

LITERATURE REVIEW HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP AKTIVITAS FISIK REMAJA

Vasha Pradana Efendi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
vashaefendi16060484121@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Berkurangnya tingkat aktivitas fisik pada remaja ini telah menjadi suatu permasalahan yang dapat kita temui dimanapun pada saat ini. Tanpa kita sadari, hal ini seiring dengan kemajuan pada kecanggihan teknologi yang digunakan oleh masyarakat khususnya remaja. Penggunaan gawai diyakini menjadi salah satu faktor menurunnya tingkat kebugaran para remaja. Penggunaan 6 jurnal Nasional dan 3 jurnal Internasional dengan judul yang relevan pada *Literature Review* ini menunjukkan bahwasannya gawai memiliki hubungan terhadap tinggi maupun rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja. Namun penggunaan gawai bukanlah faktor utama maupun faktor terbesar. Lingkungan yang tidak memiliki sarana olahraga, motivasi dan pengetahuan yang diberikan oleh orang tua, kegiatannya diluar sekolah, adalah sedikit contoh faktor lain yang memengaruhi tinggi rendahnya aktivitas fisik remaja. Dengan adanya dukungan dari orang tua, pihak sekolah, serta sosialisasi akan adanya fitur penunjang olahraga pada gawai adalah upaya yang baik dalam menaikkan tingkat aktivitas fisik remaja.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Gawai

Abstract

This lack of physical activity in adolescents now become a problem that we can found anywhere. Before we know it, this is in keeping with the technological advances that are used by society, especially adolescents. Gadgets are used by adolescent in every country just like common things. This is believed the one of the factor why adolescents declining physical activity level and the main reason for them to going to be sedentary. The use of 6 National journals and 3 International journals with relevant titles in this Literature Review are shows that gadgets have a relationship with high or low level of adolescents physical activity. But, gadgets are not the main reason or big reason why adolescent going to be sedentary. An environment did not have good sports facilities, motivation and knowledge by parents, after school activities, are a few examples of other factors that can influence adolescents to rise physical activity level.

Keywords: Physical Activity, Gadgets

UNESA

PENDAHULUAN

Manusia pada umumnya selalu melakukan aktivitas. Tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang dipengaruhi dari adanya aktivitas manusia. Beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani seseorang dan hal tersebut mudah kita jumpai. Aktivitas manusia yang selalu berubah merupakan hasil kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada saat masa perubahan teknologi begitu pesat, manusia dimanjakan oleh kemajuan teknologi selalu. Perkembangan teknologi tidak diragukan lagi telah memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia. Aktivitas yang semula membutuhkan banyak energi, kini dapat selesai dengan cepat dan mudah. Tingkat kemajuan pada ilmu pengetahuan dan teknologi juga telah menimbulkan dampak pada kegiatan olahraga. *Treadmill, rowing machine, & static bicycle* adalah beberapa contoh bentuk kemajuan teknologi pada bidang olahraga.

Namun, disisi lain perkembangan teknologi ini juga menimbulkan manusia yang semakin kurang aktif untuk bergerak dalam melakukan sebuah aktivitas. Kemalasan adalah salah satu dampak buruk dari hadirnya teknologi dan merupakan hal yang buruk untuk gaya hidup seseorang. Hal ini sangat bertolak belakang dengan gaya hidup yang sehat. Fasilitas yang mempengaruhi aktivitas telah banyak tercipta berkat pesatnya perkembangan teknologi adapun itu seperti pesawat, kendaraan bermotor, kapal laut serta kereta listrik. Tanpa disadari, aktivitas sedentari ada berbagai macam baik ketika seseorang berada di tempat tinggalnya, di lingkungan belajar mengajar, di tempat kerja, sampai saat kita berpergian seperti; menonton televisi, berkendara, bermain gawai tergolong aktivitas sedentari (Bayu, 2019: 446).

