



**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SISWA SMP N 2
KALIKAJAR**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh :

Muhamad Andri Setyawan

30902200145

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025



**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN
AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SISWA SMP N 2
KALIKAJAR**



Skripsi

Oleh :

Muhamad Andri Setyawan

30902200145

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Semarang, 15 Januari 2026

Mengetahui,

Wakil Dekan I


UFISSULA
جامعة سلطان أبو الفوارس
SEMARANG

Dr. Hj. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. Mat
NUPTK. 9941753654230092

Peneliti,


METEL
TAMPAK
730ECANX232097706

M. Andri Setyawan
30902200145

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul

HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SISWA SMP N 2 KALIKAJAR

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Muhamad Andri Setyawan

NIM : 30902200145

Telah disahkan dan disetujui pembimbing pada:

Tanggal 31 Oktober 2025

Pembimbing I



Ns. Kurnia Wijayanti, M.Kep
NUPTK. 9560764665231132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SISWA SMP N 2 KALIKAJAR

Di susun oleh:

Nama: Muhamad Andri Setyawan

NIM : 30902200145

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 30 November 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Nopi Nur Khasanah, S.Kep., Ns., M.kep., Sp.Kep.an
NUPTK. 6462765666230213

Penguji II,

Ns. Kurnia Wijayanti, M.kep
NUPTK. 9560764665231132



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian, S.KM., S.Kep., M.Kep
NUPTK. 1154752653130093

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, November 2025**

ABSTRAK

Muhamad Andri Setyawan

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN AKTIVITAS
OLAHRAGA PADA SISWA SMP N 2 KALIKAJAR**

50 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 6 lampiran + XV

Latar Belakang: Penggunaan *smartphone* pada siswa mengalami peningkatan signifikan seiring perkembangan teknologi digital. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi berpotensi menggeser aktivitas fisik menjadi perilaku sedentari, sehingga memengaruhi kebiasaan olahraga dan gaya hidup sehat siswa. Ketimpangan antara tingginya penggunaan *smartphone* dan menurunnya aktivitas fisik pada remaja menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting diteliti apakah terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 59 responden dengan teknik Random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi angket penggunaan *smartphone* dan angket aktivitas olahraga. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan antar variabel.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi Spearman sebesar $r = 0,281$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa, meskipun dalam kategori hubungan yang lemah. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara produktif, seperti melalui aplikasi kebugaran, dapat membantu meningkatkan aktivitas olahraga.

Simpulan & saran: Penggunaan *smartphone* berhubungan signifikan dengan aktivitas olahraga. Siswa diharapkan memanfaatkan *smartphone* secara bijak untuk mendukung gaya hidup aktif, dan sekolah maupun orang tua perlu memberikan arahan serta mendorong aktivitas olahraga berbasis teknologi.

Kata kunci: penggunaan *smartphone*, aktivitas olahraga, remaja, korelasi Spearman

Daftar Pustaka: 56 (2019-2025)

**NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULATAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY OF SEMARANG
Thesis, 2025**

ABSTRAC

Muhamad Andri Setyawan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS AT SMP N 2 KALIKAJAR

50 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 6 lampiran + XV

Background: Smartphone use among students has increased significantly alongside the rapid advancement of digital technology. High levels of smartphone use can shift physical activity toward sedentary behavior, thereby influencing students' exercise habits and overall healthy lifestyle. The imbalance between high smartphone use and declining physical activity among adolescents has raised concerns about their health. Therefore, this study aims to examine the relationship between smartphone use and physical activity among students.

Methods : This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 59 respondents selected through a random sampling technique. Data were collected using a smartphone use questionnaire and a physical activity questionnaire. The relationship between variables was analyzed using the Spearman Rank correlation test.

Results: The analysis revealed a Spearman correlation coefficient of $r = 0.281$ with a significance value of $p = 0.031$ ($p < 0.05$), indicating a positive and significant relationship between smartphone use and physical activity, although the correlation strength is categorized as weak. The positive direction of the relationship suggests that productive smartphone use, such as through fitness applications, may help increase physical activity.

Conclusion & recommendations: Smartphone use is significantly related to physical activity. Students are encouraged to use smartphones wisely to support active lifestyles, and schools and parents should provide guidance and promote technology-assisted physical activity programs.

Keywords: smartphone use, physical activity, adolescents, Spearman correlation

Bibliography: 56 (2019-2025)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, dan ridho-Nya. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga Olahraga Pada Siswa SMP N 2 Kalikajar”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung. Peneliti juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Penulis berusaha semaksimal mungkin agar penyusunan ini berhasil sebaik-baiknya sehingga dapat diterima dan disetujui. Bersama ini pula dengan kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan banyak ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M.H. selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Bapak Dr. Iwan Ardian, SKM., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ibu Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ibu Ns. Kurnia Wijayanti, S.kep., M.Kep selaku pembimbing I yang senantiasa memberikan motivasi dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

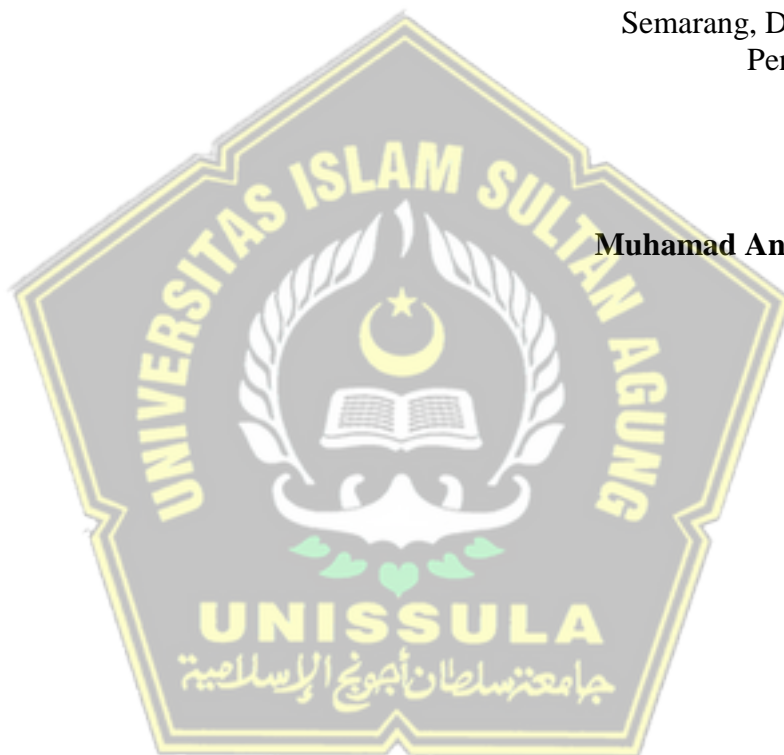
6. Ibu Dr. Ns. Nopi Nur Khasanah, M.kep.Sp.kep.an_selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan agar skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen Pengajar dan Staf Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
8. Terimakasih untuk cinta pertama dan panutanku, Alm. Bapak Solikhin dan pintu surgaku Ibu Rohimah yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun material, serta selalu memberikan do'a yang setiap hari untuk saya sampai pada hari ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kasih sayang yang tidak dapat terbalaskan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan kepada beliau.
9. Kepada Aditya Kurniawan selaku kakak kandung penulis, Terimakasih selalu memberikan kasih sayang, dukungan moral maupun material, solusi serta semangat dan motivasi selama ini, semoga Allah melindungi kakak dalam setiap langkah.
10. Terimakasih kepada kepala sekolah dan guru-guru serta seluruh staf tenaga pendidikan SMP N 2 Kalikajar yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian di SMP N 2 kalikajar.
11. Teman-teman S1 Keperawatan Angkatan 22 yang telah berjuang bersama.
12. Terakhir dan tidak kalah penting, terimakasih untuk diri saya sendiri Muhamad Andri Setyawan karena telah mampu atas kerja keras dan berjuang sejauh ini dan semangat sehingga tidak pernah menyerah dalam

mengerjakan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang baik.

