak-anak mereka menjadi lebih mandiri dan lebih suka menghabiskan waktu dengan teman-teman mereka atau melakukan hal-hal sendiri (Gavin et al., 2016). Hasil ini tidak mengherankan karena anak berusia 10-12 tahun berada pada masa transisi dalam perkembangannya saat mereka berpindah dari masa kanak-kanak ke remaja dan banyak mencari peluang untuk meningkatkan otonomi (Lisdahayati et al., 2021). Sesuai dengan penelitian terdahulu tentang persepsi anak-anak yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik anak usia 10-12 tahun (Greca et al., 2016; Hesketh et al., 2017; Tay et al., 2021).

Secara kolektif, data orang tua dan anak memperkuat pandangan bahwa usia 10-12 tahun adalah periode ketika pengaruh orang tua pada aktivitas menjadi kurang jelas dan pengaruh teman meningkat, hal itu menunjukkan adanya pendekatan ganda orang tua dan teman untuk meningkatkan aktivitas fisik mungkin sangat efektif pada usia ini. Orang tua melaporkan bahwa akhir pekan keluarga lebih aktif bersama. Namun, keluarga belum tentu aktif bersama sebagai satu kesatuan unit keluarga. Hal itu biasa terjadi dalam rumah tangga dengan orang tua dengan lebih dari satu anak. Keragaman kegiatan untuk anak-anak yang dilakukan di tempat yang berbeda usia atau tahap perkembangan menghasilkan penjadwalan yang kompleks. Dua hambatan yang paling sering dikaitkan dengan aktivitas fisik keluarga dalam penelitian ini adalah usia yang berbeda dan minat anak-anak yang kontras disertai tantangan yang melekat dalam gaya hidup sibuk orang dewasa dan anak-anak mereka.

Penelitian terdahulu tidak memperlihatkan hambatan keluarga dalam beraktivitas secara fisik, dengan demikian temuan ini berpotensi memperluas literatur yang menunjukkan bahwa faktor individu berpengaruh terhadap aktivitas fisik keluarga. Hambatan tambahan yang dilaporkan untuk aktivitas fisik keluarga di penelitian ini termasuk cuaca buruk, kurangnya akses ke fasilitas di daerah setempat dan kurangnya transportasi dan keuangan. Umumnya melaporkan hambatan untuk partisipasi orang dewasa dalam aktivitas fisik, dan tidak mengherankan jika mereka membatasi peluang aktivitas fisik keluarga serta peluang individu untuk aktivitas. Hambatan keuangan, transportasi dan akses yang dominan dilaporkan oleh orang tua dari sekolah rendah dibandingkan kelompok orang tua lainnya (Ruíz-Roso et al., 2020; Tate et al., 2017).

SIMPULAN

Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga dari anak berusia 10-12 tahun jarang berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama unit keluarga yang lengkap karena tuntutan sekolah, usia dan minat anggota keluarga. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga mungkin lebih efektif jika dirancang untuk mengakomodasi tuntutan dan kebutuhan keluarga dengan kedua orang tua dan menyediakan kegiatan yang terjangkau dan beragam yang menarik bagi kepentingan yang luas.

SARAN

Diharapkan menyesuaikan pekerjaan keluarga dan tuntutan sekolah dan menemukan kegiatan yang menarik bagi setiap anggota keluarga untuk lebih banyak berpartisipasi dalam aktivitas keluarga. Intervensi berbasis keluarga dirancang untuk meningkatkan level aktivitas fisik anak-anak tidak harus mencakup partisipasi setiap anggota keluarga dalam kegiatan pada waktu yang sama. Penting untuk meningkatkan kesempatan untuk menggabungkan orang tua dengan anak-anak sesuai dengan jenis kegiatan yang diminati anak, usia anak-anak lain dalam keluarga dan jenis kelamin anak.