Gawai dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah suatu peranti atau instrumen yang mempunyai kegunaan praktis yang secara mendetail dibentuk lebih canggih dengan perbandingannya adalah teknologi yang tercipta sebelumnya. Gawai adalah barang elektronik berteknologi kecil yang menyerupai komputer mini yang setiap tahunnya mengalami perkembangan dengan inovasi dan kecanggihan yang baru. Berkembangnya gawai Indonesia memunculkan reaksi yang berbeda dari pengguna gawai satu dengan yang lain.

Beberapa dampak positif dengan adanya gawai adalah akses informasi pengetahuan dan

wawasan sangat fleksibel, hadirnya fitur *video call* yang memudahkan dalam urusan komunikasi, dan memperluas pertemanan hingga ke belahan dunia melalui situs media sosial. (Nafisa, 2017: 2)

Selain hal tersebut, penggunaan gawai yang berlebihan juga mempunyai sisi negatif pada remaja. Tingginya waktu menatap layar, rendahnya aktivitas fisik, menjadikan pola makan kurang sesuai dengan porsi ideal sehingga jika itu dilakukan dalam jangka panjang dapat memengaruhi status gizi remaja. (Kumala, 2019: 73)

Tingginya waktu menatap layar berpengaruh terhadap peningkatan berat badan dan pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Gawai pada saat ini memang telah menjadi benda yang dimiliki oleh semua usia terutama remaja. Pernyataan ini telah sesuai pada penelitian yang dilakukan oleh Nielsen tahun 2012 yang mendapatkan hasil bahwasannya para remaja usia 14 hingga 17 tahun sebanyak 58% sudah mempunyai gawai (Hestya, 2012: 1).

Remaja, secara etimologi yaitu mulai dewasa, telah sampai pada umur yang cukup untuk kawin, muda, dan pemuda. Remaja adalah suatu tingkat, di mana anak-anak tidak lagi anak, namun tetapi belum dipandang dewasa. Jadi, remaja adalah umur yang menjembatani antara umur anak-anak dan umur dewasa (Daradjat, 1976:28). Remaja adalah suatu masa yang paling terlihat banyak mendapati perubahan, serta membawa kita berpindah dari masa anak-anak menuju kepada masa dewasa. Segala segi di hidup manusia, yaitu bentuk tubuh, kepercayaan, pemikiran, perasaan dan sosial. Umumnya telah ditandai perubahan bentuk tubuh yang banyak hubungannya pada segi seksual, yang mana umumnya ketika umur antara 13 dan 14 tahun hal itu terjadi. Maka dari itu ketika masa remaja itu dianggap terjadi di antara umur 13 hingga 20 tahun manusia (Daradjat, 1978:35-36).

Pada masa ini, sebaiknya penggunaan gawai tetap perlu diatur dengan baik agar dampak negatifnya tidak muncul. Tidak hanya itu, kecemasan dan depresi adalah beberapa masalah yang timbul akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Seiring berkembangnya gawai, situasi psikologis remaja juga dapat mengalami reaksi yang berbeda pada tiap individu. Terdapat remaja yang menggunakan gawai sebagai fasilitas meningkatkan kemampuan akademik, namun juga terdapat remaja yang malas bergerak dan menghabiskan waktu selama mungkin di depan gawai mereka. Tidak sedikit juga remaja terdampak menjadi individu yang proses bercengkrama dengan sekitar mereka

lamban karena mereka merasa cukup mengakses informasi apapun dari gawai mereka. Banyak bentuk aktivitas fisik terutama permainan olahraga yang membuat remaja lebih sehat, namun hal tersebut dikalahkan dengan permainan di gawai yang lebih mendominasi. Hal tersebut adalah salah satu faktor penghambat gerak anak remaja dikarenakan sudah bergantung pada gawai.

Namun, di sisi lain telah tersedia bermacam aplikasi untuk menunjang kegiatan aktivitas manusia tidak terkecuali dengan aktivitas olahraga pada gawai, dan tidak sedikit masyarakat yang mulai memasang dan menggunakan aplikasi tersebut secara aktif. Beberapa merek produk olahraga seperti *Nike* dan *Adidas* juga ikut serta dalam mengembangkan aplikasi penunjang aktivitas berolahraga ini, mereka telah membuat sebuah aplikasi khusus untuk menunjang aktivitas olahraga yang populer dikalangan remaja.