Semarang, Desember 2025
Peneliti,

Muhamad Andri Setyawan

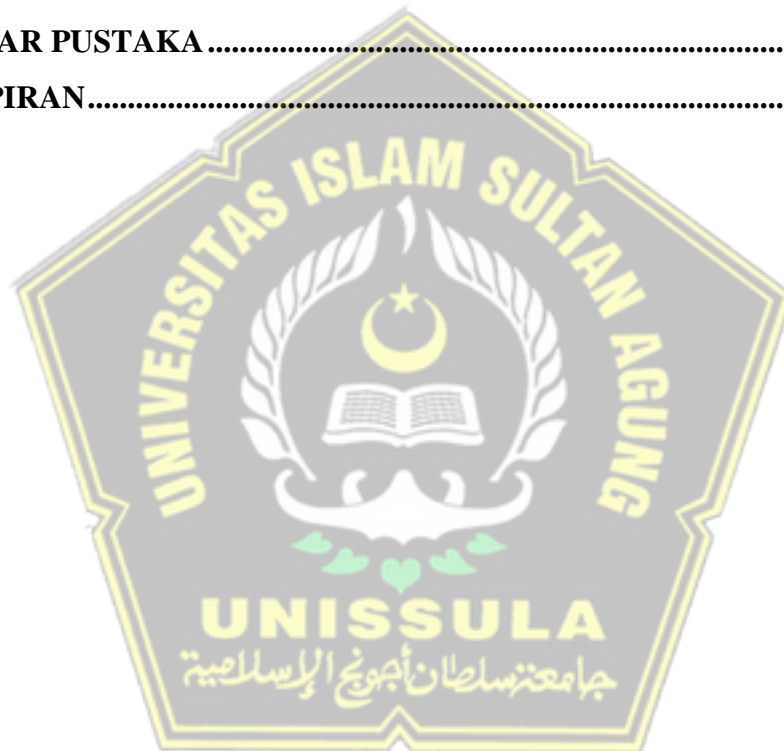


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRAC.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	6
D. Manfaat penelitian.....	6
1. Secara Teoritis.....	6
2. Secara Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Aktivitas olahraga	8
2. <i>Smartphone</i>	11
3. Karakteristik Anak Usia Remaja.....	15
B. Kerangka Teori.....	17
C. Hipotesa.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Kerangka Konsep	19
B. Variabel Penelitian	19
1. Variabel bebas (<i>Independent</i>)	19

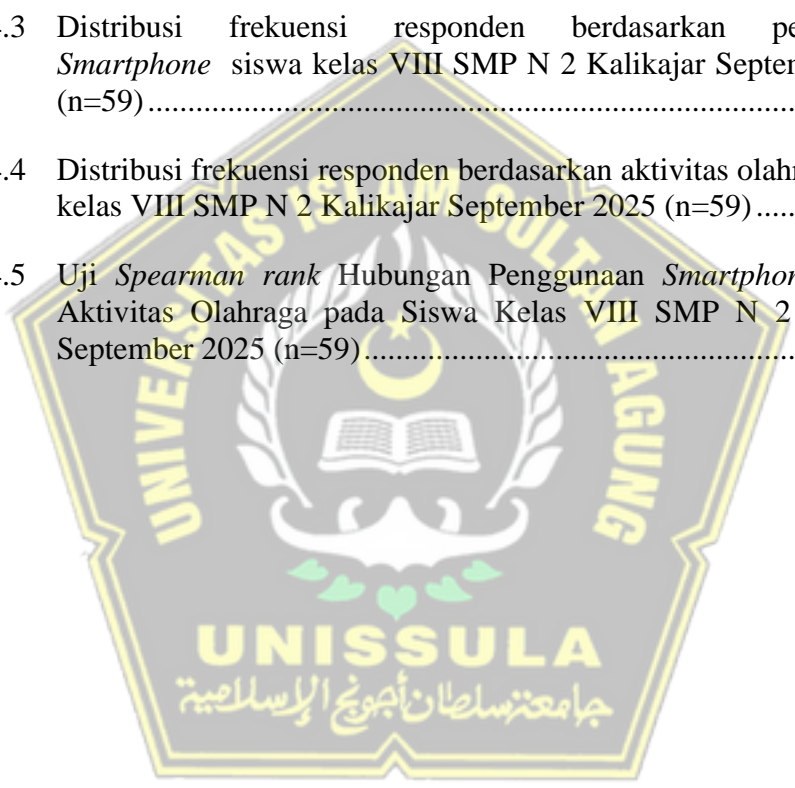
2. Variabel terikat (<i>Dependent</i>).....	19
C. Jenis dan Desain Penelitian	20
D. Populasi dan Sampel Penelitian	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	20
E. Tempat dan Waktu Penelitian	22
F. Definisi Operasional.....	22
G. Instrumen/Alat Pengumpul Data	23
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	24
1. Uji Validitas	24
2. Uji Reliabilitas	25
I. Metode Pengumpulan Data	25
J. Analisa Data	27
1. Input data	27
2. Teknik analisa univariat.....	27
3. Teknik analisa dua variabel (<i>Bivariat Analysis</i>).....	27
K. Etika Penelitian.....	28
1. <i>Informant Consent</i> (lembar persetujuan)	28
2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama)	28
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	29
4. <i>Beneficience</i> (Manfaat)	29
5. <i>Nonmaleficience</i> (Keamanan)	29
6. <i>Veracity</i> (kejujuran).....	29
7. <i>Justice</i> (keadilan).....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Pengantar Bab.....	31
B. Data Demografi Responden	31
1. Usia.....	31
2. Jenis Kelamin	32
C. Analisis Univariat.....	32
1. Penggunaan <i>Smartphone</i>	32
2. Aktivitas Olahraga.....	32
D. Analisis Bivariat	33
BAB V PEMBAHASAN	34
A. Pengantar Bab.....	34

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	34
1. Karakteristik Responden	34
2. Analisis Univariat	37
3. Analisa Bivariat	40
C. Keterbatasan Penelitian	43
D. Implikasi untuk Keperawatan	43
BAB VI KESIMPULAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	23
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi usia responden siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar september 2025 (n=59).....	31
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi jenis kelamin responden siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar september 2025(n=59).....	32
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan <i>Smartphone</i> siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59).....	32
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas olahraga siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59).....	32
Tabel 4.5	Uji <i>Spearman rank</i> Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Aktivitas Olahraga pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59).....	33



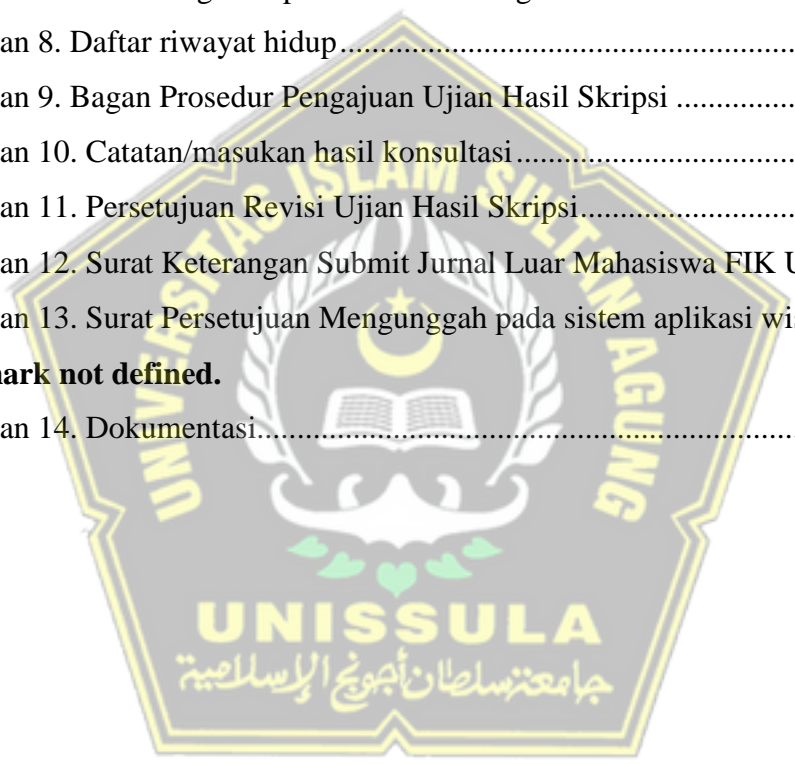
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka teori.....	17
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Pendahuluan.....	55
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	56
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden	56
Lampiran 4. Ethical Clearane	58
Lampiran 5. Kuesioner	58
Lampiran 6. Hasil Pengolahan Data Dengan Computer	62
Lampiran 7. Jadwal kegiatan penelitian kelas reguler	68
Lampiran 8. Daftar riwayat hidup	69
Lampiran 9. Bagan Prosedur Pengajuan Ujian Hasil Skripsi	70
Lampiran 10. Catatan/masukan hasil konsultasi	71
Lampiran 11. Persetujuan Revisi Ujian Hasil Skripsi	72
Lampiran 12. Surat Keterangan Submit Jurnal Luar Mahasiswa FIK UNISSUL	73
Lampiran 13. Surat Persetujuan Mengunggah pada sistem aplikasi wisuda . Error! Bookmark not defined.	
Lampiran 14. Dokumentasi	75