Untuk keluarga berpenghasilan rendah, tambahan dukungan kemungkinan akan dibutuhkan agar terjangkau sehingga aktivitas fisik dapat diakses dan pembuatan jaringan pendukung di dalamnya dapat mengakomodasi orang tua yang bekerja. Bukti kuantitatif menjelaskan bahwa orang tua memainkan kunci berperan dalam meningkatkan aktivitas fisik anaknya melalui berbagai mekanisme termasuk memberikan dorongan verbal, transportasi dan dukungan keuangan, dan pemodelan melalui mereka sendiri partisipasi dalam aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, R., Ridho, M., & Rapli, A. (2018). *Ketahanan Keluarga: Tinjauan Kebersamaan Keluarga Menghadapi Tekanan Perekonomian di Kota Jambi*. 333-340.
<http://jurnalkibalitbangdajbi.com/index.php/newkiki/article/download/32/22>
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M., & Sluijs, E. M. F. (2016). Family-Based Interventions to Increase Physical Activity in Children: A Systematic Review, Meta-Analysis and Realist Synthesis. *Obesity Reviews*, 17(4), 345–360. <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
- Gavin, J., McBrearty, M., Malo, K., Abravanel, M., & Moudrakovski, T. (2016). Adolescents' Perception of the Psychosocial Factors affecting Sustained Engagement in Sports and Physical Activity. *International Journal of Exercise Science*, 9(3), 384–411. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27766129/>
- Greca, J. P. A., Arruda, G. A., Coledam, D. C., Junior, R. P., Teixeira, M., & Oliveira, A. R. (2016). Student and Parental Perception about Physical Activity in Children and Adolescents. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 9(1), 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.005>
- Guagliano, J. M., Armitage, S. M., Brown, H. E., Coombes, E., Fusco, F., Hughes, C., Jones, A. P., Morton, K. L., & Van Sluijs, E. M. F. (2020). A Whole Family-Based Physical Activity Promotion Intervention: Findings from the Families Reporting Every Step to Health (Fresh) Pilot Randomised Controlled Trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01025-3>
- Hesketh, K. R., Lakshman, R., & van Sluijs, E. M. F. (2017). Barriers and Facilitators to Young Children's Physical Activity and Sedentary Behaviour: A Systematic Review and Synthesis of Qualitative Literature. *Obesity Reviews*, 18(9), 987–1017. <https://doi.org/10.1111/obr.12562>
- Huang, T., Zhao, G., Tan, H., Wu, H., Fu, J., Sun, S., Lv, W., He, Z., Hu, Q., & Quan, M. (2021). Effects of Family Intervention on Physical Activity and Sedentary Behavior in Children Aged 2.5–12 Years: A Meta-Analysis. *Frontiers in Pediatrics*, 9(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.720830>

- Lisdahayati, L., Kusumawaty, I., Yunike, Y., Azwaldi, A., Astuti, S., & Ramadhanti, N. (2021). Comparison of Early Childhood Development Rates in Two Different Types of Kinder Garten. *Proceedings of the First International Conference on Health, Social Sciences and Technology (ICoHSST 2020)*, 521(ICoHSST 2020), 77–82. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210415.018>
- Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., & Grøntved, A. (2020). Association between Parent and Child Physical Activity: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>
- Ruíz-Roso, M. B., Padilha, P. V., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Peres, W. A. F., Martorell, M., Carrilho, T. R. B., Cardoso, L. de O., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., de las Hazas, M. C. L., Rodriguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Cárcamo-Regla, R., & Dávalos, A. (2020). Changes of Physical Activity and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents from Different Countries During COVID-19 Pandemic: An Observational stUdy. *Nutrients*, 12(8), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu12082289>
- Tate, E. B., Shah, A., Jones, M., Pentz, M. A., Liao, Y., & Dunton, G. F. (2017). Toward a Better Understanding of the Link Between Parent and Child Physical Activity Levels: The Moderating Role of Parental Encouragement. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(9), 1238–1244. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0126>
- Tay, G. W. N., Chan, M. J., Kembhavi, G., Lim, J., Rebello, S. A., Ng, H., Lin, C., Shek, L. P., Lança, C., Müller-Riemenschneider, F., & Chong, M. F. F. (2021). Children’s Perceptions of Factors Influencing Their Physical Activity: A Focus Group Study on Primary School Children. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1980279. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1980279>
- Trisnadi, M. C., & Andayani, B. (2021). Program Pengasuhan Positif dengan Co-Parenting untuk Menurunkan Penerapan Pengasuhan Disfungsional. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 74-85. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.65280>
- Utami, F. (2021). Pengasuhan Keluarga terhadap Perkembangan Karakter Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1777–1786. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.985>
- Wilson, D., Driller, M., Winwood, P., Clissold, T., Johnston, B., & Gill, N. (2022). The Effectiveness of a Combined Healthy Eating, Physical Activity, and Sleep Hygiene Lifestyle Intervention on Health and Fitness of Overweight Airline Pilots: A Controlled Trial. *Nutrients*, 14(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu14091988>
- Wong, M. C., Fung, H., & Yuan, G. F. (2023). The Association between Physical Activity, Self-Compassion, and Mental Well-Being after COVID-19: In the Exercise and Self-Esteem Model Revised with Self-Compassion (EXSEM-SC) Perspective. *Healthcare*, 11(2), 233. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020233>
- Yunike, Y., Kusumawaty, I., & Martini, S. (2021). Mengedukasi Orang Tua Siswa di Sekolah Alam Palembang tentang Pengasuhan Positif. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 78–82. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i2.3037>

Yunike, Y., Kusumawaty, I., Monalisa, M., & Sovia, S. (2022). The Dynamics Of Parents ' Experiences Throughout Childrearing. *Azerbaijan Medical Journal*, 62(08), 4151–4162. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/5601>