Istilah “olahraga” yang dimana pada bahasa jawa yaitu “olah” yang memiliki artian berlatih atau beraktivitas; dan “raga” sendiri memiliki artian jasmani (Maksum 2013: 4). Gawai yang dipergunakan saat jam pembelajaran PJOK atau ketika berolahraga telah digunakan sebagai media yang menunjang kebutuhan kita sebagai hal yang menunjang prestasi individu.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diperlukan analisa tentang hasil dari beberapa penelitian mengenai penggunaan gawai dan pola aktivitas fisik pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa penggunaan gawai dan hubungannya terhadap pola aktivitas fisik remaja melalui *literature review*.

METODE

Metode pada penelitian ini termasuk jenis penelitian *literature review*. *Literature review* yaitu uraian mengenai teori, temuan, dan juga penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan suatu masalah yang sedang kita teliti (Kitchenham & Charters, 2007). *Literature review* pada penelitian ini memakai metode kuantitatif berbentuk *quasi experiment* yang berarti peneliti tidak mengontrol kondisi sampel yang ada dalam perlakuan variabel bebas kepada variabel terikat. Sampel yang dipakai adalah remaja usia 14-17 tahun.

Sumber jurnal yang akan digunakan sebagai referensi diperoleh pada situs *scholar.google.com*. Merujuk pada kata kunci “*The influence of mobile phone on teenager physical activity*” yang dipergunakan pada pencarian jurnal Internasional dan kata kunci “Hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik pada remaja” yang dipergunakan pada jurnal Nasional yang diperoleh secara acak ditemukan 6 jurnal dan 3 jurnal Internasional yang berhubungan dengan permasalahan. Pada jurnal Internasional yang menggunakan bahasa Inggris akan di bahas dengan bahasa Indonesia. Kemudian untuk temuan, dispesifikasi pada 7 tahun terakhir yaitu sekitar 2014/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sejumlah 6 Jurnal Nasional dan 3 Jurnal Internasional dalam periode 7 tahun terakhir yang telah diulas dan mendapati berbagai macam hasil yang berbeda. Beragamnya metode penelitian yaitu *cluster random sampling*, *longitudinal design*, deskriptif kuantitatif, korelasional, dan *cross sectional*.

Lokasi pengambilan data penelitian dalam artikel yang dijadikan sumber rujukan dilakukan di luar negeri dan di dalam negeri. Literatur pertama oleh Ahmad Effendi bertempat pada SMK Negeri 8 Surabaya. Literatur kedua oleh David R. Lubans bertempat pada New South Wales, Australia. Literatur ketiga oleh Salahudin Firman mengambil data pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas. Literatur ke empat oleh Yulianawati Kurniawan berlokasi pada SMK PGRI 3 Surabaya. Literatur ke lima oleh Erica L. Kenney diambil dari data survey Nasional Amerika. Literatur ke enam oleh Anandita Mega Kumala berlokasi di kota Kendal, Jawa Tengah. Literatur ke tujuh oleh Mohammad Yussron Ilyas berlokasi pada SMA Negeri 1 Kota Mojokerto. Literatur ke delapan oleh Nur Anggraeni Proy Yange berlokasi pada SMA Negeri 12 Surabaya. Literatur ke sembilan oleh Fabiano Souza Pereira berlokasi pada Santa Catarina Brazil.

Literatur utama yang telah dipilih kemudian akan diambil intisarinya yang meliputi judul penelitian, nama peneliti, metode penelitian, serta hasil penelitian yang di input pada tabel berikut