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini sudah sangat berkembang dari waktu ke waktu (Indriani et al., 2021). Wujud dari perkembangan teknologi adalah dengan adanya gadget yang sudah tersedia dimana-mana baik dalam bentuk laptop, *computer*, *smartphone*, televisi, radio, dan lain sebagainya (Novitasari, 2020). *Smartphone* merupakan bentuk perkembangan teknologi yang banyak digunakan manusia karena memudahkan manusia dalam melakukan berbagai aktivitas, salah satunya mencari ilmu, bisnis, komunikasi, dan hiburan (Isma et al., 2022).

Berkembangnya teknologi *smartphone* tentunya membawa banyak dampak positif baik di dunia pendidikan, ekonomi, maupun hiburan lainnya (Arifin, 2022). Selain membawa manfaat positif, *smartphone* juga bisa menimbulkan dampak negatif apabila penggunaan yang terlalu lama atau berlebihan. Salah dampak pada kesehatan pengguna, yaitu karena pola makan yang tidak sehat, lupa akan kondisi tubuh akibat terlalu banyak menatap layar dan kurangnya aktivitas fisik (Kumala et al., 2020). Selain itu, penggunaan yang berlebihan seringkali menyebabkan malas, mengurangi aktivitas olahraga, serta munculnya keluhan kesehatan seperti kelelahan mata, dan masalah postur tubuh (Nafiah & Ferdianti, 2023).

Berdasarkan penelitian (Guidance et al., 2025) penggunaan *smartphone* pada tingkat pendidikan, 36% Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menggunakan *smartphone* 4 jam atau kurang, 34% menggunakannya 5-8 jam, dan 18% menggunakannya 4 jam atau kurang. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menggunakan *smartphone* antara 5-8 jam dan 9-16 jam. Berdasarkan hasil dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 kepemilikan *smartphone* dengan umur <15 mencapai 38,27%, pada tahun berikutnya angka kepemilikan mengalami kenaikan menjadi 40,25%, kemudian tahun 2023 turun menjadi 36,99%.

Penelitian oleh (Nurwijayanti et al., 2025) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja berada pada tingkat yang mengkhawatirkan 56,3% responden menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam. Selain itu dari total 274 remaja, terdapat 167 (61%) remaja mengalami ketergantungan pada *smartphone*, dan 107 (39%) tidak mengalami ketergantungan pada *smartphone* (Nuramadan et al., 2023). Membatasi waktu yang dihabiskan untuk bermain *smartphone*, dapat digantikan dengan aktivitas fisik yang teratur, seperti berolahraga dan tetap aktif bergerak, yang terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, mencegah berbagai penyakit, serta menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh (Giriwijoyo et al., 2020).

Aktivitas olahraga itu sendiri merupakan kegiatan yang dilakukan secara terstruktur, terencana sesuai aturan dan dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan membuat tubuh menjadi sehat. Salah satu tujuan lain dari aktivitas olahraga, selain menjaga kebugaran jasmani, adalah untuk

mengembangkan daya tahan tubuh serta meningkatkan komponen-komponen kebugaran fisik, meliputi fungsi kardiovaskular (jantung dan paru-paru), kelincahan (agility), kecepatan (speed), dan kekuatan otot (endurance) (Majid, 2020). Melalui aktivitas olahraga yang seimbang mampu mendorong perkembangan dan pertumbuhan motorik, dengan pengetahuan tentang teknis bermain olahraga yang benar seperti teknis bermain sepakbola, basket, renang, voli, dan lari (Kemenkes, 2020). Olahraga yang dilakukan secara baik, benar, teratur, dan teratur sebaiknya berlangsung minimal 30 menit, menggunakan perlengkapan yang sesuai, diawali dengan pemanasan selama 5–10 menit dan diakhiri dengan pendinginan selama 5 menit; jenis olahraga yang dipilih hendaknya disesuaikan dengan kondisi fisik individu, aman, mudah, serta menyenangkan; keterukuran dicapai melalui pemantauan denyut nadi setelah olahraga untuk mengevaluasi pencapaian target, dan keteraturan diwujudkan dengan melakukannya minimal tiga kali dalam seminggu guna memperoleh hasil yang optimal (Kusumo, 2020).

Perkembangan teknologi digital saat ini telah mendorong perubahan perilaku remaja, di mana mereka cenderung lebih memilih aktivitas sedentari, dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Hasil penelitian oleh (Iswahyudi, 2021) menyatakan bahwa dari 178 siswa mempunyai *smartphone* karena digunakan untuk porses pembelajaran, selain untuk proses pembelajaran siswa juga menggunakan untuk mencari informasi, berkomunikasi, bermain media sosial, dan bermain *game*. apalagi disekolah terdapat fasilitas *Wireles fidelity* (WiFi) membuatnya semakin nyaman dalam

memainkan *smartphone* sehingga malas untuk melakukan aktivitas fisik maupun olahraga.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 24 siswa kelas VII 8 siswa, VIII 8 siswa, dan IX 8 siswa SMP Negeri 2 Kalikajar serta 3 wali murid, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan di luar jam pembelajaran sekolah. Aktivitas penggunaan tersebut umumnya digunakan untuk bermain game daring, mengakses media sosial, serta menonton konten hiburan, baik melalui platform video maupun aplikasi digital lainnya. Dari ketiga jenjang kelas yang diwawancarai, 8 siswa kelas VIII menunjukkan tingkat penggunaan *smartphone* yang paling tinggi. 6 dari 8 siswa di kelas tersebut menyatakan bahwa mereka menggunakan *smartphone* selama lebih dari 5-6 jam/hari, bahkan hingga menjelang waktu tidur. Diketahui juga dari 6 dari 8 siswa kelas VIII bahwa aktivitas fisik, khususnya olahraga sepakbola, voli, basket, dan atletik, cenderung rendah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang perlu diperhatikan, terutama karena usia remaja merupakan masa kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat (Asbari et al., 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga pada siswa SMP N 2 Kalikajar. Dari permasalahan yang timbul di SMP N 2 Kalikajar khususnya kelas VIII maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga Pada Siswa SMP N 2 Kalikajar”

B. Rumusan masalah

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah menyebabkan terjadinya pergeseran pola perilaku pada remaja, termasuk dalam hal penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat. Kondisi ini berimplikasi pada penurunan aktivitas fisik, seperti olahraga, yang seharusnya menjadi bagian penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan kesehatan siswa. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 2 Kalikajar, diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VIII menghabiskan waktu cukup lama yaitu 5-6 jam/hari untuk menggunakan *smartphone* setelah jam sekolah, diketahui juga adanya penurunan aktivitas olahraga seperti sepakbola, voli, basket, dan atletik.

