

## Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo

Meiana Harfika, Dini Mei Widayanti  
Universitas Respati Indonesia  
[meianaharfika@gmail.com](mailto:meianaharfika@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Pola kebiasaan berolahraga/aktivitas fisik yang menjadi sumber kesehatan seluruh tubuh yang perlu ditingkatkan di usia remaja karena fase remaja adalah peluang terbesar bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Era globalisasi ikut berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan pola perilaku remaja, terutama perkotaan. Dalam waktu singkat telah berkembang pola perilaku dengan frekuensi konsumsi internet dan media sosial yang tidak terbatas. Penggunaan *Smartphone* dengan bijak mampu mengendalikan angka kejadian kriminalitas akibat penyalahgunaan fasilitas dari *smartphone*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 160 orang. Instrumen pada penelitian berupa kuisisioner yaitu *Physical Activity Quistionnaire – for Adolescents* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Smartphone Addiction Scale* untuk mengukur tingkat kecanduan penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah yaitu sebesar 94 remaja (58,8%). Sedangkan pada penggunaan *smartphone* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* tinggi yaitu sebesar 105 remaja (65,5%). Hasil analisa statistik bivariat menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan penggunaan *smartphone* dengan nilai  $p = 0.044$ . Implikasi penelitian yaitu mengurangi penggunaan *smartphone* pada remaja agar aktivitas fisik dapat lebih ditingkatkan.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Kecanduaan *Smartphone*, Remaja, Perilaku Gaya Hidup.

### ABSTRACT

Youth are the transition from children to adults. In this case teens begin to enter adulthood, they are going through some sort of developmental stage of his life. The pattern of habits like physical activity can be wellspring of body health that needs to be promoted at the age of youth. Phase of adolescence is a good opportunity to grow and evolve optimally. The era of globalization has an effect on changing life-style and behavioral patterns, especially in cities. In a short time, it has developed an unlimited bahvioral pattern to use internet and social media. The use of smartphones has wisely been able to control the number of crime scenes of smartphones. The purpose of this study is to analyze the level of physical activity and the addiction level of using a smartphone in the Sumokali Village, Candi District, Sidoarjo Regency. The design of study is Quantitative Descriptive. The sample in this study were adolescents in Sumokali Village, Candi District, Sidoarjo Regency, amounting to 160 people. The instrument in this study was questionnaires namely Physical Activity Questionnaire - for Adolescents to measure the level of physical activity and Addiction Scale Smartphone to measure the level of addiction to smartphone use.

The research result showed a level of physical activity in the teen had a low category with rate 94 adolescents (58.8%). While on the use of smartphone shows that most teen had a high smartphone level addiction with rate 105 adolescents (65.5%).

**Keywords:** Physical Activity, Smartphone Addiction, Youth, Lifestyle Behavior.

## PENDAHULUAN

Usia sekolah sering disebut sebagai masa intelektual. Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa masa depan ditentukan kualitas anak muda saat ini. Di zaman yang semakin maju membuat pola perilaku individu juga semakin berkembang. Semakin bertambahnya zaman maka semakin canggihnya teknologi, dan semakin berkembang luas pula penerapan gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu teknologi internet. Meningkatnya penggunaan internet ini mengindikasikan bahwa komunikasi melalui media situs jejaring sosial telah menjadi trend baru di masyarakat khususnya remaja. Wahyudiono (2012) menyatakan bahwa penggunaan internet di Jawa Timur lebih banyak berusia muda yaitu dalam kelompok umur 15 tahun sampai dengan 24 tahun.

Disamping kelebihan serta kenyamanan menggunakan *smartphone* ini, terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesehatan serta perilaku seseorang. Menurut peneliti remaja dengan Intensifitas penggunaan media sosial dan internet (*smartphone*), yang berlebihan dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur (*insomnia*), fisik rentan sakit, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat

yang tinggi (Rudiyana, 2012). Dengan segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap telepon pintar yang mereka miliki (Agusta, 2016).

Sinar radiasi *smartphone* juga dapat merusak kesehatan mata sehingga penglihatan menjadi terganggu. Dalam dunia kedokteran di kenal istilah Computer Vision Syndrome/CVS yang merupakan gejala (sindrom) yang di akibatkan karena sering melihat layar, dalam hal ini termasuk layar *smartphone*. Gejala-gejala akibat CVS seperti Mata kering/*Dry Eyes*. *Smartphone* juga membuat remaja memiliki sifat anti sosial. *smartphone* membuat penggunanya asyik sendiri, sehingga membuat lupa diri akan keadaan sekitar. Mereka lebih asik bermain dengan *smartphonenya* dibanding bersosialisasi atau sekedar berbincang dengan orang yang ada di sekitarnya (ASSOCHAM, 2012). Tingginya durasi penggunaan *smartphone* menyebabkan kurangnya kerja tubuh atau dengan kata lain tubuh kurang dioptimalkan untuk bergerak. Dengan *smartphone* seseorang tidak harus banyak beranjak dari tempat tidur atau tempat duduknya apabila dia memerlukan sesuatu, sehingga membuat seseorang menjadi malas, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu

kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab obesitas pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik juga akan berdampak pada kesehatan dalam kehidupan fase selanjutnya yakni dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan remaja. Riskesdas (2013) melaporkan proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 %. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentary  $\geq 6$  jam per hari 24,1 persen. Lima provinsi diatas rerata nasional adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%).