JUDUL	PENELITI	METODE	HASIL
Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktifitas Fisik Siswa (Studi Pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X) (2014)	Ahmad Effendi	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian <i>Cluster random sampling</i>	Ditemukan hubungan negatif antara penggunaan teknologi informasi dan tingkatan aktivitas fisik pada siswa. Penurunan aktivitas fisik didapati sebesar 51,41% yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi informasi.
<i>Development And Implementation Of A Smartphone Applicatioon To Promote Physical Activity And Reduce Screen-Time In Adolescent Boys</i> (2014)	David R. Lubans	Jenis penelitian ini menggunakan <i>Longitudinal Design</i> dan dibagi menjadi 2 kelompok	Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan pemanfaatan teknologi dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan pemanfaatan aplikasi <i>ATLAS</i> memang bertujuan digunakan sebagai sarana penunjang kegiatan aktivitas fisik.
Hubungan Pemakaian <i>Smartphone</i> Terhadap Aktivitas Olahraga Sehari-Hari Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Trawas (2016)	Salahudin Firman	Menggunakan bentuk penelitian Deskriptif kuantitatif	Tidak terdapat hubungan antara penggunaan <i>smartphone</i> dengan seberapa tingginya aktivitas olahraga siswa.
Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik (Studi Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Surabaya) (2016)	Yuliawandi Kurniawan	Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian Korelasional	Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik siswa
<i>United States Adolescents' Television, Computer, Video Game, Smartphone, And Tablet Use:</i>	Erica L. Kenney	Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian <i>cross sectional</i>	Tidak didapati adanya hubungan antara penggunaan media elektronik dengan aktivitas fisik pada remaja

<i>Associations With Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, And Obesity (2017)</i>			
Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun (2019)	Anandita Mega Kumala	Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian <i>cross sectional</i>	Dalam hasil penelitian tersebut ditemukan tidak adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik dan status gizi. Sebagian besar sampel (44 orang) telah menggunakan teknologi informasi diluar rekomendasi waktu penggunaan.
Hubungan Pemakaian Gawai Dengan Aktivitas Olahraga (Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto) (2019)	Mohammad Yussron Ilyas	Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian <i>cluster random sampling</i>	Menurut hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga siswa. Variabel pemakaian gawai berpengaruh terhadap variabel aktivitas olahraga sebesar 0,086%.
Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya (2020)	Nur Anggraeni Proy Yange	Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian <i>cluster random sampling</i>	Pada penelitian ini tidak didapati hubungan antara penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik siswa. Terdapat hubungan antara penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga dengan aktivitas fisik namun hanya sebesar 16,7% pada siswa namun tidak terdapat hubungan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisiknya.
<i>Impact Of Problematic</i>	Fabiano Souza Pereira	Penelitian ini memiliki jenis	Hasil Penelitian adalah tidak ada

<p><i>Smartphone Use On Mental Health Of Adolescent Students: Association With Mood, Symptoms Of Depression, And Physical Activity</i></p>		<p>penelitian <i>cross sectional</i></p>	<p>hubungan antara ketergantungan <i>smartphone</i> terhadap aktifnya beraktivitas fisik. Dalam penelitian ini yang lebih memengaruhi aktivitas fisik remaja adalah kontrol suasana hati.</p>
--	--	--	---

Pembahasan

Pada penelitian Effendi, dkk. (2014) di penelitiannya pada SMK Negeri 8 Surabaya, dengan jenis penelitian *cluster random sampling* dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner dan kartu aktivitas fisik harian. Pengambilan Sampel penelitiannya dilakukan secara acak hanya diambil dari 5 kelas dari total 16 kelas yang totalnya 558 siswa. Diketahui adanya hubungan negatif terhadap pengaruh penggunaan teknologi informasi dengan aktivitas fisik para siswa. Hasil tersebut berdasarkan dari hasil data empirik sebagai hasil dari pengujian lapangan. Selain itu, penurunan aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi informasi sebesar 51,41%. Hal ini juga sebanding dengan hasil rata-rata waktu penggunaan teknologi informasi para siswa diatas 120 menit perhari. Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kurangnya gerak masyarakat yang disebabkan karena terlalu seringnya bermain permainan pada gawai maupun dengan teman secara langsung, berselancar di situs internet, menonton acara televisi terlalu lama akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, pemicu penyakit jantung, darah tinggi dan banyak macam penyakit yang dapat timbul lainnya. Salah satu upaya yang dapat mengurangi resiko obesitas yang dapat dengan mudah kita lakukan yaitu dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan berolahraga, kegiatan lain yang sehari-hari kita lakukan dan membutuhkan kerja fisik seperti berjalan, menari, bercocok tanam, menyapu, mengepel, mencuci, memanjat pohon untuk memanen buahnya, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya. (Yusuf, 2010 : 2)