Maka dari itu, penulis dapat menarik rumusan masalah sebagai berikut : adakah hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kalikajar.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi penggunaan *smartphone* pada siswa SMP N 2 Kalikajar.
- c. Mengidentifikasi aktivitas olahraga pada siswa SMP N 2 Kalikajar.
- d. Menganalisis hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa SMP N 2 Kalikajar.

D. Manfaat penelitian

1. Secara Teoritis

Menggunakan *smartphone* dengan bijak agar hubungan *smartphone* dengan aktivitas olahraga menjadi lebih baik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis, memberikan pengalaman dan menambah literatur yang ada mengenai hubungan antara teknologi dan kesehatan, khususnya dalam konteks remaja, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengasah keterampilan metodologi penelitian, analisis data, dan penulisan akademis.
- b. Bagi siswa, memberikan pengetahuan kepada siswa kelas SMP N 2 Kalikajar supaya kebiasaan dalam memakai *smartphone* terkontrol dan terjaga aktivitas olahraga siswa.
- c. Bagi sekolah, memberikan masukan agar sekolah dapat memberikan program aktivitas olahraga secara khusus kepada siswa yang kurang aktif bergerak karena kebiasaan memainkan *smartphone* berlebihan.

- d. Bagi profesi, memberikan wawasan bagi perawat dalam memahami dampak teknologi terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Hal ini penting untuk merancang intervensi yang mendukung gaya hidup sehat dan mengurangi risiko masalah kesehatan terkait penggunaan *smartphone*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Aktivitas olahraga

a. Pengertian aktivitas olahraga

Pengertian olahraga menurut (Kusumo, 2020) yang dituliskan dalam buku yang berjudul ” Buku Pemantauan Aktivitas Fisik” disebutkan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang direncanakan secara terstruktur dan dilakukan secara *continue* sesuai dengan aturan-aturan tertentu.

Olahraga bukan hanya bagian dari kehidupan sehari-hari yang harus dilakukan, tetapi juga merupakan bagian dari olahraga kesehatan, selain itu, olahraga telah berkembang menjadi cara untuk bersantai dan menghilangkan stres (Gumantan et al., 2020).

Menurut (Rumawatine, 2024) olahraga merupakan aktivitas fisik yang mempengaruhi pribadi pelakunya. Aktivitas ini dituntut secara fisik menyeluruh berupa bentuk pertandingan atau permainan, selain itu olahraga juga bisa diartikan sebagai bentuk menjaga diri atau memelihara tubuh secara terencana dan teratur untuk meningkatkan hidup menjadi lebih berkualitas.

b. Jenis- jenis olahraga

Berdasarkan penelitian milik (Rendi, 2021) jenis-jenis olah raga dibagi menjadi beberapa yaitu: bola besar (sepak bola, bola voli, bola

basket), bola kecil (bola kasti, tenis meja dan tenis lapangan), atletik (lari, lompat jauh, lempar cakram, dan jalan cepat), bela diri (takewondo dan pencak silat), senam dan renang.

c. Manfaat aktivitas olahraga

Berdasarkan (Subekti et al., 2021) Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh : Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

1) Meningkatkan daya tahan tubuh

Olahraga yang teratur dapat meningkatkan fungsi hormon endorfin dalam tubuh di mana hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2) Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

3) Mengurangi stres

Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorfin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang. Bagi yang rutin berolahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga.

4) Menurunkan kolestrol

Tubuh yang bergerak ketika berolahraga dapat membantu tubuh membakar kalori dan mengurangi timbunan lemak..

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas olahraga

Berdasarkan hasil dari penelitian (Putriningtyas et al., 2023) terdapat faktor yang mempengaruhi yaitu :

1) Umur

Aktivitas fisik remaja dan dewasa meningkat sampai mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun. Setelah usia ini, kapasitas fungsional seluruh tubuh berkurang sebesar 0,8–1% per tahun. Namun, penurunan ini dapat dikurangi dengan berolahraga secara teratur.

2) jenis kelamin

Remaja laki-laki dan perempuan biasanya memiliki aktivitas fisik yang hampir sama sampai pubertas, tetapi setelah pubertas, remaja laki-laki biasanya memiliki nilai yang lebih besar.

3) Pola makan

Makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena tubuh akan merasa lelah dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau aktivitas lainnya jika mengonsumsi makanan dalam porsi dan jumlah yang lebih besar.

4) Penyakit

Berpengaruh pada kapasitas jantung paru-paru, postur tubuh, berat

badan, kadar hemoglobin dan serat otot.

2. *Smartphone*

a. Pengertian *Smartphone*

Smartphone, yang berasal dari bahasa Inggris, merujuk pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. "*Smartphone*" adalah istilah bahasa Indonesia yang paling umum digunakan untuk menggambarkan *smartphone*. *Smartphone* memiliki inovasi yang terus muncul, memberikan teknologi terbaru yang memudahkan kehidupan manusia, yang merupakan perbedaan utama antara *smartphone* dan perangkat elektronik lainnya. Teknologi modern, termasuk tablet, *smartphone*, dan *notebook*, sangat bergantung pada *smartphone* (Ghofurrohimi et al., 2023). sedangkan menurut (Hutami et al., 2023) *smartphone* merupakan salah satu jenis media baru yang sangat populer dan digunakan oleh banyak orang, termasuk pada dunia pendidikan. menurut (Rizaldi et al., 2023) *smartphone* merupakan alat komunikasi yang berfungsi seperti komputer, tidak hanya untuk mengirimkan pesan dan menelfon tetapi juga dapat berfungsi sebagai media hiburan.

Smartphone merupakan teknologi atau alat mobile yang mudah dibawa kemana-mana dengan segala fasilitas sesuai kebutuhan yang pengguna inginkan seperti komunikasi jarak jauh, bisnis, hiburan, transportasi, dan berbagai informasi (Retalia et al., 2022).

b. Fungsi *Smartphone*

Smartphone mempunyai beberapa fungsi sesuai aplikasi dan fitur

yang ada pada *smartphone*, namun fungsi umum dari *smartphone* ialah untuk mencari informasi dan berkomunikasi, adanya *smartphone* membuat komunikasi lebih efektif dengan melakukan komunikasi seperti pesan teks, telfon vidio, bermain media sosial dan lain-lain. *Smartphone* juga dilengkapi memori yang berguna untuk menyimpan dokumen penting pengguna (Septianingrum, 2020)

c. Intensitas penggunaan *Smartphone*

Intensitas adalah ukuran atau tingkatan individu saat melakukan kegiatan berdasarkan kesenangan (Amorrose Rini, 2022). Sedangkan menurut (Dewi & Sunarto, 2020) tingkat Intensitas dapat berasal dari stimulus fisik yang diterima saat menggunakan *smartphone* atau media sosial sebagai tolak ukur pengguna seberapa lama dan sering dalam bermain *smartphone*.

Berdasarkan beberapa definisi intensitas di atas, dapat dinyatakan bahwa intensitas adalah jumlah energi yang berasal dari tingkat frekuensi dan durasi stimulus fisik yang diterima. Definisi intensitas penggunaan *smartphone* sendiri adalah jumlah energi yang muncul pada *smartphone* berdasarkan tingkat frekuensi dan durasi penggunaan. Sementara durasi adalah seberapa lama seseorang menggunakan *smartphone*, frekuensi adalah jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu tertentu. Secara ideal, menggunakan *smartphone* ialah selama 257 menit, atau 4 jam 17 menit setiap hari (Septianingrum, 2020). Durasi yang ideal untuk

menggunakan *smartphone* pada usia 3-5 tahun ialah 1 jam per hari sedangkan pada usia remaja ialah maksimal 2 jam sehari menurut (Indriani et al., 2021).

d. Dampak penggunaan *Smartphone*

a) Dampak positif

Menurut (Rizaldi et al., 2023) Penggunaan *smartphone* dapat bermanfaat bagi siswa untuk memperluas wawasan mereka, mempermudah proses belajar di kelas, dan memudahkan pencarian informasi penting tentang materi pelajaran. Mereka juga dapat mencari informasi dan jawaban soal di *YouTube* dan *Google*. Dampak positif pada penggunaan perangkat *smartphone* juga bisa membantu siswa mengakses berbagai informasi dengan cepat dan akurat, termasuk informasi tentang materi pelajaran (Dewanti et al., 2024).

b) Dampak negatif

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa memicu dampak pada pengguna antara lain dampak yang muncul menurut (Dedi, 2021) yaitu: aspek psikologis, sosial, kesehatan, dan kejiwaan. Dan bisa membawa dampak yang besar bagi tumbuh kembang anak atau remaja, salah satunya berkurangnya aktivitas fisik, selain itu juga dapat berakibat pada mata dan otak (Saputra, 2023).