Laporan dari Satreskim Polres Sidoarjo pada tahun 2016 lalu, ditemukan kasus pemerkosaan remaja putri usia 14 tahun di Desa Trompoasri, Sidoarjo, Jawa Timur oleh lima orang pemuda (dua orang pria dewasa dan sisanya masih di bawah umur). menurut kesaksian korban menyatakan bahwa kejadian itu bermula akibat pelaku sering melihat video porno di internet (Detiknews, 2016).

Berdasarkan semua paparan di atas, peneliti bermaksud untuk melihat gambaran secara deskriptif mengenai frekuensi tingkat aktivitas fisik dan tingkat ketergantungan penggunaan *smartphone* di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

## TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi Aktivitas Fisik dan Penggunaan *Smartphone Pada* Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu *Cross sectional*. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu tingkat aktivitas fisik dan tingkat ketergantungan penggunaan *smartphone*, yang diteliti menggunakan kuesioner/angket. Waktu penelitian dilaksanakan dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2018 sampai dengan 04 Desember 2019 di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Populasi penelitian ini adalah semua Remaja (Usia 15-19 Tahun) di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 267 Orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja (Usia 15-19 Tahun) di Desa Sumokali Kecamatan Candi menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan *Simple Random Sampling (Proportionate Stratified Random Sampling)* dengan pemilihan primary sampling unit yang dilakukan secara proporsional per RT.

## Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan angket sebagai alat ukur penelitian, yaitu angket untuk menjangkau data frekuensi aktivitas fisik dan

Penggunaan Smartphone				
		Kecanduan Tinggi	Kecanduan Rendah	$\Sigma$
Aktivitas Fisik	Sangat rendah	16	5	21
	Rendah	65	29	94
	Sedang	20	19	39
	Tinggi	4	2	6
	Total	105	55	160

P value = 0.044

kecanduan penggunaan *smartphone*. Subyek dalam penelitian ini adalah 160 remaja usia 15 – 19 tahun di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Angket diberikan dalam bentuk beberapa pertanyaan yang berisikan penilaian tentang perilaku aktivitas fisik menggunakan kuisisioner *Physical Activity Quistionnaire for Adolescents (PAQ-A)* . Sedangkan pada penilaian perilaku kecanduan penggunaan *smartphone* adalah dengan menggunakan kuisisioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* untuk mengukur tingkat ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Aktivitas Fisik**

Tabel 1.1. Deskripsi remaja dengan aktivitas fisik di desa Sumokali Sioarjo

	f	%	Total
Sangat Rendah	21	13.1	13.1
Rendah	94	58.8	71.9
Sedang	39	24.4	96.2
Tinggi	6	3.8	100
Total	160	100	

**2. Penggunaan Smartphone**

Tabel 1.2. Deskripsi remaja dengan Penggunaan Smartphone di desa Sumokali Sidoarjo

**3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Penggunaan Smartphone**

Tabel 1.3. Deskripsi remaja dengan aktivitas fisik di desa Sumokali Sidoarjo

Tabel 1.1 menjelaskan dari 160 responden didapatkan 21 remaja (13,3%) melakukan aktivitas fisik sangat rendah dalam seminggu, 94 remaja (58.8%) melakukan aktivitas fisik rendah dalam seminggu, 39 remaja (24,4%) melakukan aktivitas fisik sedang dalam seminggu, dan 6 remaja (3,8%) melakukan aktivitas fisik yang tinggi dalam seminggu terakhir. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan 94 responden (58,8%) pada tingkat aktivitas fisik yang rendah, 39 responden (24,4%) pada tingkat aktivitas fisik sedang, 21 responden (13,1%) pada tingkat aktivitas fisik sangat rendah, dan 6 responden (3,8%) pada tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Data distribusi responden didapatkan bahwa dari 94 responden dengan kategori tingkat aktivitas fisik rendah dialami oleh perempuan sebanyak 54 responden (33,8%) dan laki – laki sebanyak 40 responden (25,0%). Hal tersebut membuat tingkat aktivitas fisik

	f	%	Total
Kecanduan Tinggi	105	65.6	65.6
Kecanduan Rendah	55	34.5	100
Total	160	100	

pada perempuan akan lebih rendah daripada laki – laki begitu juga dengan tingkat hemoglobin yang lebih tinggi pada