David R. L, dkk (2014) pada penelitiannya yang berlokasi di New-castle Australia, bekerja sama dengan Sampel penelitian yang berjumlah 361 siswa kelas 7 sekolah menengah pertama. Mereka

melakukan penelitian dengan jenis penelitian *longitudinal design* mengenai seberapa besar pengaruh penggunaan aplikasi penunjang kebugaran *ATLAS* yang dipasangkan pada ponsel para siswa terhadap kegiatan penggunaan ponsel dengan tingkat kebugaran jasmani. Didapatkan sebuah hubungan positif antara aktivitas fisik dengan penggunaan aplikasi *ATLAS* yang dipasangkan pada ponsel. Berdasarkan hasil survey dari partisipan, penggunaan aplikasi *ATLAS* juga memberikan energi positif dalam proses mereka beraktivitas fisik setelah menggunakan aplikasi *ATLAS* secara berulang. Hal ini dikarenakan fitur yang dimiliki atlas sebagai penanda waktu untuk beraktivitas fisik dan juga fitur untuk memantau makanan apa saja yang dikonsumsi para siswa. Hal ini bertujuan agar asupan energi dan aktivitas siswa berimbang. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

Firman, dkk. (2016) pada penelitiannya yang bertempat di SMP Negeri 1 Trawas dengan keseluruhan Sampel penelitian 88 siswa dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan instrumen penelitian berupa kuisioner. Diketahui tingkat pemakaian *smartphone* sangat jarang berjumlah 0 siswa (0%), jarang berjumlah 1 siswa (1%), sering berjumlah 34 siswa (39%), sangat sering berjumlah 53 siswa (60%). Diketahui tingkat aktivitas olahraga siswa sangat jarang berjumlah 0 siswa (0%), jarang berjumlah 1 siswa (1%), sering berjumlah 78 siswa (89%), sangat sering berjumlah 9 siswa (10%). Pada penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebuah hasil yaitu hubungan yang tidak signifikan antara pemakaian *smartphone* dan aktivitas olahraga siswa.

Seimbangnnya tingkat Siswa SMP Negeri 1 Trawas dalam penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga menjadi penyebab hal ini. Seiring berkembangnya gawai, kondisi psikologi pada remaja juga ternyata ikut terpengaruh yang menimbulkan reaksi beragam. Ada yang menggunakan gawai untuk menambah prestasi pada pelajaran sekolah, ada pun yang menjadikan siswa semakin kehilangan alasan untuk beraktivitas fisik dan lebih cenderung memilih membuang waktu di depan gawai. Tidak sedikit juga yang membuat siswa menjadi pribadi yang kurang pandai bersosialisasi dengan apa yang ada di sekitar karena bagi mereka, mereka lebih mudah mengakses apapun dengan gawai. Sebenarnya banyak macam bentuk olahraga permainan yang dapat menunjang remaja menjadi lebih sehat, namun permainan yang ada pada gawai lebih populer dan mendominasi. Sosialisasi secara langsung sekarang lebih susah untuk dilakukan daripada dengan sosial media di gawai. Ini yang menghambat gerak remaja karena mereka lebih nyaman dan mulai bergantung pada gawai. hal ini tidak boleh sampai menjadi kebiasaan buruk yang ada terus menerus. Peran guru olahraga dan orang tua dalam mengawasi penggunaan gawai anak harus lebih ditonjolkan agar keaktifan gerak siswa terjaga. (Firman, 2016)