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *Smartphone*

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone*

menurut (Komalasari, 2023) diantaranya :

a) Fungsi ponsel pintar

Ponsel pintar memiliki fungsi, diantaranya alat komunikasi, informasi, dan hiburan yang menarik perhatian anak muda.

b) Kecanggihan *Smartphone*

Smartphone yang canggih dapat memenuhi kebutuhan anak-anak dan remaja, seperti permainan, media sosial, dan belanja online.

c) Keterjangkauan *Smartphone*

Persaingan teknologi yang intens menyebabkan harga *smartphone* menjadi lebih terjangkau. Di masa lalu, hanya kalangan menengah ke atas yang dapat membeli *smartphone*, tetapi sekarang orang tua dari keluarga berpendapatan menengah dapat membelikan *smartphone* kepada anak-anak mereka.

d) Lingkungan

Rekan kerja dan masyarakat tidak ingin melepaskan *smartphone* karena hal ini memaksa mereka untuk melakukannya. Selain itu, *smartphone* diperlukan untuk hampir semua aktivitas saat ini.

e) Faktor budaya

Faktor budaya mempunyai pengaruh yang paling luas dan terdalam terhadap perilaku anak atau remaja. Akibatnya, banyak remaja mengikuti trend budaya di lingkungan mereka, yang berarti

mereka membutuhkan *smartphone*.

f) Faktor sosial

Faktor sosial termasuk ke dalam kelompok referensi, keluarga, dan status sosial.

3. Karakteristik Anak Usia Remaja

a. Definisi

Secara etimologi karakter berasal dari kata *Character*, artinya watak. Karakter juga berarti “*To engrave*” artinya mengukir, memahatkan, melukis, atau menggoreskan (Fahroji, 2020). (Ernawati et al., 2020) Karakteristik diusia remaja dibagi menjadi dua yaitu, remaja awal dan remaja akhir. Kata "remaja", berasal dari kata Latin "*adolescere*", yang berarti "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan." Menurut bangsa primitif dan orang purbakala, masa puber dan remaja adalah sama dengan periode lain dalam kehidupan. Anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi

Pendapat (Yukkarnaini & Erna, 2021) bahwa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke jenjang dewasa, di mana mereka mengalami masa pubertas, yang berarti pertumbuhan yang cepat, munculnya ciri-ciri seks sekunder, dan memperoleh fertilitas.

b. Tahap Tumbuh Kembang Anak Usia Remaja

Tumbuh kembang adalah proses yang berkelanjutan yang dimulai selama perkembangan bayi dan berlanjut hingga dewasa. Anak harus

melalui berbagai tahap tumbuh kembang selama proses mencapai dewasa, termasuk tahap remaja (Ulfa et al., 2021).

Masa remaja adalah periode perkembangan di mana orang mengalami perubahan dari anak-anak ke dewasa. Remaja termasuk orang-orang berusia 10 hingga 19 tahun dan mengalami berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun psikososial (Ulfa et al., 2021)

Menurut (Pratama & Sari, 2021) usia remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir

a) Remaja awal

Pada masa ini berusia 10-12 tahun, menjadi seseorang yang masih mengalami perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan keinginan untuk mengikuti perubahan tersebut. Sangat inovatif, tertarik pada orang lain dengan cepat, dan mudah terangsang.

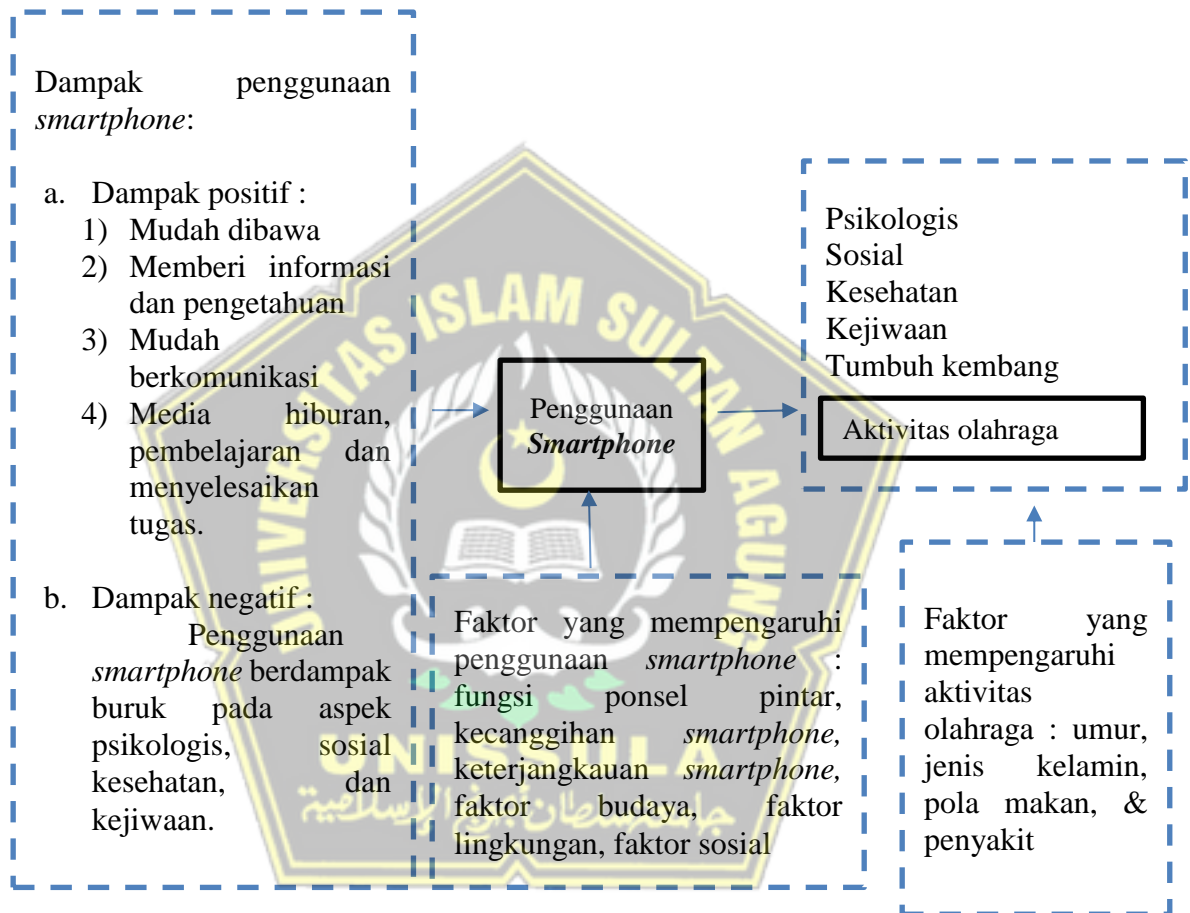
b) Remaja madya

Pada tahap ini, remaja berusia antara 13-15 tahun sangat membutuhkan teman. Ia senang memiliki banyak teman yang baik dan menyukai mereka.

c) Remaja akhir

Fase ini, yang terjadi antara usia 16-19 tahun, adalah fase pemantapan dan pertumbuhan.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 kerangka teori

Sumber: (Putriningtyas et al., 2023) ; (Saraswati et al., 2021) ; (Dewanti et al., 2024) ; (Dedi, 2021) ; (Komalasari, 2023).