laki – laki daripada perempuan yang menyebabkan perbedaan kapasitas pengangkutan darah yang jauh lebih banyak selama proses latihan sehingga kapasitas aktivitas fisiknya lebih baik (Hoeger, 2010). Peneliti berpendapat bahwa remaja perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik rendah lebih banyak daripada tingkat aktivitas fisik sedang, hal itu dikarenakan kecenderungan remaja perempuan lebih malas untuk bergerak dan cepat merasa lelah. Remaja perempuan juga lebih banyak menghabiskan waktu jam istirahat ke kantin dan sisanya pergi ke kelas untuk duduk – duduk mengobrol di dalam kelas. Kecenderungan remaja perempuan biasanya pada masa pubertas ingin terlihat berpenampilan menarik untuk menjadi pusat perhatian, mereka enggan untuk beraktivitas di bawah terik matahari, bermain di lapangan dan berkeringat yang dapat mempengaruhi tingkat percaya dirinya, sedangkan anak laki – laki cenderung tidak terlalu peduli dengan penampilan mereka, sehingga aktivitas fisik remaja putri akan terbatas oleh dirinya sendiri.

Tabel 1.2 menunjukkan 160 responden didapatkan 105 remaja (65,6%) mengalami kecanduan tinggi, dan 55 remaja (34,4%) mengalami kecanduan rendah. *Smartphone* merupakan telepon pintar yang dilengkapi dengan koneksi internet yang menyediakan berbagai fungsi PDA (*Personal*

*Digital Assistant*) dan aplikasi fitur canggih yang menarik untuk memudahkan kegiatan sehari – hari (Garry, Thomas, Misty, 2009). Penggunaan *smartphone* saat ini adalah hal yang harus ada dalam kehidupan sehari – hari, tidak hanya untuk mengikuti perkembangan zaman yang semakin modern namun penggunaannya saat ini mampu membantu remaja dalam menyelesaikan tugas sekolah dengan cara yang cukup mudah hanya dengan meng-klik layanan atau alamat website yang diinginkan sehingga pekerjaan dapat terselesaikan dengan cepat. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan United Nations International Children's Emergency Fundation (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul "Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia" (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia), bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet, Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi (Gatot S., 2014). Berdasarkan dari data yang ditemukan dalam penelitian ini bahwa responden yang tergolong dalam kategori kecanduan *smartphone* tinggi adalah mereka yang menggunakan

*smartphone* untuk internet browsing/ menyelesaikan tugas/ mencari informasi atau berita karena sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah mereka yang masih duduk di bangku sekolah atau perguruan tinggi, sehingga para pelajar menggunakan *smartphone* sebagai penunjang dalam proses belajar yang paling sering adalah untuk internet browsing/ menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan mereka.

### SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan data mengenai remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo berupa rata – rata dari frekuensi aktivitas fisik dan penggunaan *smartphone*. Data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo memiliki Tingkat Aktifitas Fisik yang tergolong rendah. Sedangkan pada Tingkat Penggunaan *Smartphone* Remaja di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo tergolong dalam kategori Tingkat Kecanduan *Smartphone* Tinggi.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Agusta, D. (2016). *Fakto-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Telepon pintar Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5, 2.
2. Andriyani, Fitria Dwi. (2016). Physical Activity Guidelines for Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1, April 2014 hal 61- 67.
3. Bian, M. & Leung L. (2014). *Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction and Patterns of Smartphone use to Capital*. *Journal: Social Science Computer Review* ,1-19.
4. Backer, Elisa. (2010). *“Using Smartphone and Facebook in A Major Aessment The Student Experience ; Dalam Journal of Bussiness Education & Scholarship of Teaching Vol.4 No. 1 Hal 19-31 Australia : University of Ballaeit*.
5. FEB UI. (2017). RINGKASAN STUDI “Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja, 1–6.
6. Gary, Thomas, & Misty. (2009). *“Smartphone”*. Jakarta : Course Technology.
7. Gatot,S. (2014). *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Pusat Data Dan Sarana Informatika Kementerian Komunikasi Dan Informatika. Diakses dari <http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+no.+1>

- [7pikominfo22014+tentang+riset+ko  
minfo+dan+unicef+mengenai+perila  
ku+anak+dan+remaja+dalam+meng  
gunakan+internet+/0/siaran\\_pers](#)  
pada tanggal 29 Oktober 2018,  
pukul 10.30 WIB.
8. Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The smartphone addiction: Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)*. *Journal open Acces Freely available online*.
  9. Rudiyan. (2012). *Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Remaja di SMA Kesatuan 1 Samarinda*. *Jurnal Ilmu Komunikasi Fisip Univeristas Mulawarman* (Nomor 2 tahun 2012), 181-190.
  10. Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
  11. Wahyudiono. (2012). *Aktivitas Penggunaan internet Berdasarkan Usia*. Volume 1, No 1/ 22 Oktober 2018. *Komunika : Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika*.
  12. [Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Dinamika Kecanduan Telepon Pintar ( Smartphone) pada Remaja Trait Mainfulness Sebagai Alternatif*, 1(2),84–101.
  13. World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
  14. WHO. (2016). *Global Activity Quistionnaire Analysis Guide*. Diunduh dari <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Anaysis%20Guide%20v2.pdf> pada tanggal 18 Januari 2019, pukul 14.00 WIB.