Pada penelitian yang dilakukan Yuliawandi, dkk. (2016) di SMK PGRI 3 Surabaya dengan jumlah Sampel penelitian 30 siswa dengan jenis penelitian korelasional dengan instrumen penelitian kartu aktivitas fisik harian dan kuisioner. Mendapatkan hasil dari total keseluruhan Sampel penelitian 12 diantaranya tingkat penggunaan gadgetnya rendah, 11 siswa sedang, dan 7 siswa tinggi. Ditemukan sebuah hubungan negatif antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik siswa. Dengan nilai 20% siswa menggunakan gadget dengan waktu rata-rata 2 jam, sedangkan 80% siswa menggunakan gadget dengan waktu rata-rata 3jam. Dari hasil data aktivitas fisik, didapati tingkat aktivitas fisik 3 siswa kurang beraktivitas fisik sekali, 9 siswa kurang, 9 siswa cukup, 4 siswa tinggi, 5 siswa tinggi sekali. Hal ini juga sesuai dengan fenomena yang kita dapat temukan dengan mudah saat ini. Saat ini proses belajar siswa tidak lepas dari penggunaan teknologi informasi seperti ponsel, internet dan sebagainya. Dengan penggunaan yang baik maka teknologi informasi ini seharusnya dapat mendukung siswa untuk memperdalam ilmu pendidikan jasmani atau bidang keilmuan lainnya agar mereka semakin aktif dan baik dalam bidang

keilmuan lain serta aktivitas gerak siswa dapat meningkat dengan hadirnya beberapa aplikasi penunjang kegiatan olahraga yang bisa dengan mudah kita akses. Namun sebaliknya, saat ini teknologi informasi lebih digunakan oleh siswa untuk hal yang kurang bermanfaat sehingga membuat siswa lebih sering melakukan kegiatan dengan media elektronik seperti membuka akun atau media sosial yang hanya sekedar untuk berbincang secara *online*, berbagi dan melihat video dan foto orang lain, sekedar membuat status pada jejaring sosial yang mereka miliki ataupun mengakses situs pada internet yang tidak terlalu berguna kontennya, serta tidak jarang digunakan untuk bermain permainan yang akan menjadi kebiasaan buruk yang cenderung menghilangkan niat untuk melakukan aktivitas fisik yang dampaknya juga akan berbahaya bagi kondisi fisiknya.

Hasil penelitian oleh Erica L. K, dkk (2017) di Amerika Serikat, memiliki total partisipan sebesar 24.800 siswa dari total siswa yang berjumlah 29.207 siswa dilakukan oleh lembaga survei Nasional Amerika Serikat pada tahun 2013-2015. Dengan jenis penelitian *Cross sectional* dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner, *CDC 2000 Reference population, PROC SURVEYFREQ*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa berpengaruhnya penggunaan televisi dan perangkat elektronik lainnya oleh siswa dengan tingkat resiko obesitas, waktu tidur serta aktivitas fisik yang dilakukan. Diketahui bahwa dari total keseluruhan sampel penelitian sekitar dua pertiga sampel penelitian laki-laki dan tiga perempat Sampel penelitian perempuan tidak mendapatkan aktivitas fisik diluar jam pelajaran sekolah setiap hari. Secara keseluruhan 13,6% Sampel penelitian juga mengalami obesitas. Dalam penelitian ini, waktu tidur para remaja di Amerika adalah faktor yang mendukung penggunaan media elektronik dalam memengaruhi tingkat aktivitas fisik para remaja. Pada penelitiannya, terungkap bahwa pengendalian kondisi mental remaja wanita lebih buruk dari remaja pria. Ditemukan juga bahwa remaja yang aktivitas fisiknya kurang, terdapat kemungkinan 1,5x lebih memungkinkan untuk menjadi kecanduan menggunakan ponsel melebihi waktu mereka beraktivitas fisik. Dalam penelitiannya juga dikemukakan bahwa penurunan kontrol suasana hati lebih cepat terjadi pada mereka yang sangat sering menghabiskan waktunya untuk menyelam pada situs internet daripada yang tidak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anandita, dkk. (2019) bertempat pada SMP Negeri 2 Kendal dengan jenis penelitian *cross sectional* serta menggunakan instrumen Kuisisioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*), dengan keseluruhan Sampel penelitian 61 (27 laki-laki dan 34 Perempuan). Tingkat karakteristik umur terbanyak adalah 13 tahun (45,9%), umur 14 tahun (41%), dan umur 15 tahun (13,1%). Ditemukan tidak adanya hubungan pada penggunaan alat elektronik dengan kecenderungan melakukan aktivitas fisik. Pada penelitian kali ini, waktu menatap layar tidak terkait aktivitas fisik pada mereka, yang menjadi faktor lain yang memengaruhinya adalah dikarenakan aktivitas fisik para siswa pada dasarnya sudah memiliki jadwal beraktivitas fisik yang teratur diluar kegiatan sekolah. Tingginya waktu menatap layar menunjukkan besarnya pengaruh media elektronik dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu agar dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi terutama pada remaja. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan yang ditandai dengan pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar. Penilaian status gizi secara nasional prevalensi berat badan kurus pada remaja awal adalah 11,1% sedangkan prevalensi berat badan gemuk pada remaja awal sebesar 10,8%. Waktu menatap layar yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi. Bermain *gadget* merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tidak aktif atau biasa disebut *sedentary lifestyle* yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan *gadget*. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian di Brazil pada remaja usia 11 – 14 tahun ditemukan bahwa tingginya *screen-time* berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat. (Hesty, 2012: 1)