Keterangan :

diteliti

tidak diteliti

C. Hipotesa

Berdasarkan (Zaki & Saiman, 2021) Hipotesis adalah asumsi sementara atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pertanyaan penelitian yang masih perlu divalidasi.

Berdasarkan (Junaedi & Wahab, 2023) Hipotesis adalah preposisi atau anggapan yang mungkin benar. Sering digunakan sebagai dasar untuk membuat keputusan, memecahkan masalah, atau melakukan penelitian.

H1 = ada hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga siswa SMP N 2 Kalikajar



BAB III

METODE PENELITIAN



A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan bagian penting dalam menentukan prinsip dan standar yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah pertanyaan dan pelaporan (Wardoyo et al., 2023).



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan :

-  = Area yang diteliti
-  = Area ada hubungan

B. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent*)

Variabel bebas adalah variabel yang pertama atau variabel yang mempengaruhi variabel lainnya (Syahroni, 2022). Dalam penelitian ini variabel bebasnya penggunaan *smartphone*.

2. Variabel terikat (*Dependent*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Syahroni, 2022). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah aktivitas olahraga.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang artinya dilakukan dalam satu titik waktu tertentu dalam bentuk analitik, tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis dan mendiskripsikan hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga SMP N 2 Kalikajar Kabupaten Wonosobo. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan bertujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya. Penelitian observasional adalah memberikan pertanyaan dalam bentuk kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dapat didefinisikan sebagai kumpulan semua individu atau pasien yang akan menjadi subjek utama dalam suatu penelitian (Primadi et al., 2024). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 2 yang aktif sebagai siswa disekolah dengan jumlah populasi 145 siswa yang terbagi menjadi 5 kelas yaitu VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E.

2. Sampel

Bagian populasi yang dipilih untuk observasi atau penelitian disebut sampel. Dengan sampel itu peneliti bisa membuat generalisasi yang lebih luas (Primadi et al., 2024). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 10%, dari total populasi 145 siswa. Teknik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik

Proportional Stratified Random Sampling, yaitu dengan menentukan jumlah sampel dari masing-masing kelas secara proporsional, berikut rumus Slovin :

$$n = N / (1 + N \times e^2)$$

Keterangan:

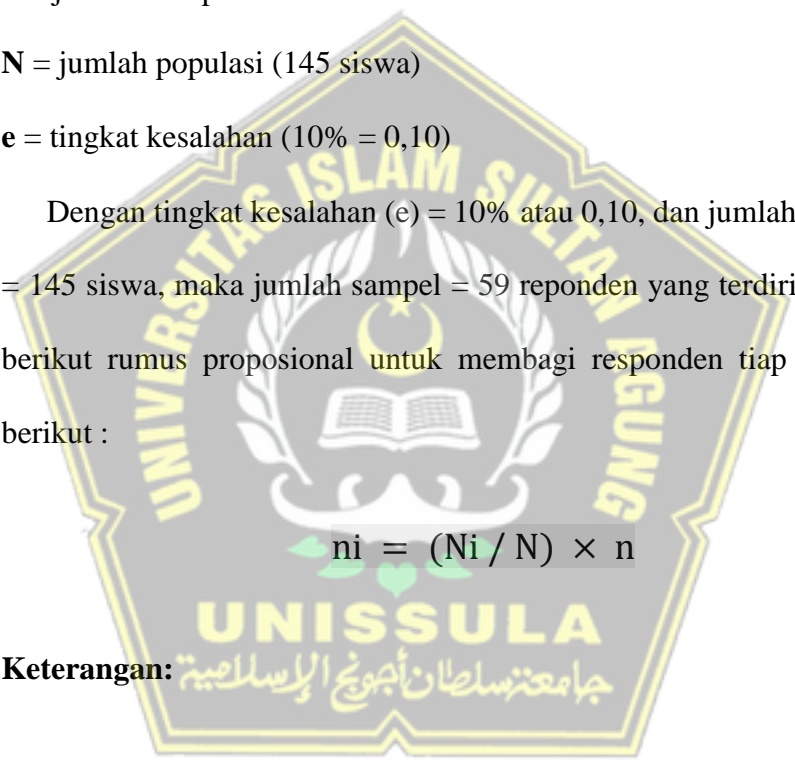
n = jumlah sampel

N = jumlah populasi (145 siswa)

e = tingkat kesalahan (10% = 0,10)

Dengan tingkat kesalahan (e) = 10% atau 0,10, dan jumlah populasi (N) = 145 siswa, maka jumlah sampel = 59 responden yang terdiri dari 5 kelas, berikut rumus proporsional untuk membagi responden tiap kelas sebagai berikut :

$$n_i = (N_i / N) \times n$$

Keterangan: 

n_i = jumlah sampel yang diambil dari kelas ke-i

N_i = jumlah populasi pada kelas ke-i

N = total populasi keseluruhan

n = jumlah sampel yang dibutuhkan

- 1) Kelas VIII A: 12 dari 30 siswa
- 2) Kelas VIII B: 11 dari 29 siswa

- 3) Kelas VIII C: 12 dari 28 siswa
- 4) Kelas VIII D: 13 dari 29 siswa
- 5) Kelas VIII E: 11 dari 29 siswa

Setelah itu, responden dari masing-masing kelas dipilih secara acak sebagai sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswa kelas VIII siswa SMP N 2 Kalikajar
- 2) Siswa yang menggunakan *smartphone* pribadi/keluarga minimal selama 1 tahun terakhir.
- 3) Siswa yang hadir bersedia menjadi responden.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Siswa dengan kondisi medis khusus (asma berat, cedera muskuloskeletal) yang membatasi aktivitas olahraga.
- 2) Siswa yang mengikuti program olahraga intensif (atlet ekstrakurikuler).

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memilih tempat yaitu di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kalikajar, Kecamatan Kalikajar, Kabupaten Wonosobo. Untuk waktu penelitian dari bulan April sampai bulan Desember 2025.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Penggunaan <i>smartphone</i>	teknologi canggih yang digunakan untuk berkomunikasi,	Kuesioner dengan jumlah 20 pernyataan dengan sekala	Rentang Nilai 0-20 dengan skor terendah 0 skor tertinggi 20	ordinal

No	variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
		mencari informasi, dan sarana hiburan.	<i>Guttman</i> Ya : 1 Tidak : 0	dengan kategori : Tinggi > 17 Sedang 12-17 Rendah < 12	
2	Aktivitas olahraga	Aktivitas/gerakan yang dilakukan sesuai aturan dengan tujuan menjaga kesehatan dan meningkatkan kesehatan tubuh seperti bermain sepakbola, voli & basket dll.	Kuesioner dengan jumlah 13 pernyataan dengan skala <i>Guttman</i> Ya : 1 Tidak : 0	Rentang Nilai 0-13 dengan skor terendah 0 skor tertinggi 13 dengan kategori : Tinggi > 9 Sedang 4-9 Rendah < 4	ordinal

G. Instrumen/Alat Pengumpul Data

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan peneliti dalam pengembalian data. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner milik (Iswahyudi, 2021) sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal		
Penggunaan <i>smartphone</i>	Komunikasi	1) Kegunaan media sosial	2) 1,2		
		2) Penggunaan Aplikasi	3) Tujuan penggunaan media digital dalam komunikasi dan durasi pemakaian	3) 3,4 4) 5,6 7	
	Edukasi	1) Kegunaan media digital	2) 8,9,10 11		
		2) Penggunaan aplikasi	3) Tujuan penggunaan media digital dalam mencari informasi	12 13,14 15	
	Rekreasi/Hiburan	3) Tujuan pengguna media digital sebagai sarana hiburan	4) Frekuensi dan durasi pemakaian	16,17, 18 19,20	
		4) Frekuensi dan durasi pemakaian			
Aktivitas olahraga		1) Aktivitas olahraga disekolah	2) kegiatan ekstrakurikuler	23,24,25 26,27,28	
		2) Frekuensi aktivitas jasmani	3) Intensitas aktivitas jasmani	29,30,31 32,33	
		3) Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani	4) Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani dilakukan		
		4) Waktu pelaksanaan aktivitas jasmani dilakukan			
Jumlah				33	

Sumber : (Iswahyudi, 2021)

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid berarti pertanyaan atau item yang digunakan dalam kuesioner benar-benar mencerminkan konsep atau variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018).

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25. Pada program SPSS teknik pengujian yang digunakan uji validitas adalah menggunakan *korelasi Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson) dan *Corrected Item-Total Correlation*. Masing-masing teknik perhitungan korelasi menggunakan *Bivariate Pearson*.

Bivariate Pearson (Korelasi Produk Momen Pearson) Analisis ini dengan cara mengkorelasikan masing-masing skor item dengan skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item. Item-item pertanyaan yang berkorelasi signifikan dengan skor total menunjukkan item-item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang ingin diungkap. Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05.

- 1) Jika nilai r hitung $>$ r tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) disimpulkan bahwa instrumen berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid).
- 2) Jika nilai r hitung $<$ r tabel (uji 2 sisi dengan sig. 0,05) atau r hitung negatif, bisa disimpulkan instrumen tidak berkorelasi signifikan

terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah pengujian untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian dapat dipercaya dan memberikan hasil yang konsisten jika diukur kembali dalam kondisi yang sama (Arikunto, 2019).

Salah satu teknik yang umum digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan adalah uji reliabilitas dengan koefisien Cronbach's Alpha. Menurut (Azwar, 2010), suatu instrumen dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai koefisien *Cronbach's Alpha* mencapai minimal 0,600. Nilai ini menunjukkan batas bawah dari konsistensi internal yang dapat diterima. Meskipun demikian, koefisien masih dapat digunakan apabila digabungkan dengan skala lain dalam satu perangkat pengukuran yang lebih besar. Suatu instrumen dapat nilai reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih 0,600. Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien sebesar 0,856 iswahyudi. Hasil tersebut dapat diartikan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600.

I. Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data dilakukan melalui pembagian angket atau kuesioner, yang terdiri dari berbagai jenis pertanyaan yang berkaitan dengan masalah penelitian (Ds et al., 2024). Selanjutnya pengelolaan data dan analisis data dibantu menggunakan *software microsoft* SPSS. Berikut mekanisme penelitiannya :

1. Tahap awal penelitian, peneliti meminta surat perizinan dan surat uji etik

dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung Semarang

2. Setelah mendapatkan surat peneliti datang ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kalikajar Kecamatan Kalikajar Kabupaten Wonosobo dengan meminta ijin penelitian ke kepala sekolah dengan membawa surat dari kampus dan meminta data siswa kelas VIII.
3. Peneliti dibantu tiga asisten dengan kualifikasi pendidikan minimal SMA untuk membantu teknis pengambilan kuesioner pada siswa kelas VIII di aula sekolah.
4. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan kepada siswa mengenai kuesioner, kriteria inklusi maupun eksklusi, dan tujuan, serta membagikan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).
5. Kuesioner disebar oleh ketiga asisten langsung ke siswa.
6. Peneliti dan asisten memantau pengisian dan memastikan siswa memahami setiap pertanyaan.
7. Responden mengisi kuesioner secara mandiri dalam waktu 30 menit dengan pengawasan langsung oleh peneliti dan asisten.
8. Seluruh kuesioner yang telah diisi dikumpulkan sesuai kelas masing-masing dan diperiksa kelengkapannya. Memilih kuesioner yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
9. Setelah selesai mengisi kuesioner siswa yang menjadi responden diberikan hadiah secara adil.
10. Kemudian lembar kuesioner yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, asisten mengambil secara acak lembar kuesioner yang telah

ditentukan yaitu : kelas VIII A (12), VIII B (11), VIII C (12), VIII D (13), dan VIII E (11).

11. Lembar yang terpilih secara acak di *copy* ke *Microsoft Excel*.
12. Mengolah data dan analisis data dibantu dengan program *Microsoft Excel* dan SPSS.
13. Setelah diperoleh semua kemudian peneliti mengambil kesimpulan.

J. Analisa Data

1. Input data

Dengan teknik ini, peneliti memasukkan data yang telah terpilih dari responden ke *Microsoft Excel* kemudian diolah datanya ke SPSS.

2. Teknik analisa univariat

Analisis univariat dilakukan dengan menganalisis semua variabel hasil penelitian menggunakan SPSS dengan metode deskriptif frekuensi. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan sifat masing-masing variabel yang diamati dalam penelitian, acuan pada kategori seperti skor *mean*, serta *standart deviation* (Prabowo et al., 2023). Pada penelitian ini, peneliti menganalisa penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga. Semua karakteristik responden dalam penelitian ini seperti : umur dan jenis kelamin.

3. Teknik analisa dua variabel (*Bivariat Analysis*)

Menurut Notoatmodjo dalam (Setiawan & Dewi, 2022) menggunakan teknik *SPSS for Windows* dengan teknik *Bivariat Analysis*, untuk menentukan apakah ada hubungan dan tinggi nilai hubungan

penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga. Teknik *Bivariat Analysis* terhadap dua variabel dalam suatu penelitian yang diduga terindikasi adanya hubungan atau berkorelasi. Uji ini menggunakan jenis uji *Spearman*.

Pengategorian dalam menilai seberapa kuat hubungan dari dua variabel yang diteliti berdasarkan Sugiyono dalam (Qadarsih et al., 2024) mengategorikan dengan nilai sebagai berikut :

- 1) 0,00 - 0,199 dinyatakan sangat rendah
- 2) 0,20 - 0,3999 dinilai rendah, kemudian nilai
- 3) 0,40 - 0,5999 diartikan cukup kuat selanjutnya
- 4) 0,60 - 0,799 dinilai kuat, sedangkan
- 5) 0,80 - 1,000 dinilai sangat kuat.

K. Etika Penelitian

Etika penelitian meliputi:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Peneliti mendapatkan persetujuan dari responden sebelum memberikan kuesioner kepada responden. Tujuan dari persetujuan ini untuk memberi informasi kepada responden dengan sebelumnya peneliti menjelaskan prosedur dalam penelitian ini.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Peneliti memberikan jaminan dalam menggunakan subjek penelitian dengan cara tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan inisial nama pada lembar yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini saya

menuliskan inisial nama untuk menjaga kerahasiaan responden.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Setiap orang memiliki hak istimewa individu yang penting termasuk keamanan dan kesempatan individu untuk memberi informasi. Setiap individu berhak untuk tidak membagikan apa yang diketahui orang lain. Oleh karena itu, peneliti tidak boleh mengungkapkan data tentang identitas dan privasi kepribadian subjek.

4. Beneficence (Manfaat)

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi responden supaya bisa menjaga pentingnya menjaga kesehatan dengan aktivitas olahraga dan meminimalkan dampak negatif bagi responden seperti perilaku sedentari.

5. Nonmaleficence (Keamanan)

Penelitian ini hanya menggunakan alat kuesioner yaitu sebuah lembaran, peneliti juga telah menghadirkan beberapa guru dan asisten untuk berjaga apabila terdapat siswa yang mengalami sakit atau situasi yang tidak diinginkan saat pengisian kuesioner.

6. Veracity (kejujuran)

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan informasi dengan jujur mengenai pengisian kuesioner dan manfaat penelitian. Peneliti akan memberikan penjelasan mengenai informasi penelitian yang akan dilanjutkan karena penelitian ini menyangkut diri responden.

7. *Justice* (keadilan)

Peneliti memberikan hak yang sama kepada semua responden tanpa ada yang dibeda-bedakan oleh siapapun, dengan diberikan hadiah secara merata kepada semua siswa yang mengisi kuesioner.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga Pada Siswa SMP N 2 Kalikajar akan dibahas di bab ini. Pada penelitian ini terdapat 59 responden kelas VIII A-E dan dilakukan di SMP N 2 Kalikajar yang beralamat di Jalan Munggang No. 1, Perboto, Kec. Kalikajar, Kab. Wonosobo, Jawa Tengah, Kode Pos 56372.