Pada penelitian Ilyas, dkk. (2019) yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto menggunakan jenis penelitian *cluster random sampling* dan instrumen penelitian kuisisioner yang diadopsi dari penelitian Firman, Salahudin tahun 2016. Dengan keseluruhan Sampel penelitian berjumlah 31 siswa. Diketahui bahwa angket gawai nilai rata-ratanya adalah 61,8 serta memiliki standart deviasi 6,87 dan pada angket aktivitas berolahraga mempunyai rata-rata nilai 27,4

dan standart deviasi 5,14. Pada uji hipotesis didapati nilai *sig.* 0,055 yang lebih besar dari 0,5. Yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap penggunaan gawai dengan aktivitas olahraga para siswa. Perhitungan uji hipotesis memiliki nilai sebesar 0,086% yang memiliki artian bahwa variabel pemakaian gawai berpengaruh terhadap variabel aktivitas olahraga sebesar 0,086%.

Berdasarkan pada penelitian Nur, dkk. (2020) pada SMA Negeri 12 Surabaya dengan jenis penelitian *cluster random sampling* dan instrumen penelitian kartu aktivitas fisik harian dan kuisisioner. Dengan keseluruhan sampel penelitian 50 siswa. Ditemukan tidak adanya hubungan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik pada siswa. Hal ini didapatkan dari hasil perhitungan uji regresi logistik teknologi informasi dan keaktifan olahraga yang mendapatkan nilai R^2 0,167 yang berarti teknologi informasi dan keaktifan olahraga memengaruhi aktivitas fisik sebesar 16,7% namun tidak terdapat hubungan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisiknya.

Penelitian oleh Fabiano S. P, dkk (2020) juga menyatakan tidak adanya hubungan antara keduanya. Penelitian ini yang bertempat di Santa Catarina Brazil, memiliki total Sampel penelitian berjumlah 667 siswa (308 laki-laki dan 359 perempuan). Penelitian ini memiliki jenis penelitian *cross sectional* dan memiliki instrumen penelitian *Physical Activity Questionnaire-Short Form*, Angket aktivitas fisik sesuai ketentuan WHO, *Smartphone Problem Scale Short Version* by Kwon et al, *Brunel Mood Scale (BRUMS)*, *Beck Depression Inventory (BDI)*. Penelitian ini mendapatkan hasil dari siswa laki-laki aktif dalam aktivitas fisik 18,3% mempunyai ketergantungan terhadap *smartphone* dan 81,7% tidak, dari siswa perempuan aktif dalam aktivitas fisik 33% mempunyai ketergantungan terhadap *smartphone* dan 67% sisanya tidak. Dalam tabel hasil uji asumsi mendapati hasil yang tidak ada hubungan antara ketergantungan *smartphone* terhadap aktifnya beraktivitas fisik. Dalam penelitian ini yang lebih memengaruhi aktivitas fisik remaja adalah kontrol suasana hati. Hasil analisa menunjukkan bahwa remaja perempuan 1,5 kali lebih mudah mempunyai ketergantungan terhadap *smartphone* daripada laki-laki. Peningkatan satu titik kelelahan memungkinkan ketergantungan *smartphone* meningkat dan menyebabkan kondisi suasana hati menjadi kurang baik yang berujung pada kurangnya minat untuk beraktivitas fisik.

Berdasarkan hasil pembahasan, ditemukan bahwa penggunaan gawai bukanlah faktor yang berpengaruh besar terhadap aktivitas fisik remaja. Banyak faktor lain yang lebih menonjol seperti kontrol suasana hati, rutinitas remaja diluar jam sekolah, waktu tidur yang baik dan penggunaan gawai hanyalah salah satu faktor yang mempengaruhi hal-hal tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan jurnal yang telah diulas, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Terdapat 4 hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara penggunaan gawai dengan tingkat aktivitas fisik siswa, dan 5 hasil penelitian lainnya menyatakan tidak.
2. Hasil penelitian diatas menyatakan adanya faktor lain yang menyebabkan perubahan tingkatan aktivitas fisik para remaja. Beberapa faktor lain yang tercatat dalam penelitian yang telah diulas yaitu ketersediaan fasilitas olahraga, kontrol suasana hati, adanya dukungan dari orang tua, waktu tidur, tingkat konsumsi makanan cepat saji serta aktifitas fisik rutin baik mingguan maupun harian diluar jam sekolah.
3. Perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang memengaruhi aktivitas fisik remaja.

Saran

Berdasarkan pembahasan pada penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Penggunaan gawai dalam aktivitas sehari-hari yang terlalu berlebihan perlu dihindari
2. Perlunya sosialisasi lebih akan aplikasi yang dikembangkan beberapa pihak yang bertujuan menunjang tingkat aktivitas fisik .
3. Penanaman pengetahuan berolahraga dan menumbuhkan minat beraktivitas fisik pada remaja saat ini oleh orang tua .

DAFTAR PUSTAKA

Daradjat Z. (1978). *Problema Remaja di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang.

Daradjat, Z. (1976). *Pembinaan Remaja*. Jakarta: Bulan Bintang.

Effendi, A. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.

Firman, S. (2016). Hubungan Pemakaian Smartphone Terhadap Aktivitas Olahraga

Sehari-Hari Siswa Kelas Viii SMP Negeri 1 Trawas. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.

- Hestya, L. K. (2012). 58% Pengguna Smartphone dari Kalangan Remaja, (Online), (<https://telset.id/51928/58-pengguna-smartphonedari-kalangan-remaja/>) diakses pada 15 Mei 2021.
- Hidayat, Yusuf. (2010). *Pendidikan Jasmani dan kesehatan Edisi 4*. Jakarta: Pusat Pengembangan kualitas Jasmani kementerian Pendidikan Nasional.
- Hidayati, L. (2010). *Ragam Jajanan Anak dan Kontribusi Jajanan terhadap Kecukupan Energi dan Zat Gizi Anak Malnutrisi di Lingkungan Kumuh Perkotaan*. Makalah pada Seminar Keamanan Produk Pangan Lokal : Mewujudkan Generasi Sehat dan Cerdas. 9 Maret 2010. Surakarta : Prodi Gizi FIK – Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ilyas, M. Y., & Kristiyandaru, A. (2019). Hubungan Pemakaian Gawai Dengan Aktivitas Olahraga (Studi Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *The Journal of pediatrics*, 182, 144-149.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*.
- Kurniawan, Y. (2016). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik (Studi Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Laksono, B. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas VII Didik Smp Negeri 1 Ngimbang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Lubans, D. R., Smith, J. J., Skinner, G., & Morgan, P. J. (2014). Development and implementation of a smartphone application to promote physical activity

- and reduce screen-time in adolescent boys. *Frontiers in public health*, 2, 42.
- Maksum, Ali. (2013). *Sosiologi Olahraga*. Surabaya: University Press.
- Nafisa, A. Z. (2017). Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget, (Online), (<https://bangsaonline.com/berita/34453/dampak-positif-dan-negatif-penggunaan-gadget>) diakses pada 15 Mei 2021.
- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Yange, N. A. P. (2018). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi dan Keaktifan Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.