B. Data Demografi Responden

1. Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia responden siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar september 2025 (n=59)

Usia	F	Persentase(%)
13 Tahun	3	5,1 %
14 Tahun	44	74,6%
15 Tahun	10	16,9%
16 Tahun	2	3,4%
Jumlah	59	100%

Berdasarkan data di atas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden didominasi usia 14 tahun dengan jumlah 44 orang atau 74,6%, dan paling sedikit usia 16 tahun berjumlah 2 orang atau 3,4%.

2. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar september 2025 (n=59)

Jenis Kelamin	F	Persentase(%)
Perempuan	41	30,5%
Laki-laki	18	69,5%
Jumlah	59%	100%

Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa data tertinggi responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 41 siswa (69,5%) dan hasil terendah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 siswa (30,5%).

C. Analisis Univariat

1. Penggunaan *Smartphone*

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penggunaan *Smartphone* siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

Kategori	F	Persentase(%)
Tinggi	13	22,0%
Sedang	42	71,2%
Rendah	4	6,8%
Jumlah	59	100%

Dari data di atas dapat dinyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dari 59 siswa terdapat 13 siswa (22,0%) dalam kategori tinggi, 42 siswa (71,2%) kategori sedang, dan 4 siswa (6,8%) kategori rendah.

2. Aktivitas Olahraga

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas olahraga siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

Kategori	F	Persentase(%)
Tinggi	12	20,3%
Sedang	40	67,8%
Rendah	7	11,9%
Jumlah	59	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa aktivitas olahraga pada didominasi oleh kategori sedang 40 siswa (67,8%), kemudian kriteria terendah 7 siswa (11,9%), dan tertinggi 12 siswa (20,3%).

D. Analisis Bivariat

Dari hasil Analisis univariat kemudian dilakukan Analisis Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar. Metode Bivariat Analysis ini digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan dari dua variabel atau lebih. Berikut hasil olah data dengan metode uji *Spearman* menggunakan *SPSS for Windows* dan *Microsoft Excel* yang menghasilkan sebagai berikut :

Tabel 4.5 Uji *Spearman rank* Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Olahraga pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Kalikajar September 2025 (n=59)

		Aktivitas olahraga			Total	P	r
		Rendah	Sedang	Tinggi			
Penggunaan <i>Smartphone</i>	Rendah	2	2	0	4	0,031	0,281
	Sedang	4	30	8	42		
	Tinggi	1	8	4	13		
Total		7	40	12	59		

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,281$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas olahraga pada siswa.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pembahasan pada bab ini akan memaparkan hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga Pada Siswa SMP N 2 Kalikajar di Kec. Kalkajar, Kab. Wonosobo.

Penelitian ini mengambil 59 responden dan dilaksanakan di SMP N 2 Kalikajar. Penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang sudah disediakan indikatornya.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu usia dan jenis kelamin. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut :

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 14 tahun (74,6%). Pada kelompok usia ini, penggunaan *smartphone* terbanyak berada pada kategori sedang (34 siswa) dan kategori tinggi hanya pada usia 14 tahun (6 siswa). Untuk aktivitas olahraga, kelompok usia 14 tahun juga paling dominan berada pada kategori sedang (35 siswa), diikuti kategori tinggi (3 siswa), dan rendah (6 siswa). Siswa usia selain 14 tahun seluruhnya cenderung berada di tingkat sedang atau rendah. Fenomena ini menunjukkan bahwa usia 14 tahun merupakan periode

kritis dalam pembentukan pola perilaku, terutama antara pemanfaatan teknologi dan kebutuhan beraktivitas. Berdasarkan data rentang usia 13-16 tahun merupakan usia periode pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. seiring dengan bertambahnya usia, anak akan mengalami banyak perubahan signifikan, yang dipengaruhi oleh perkembangan biologis serta faktor eksternal, seperti aktivitas harian dan penggunaan teknologi (Indriani et al., 2021).

Sebuah penelitian menemukan bahwa, penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap proses tumbuh kembang anak maupun remaja. Salah satu dampaknya adalah menurunnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan oleh remaja. Selain itu, penggunaan gadget dalam durasi yang terlalu lama juga dapat menimbulkan efek negatif pada kesehatan mata dan fungsi otak (Wardhani et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian (Putriningtyas et al., 2023) menjelaskan bahwa meskipun remaja di SMP tetap terlibat dalam kegiatan sekolah dan olahraga, penggunaan *smartphone* yang meningkat menyebabkan mereka menjadi lebih sedentari (kurang bergerak). Peneliti berpendapat bahwa usia remaja merupakan masa kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Meskipun sebagian besar siswa masih aktif mengikuti kegiatan olahraga sekolah, meningkatnya ketertarikan terhadap *smartphone* berpotensi mengalihkan perhatian

dari aktivitas fisik. Namun, karena sekolah mewajibkan pelajaran olahraga, maka aktivitas fisik masih terjaga pada kategori sedang.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan (69,5%). Perempuan dominan pada tingkat penggunaan *smartphone* kategori sedang (73,2%) dan aktivitas olahraga kategori sedang (68,3%), sedangkan laki-laki lebih menyebar ke kategori penggunaan sedang dan tinggi, serta pada aktivitas olahraga kategori tinggi (27,8% untuk laki-laki vs 17,1% untuk perempuan).

Hasil ini konsisten dengan penelitian (Setiawan & Dewi, 2022) yang menemukan bahwa remaja perempuan lebih jarang melakukan aktivitas fisik dibandingkan laki-laki. Ini karena alasan biologis, psikologis, dan sosial budaya, serta kecenderungan remaja perempuan untuk menghabiskan waktu dengan *smartphone* mereka untuk berkomunikasi atau sekedar hiburan. Pada penelitian (Putriningtyas et al., 2023) juga menambahkan bahwa perempuan cenderung melakukan aktivitas berbasis rumah atau pasif sedangkan laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik di luar ruangan seperti olahraga.

Berdasarkan temuan tersebut bahwa perbedaan proporsi jenis kelamin dapat memengaruhi jumlah olahraga yang dilakukan. Mayoritas siswa berada dalam kategori aktivitas olahraga sedang karena mayoritas responden perempuan dalam penelitian ini. Namun, program pendidikan jasmani di sekolah memastikan bahwa siswa laki-laki dan

perempuan terlibat dalam aktivitas fisik setidaknya sesuai dengan kurikulum.

2. Analisis Univariat

a. Penggunaan *Smartphone*

Hasil penggunaan *smartphone* dari 59 siswa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 42 siswa (71,2%), sedangkan kategori tertingi terdapat 13 siswa (22,0%), dan untuk kategori rendah terdapat 4 siswa (6,8%). Temuan ini sejalan dengan penelitian milik (Nurwijayanti et al., 2025) yang menyatakan bahwa 56,3% remaja menggunakan *smartphone* dengan intensitas sedang hingga tinggi. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya ketergantungan terhadap media sosial dan hiburan digital. Hasil penelitian (Fadhila et al., 2025) mencatat 50% remaja yang kecanduan *smartphone* memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Analisis uji *Chi-Square* pada studi ini menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara kecanduan *smartphone* dan penurunan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian (Komalasari, 2023) menjelaskan bahwa tingginya penggunaan *smartphone* di kalangan remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan kebutuhan komunikasi yang semakin tinggi. Pada penelitian lain oleh (Siregar & Saburi, 2025) ditemukan bahwa sekitar 75% anak-anak yang diteliti menggunakan *smartphone* selama lebih dari dua jam per hari. (80%) anak-anak ini menggunakan *smartphone* untuk bermain game atau menonton video, yang dapat menyebabkan konsentrasi mereka pada aktivitas lain dan mengurangi

interaksi sosial. Sedangkan hasil penelitian, (Damayanti et al., 2024) menemukan bahwa separuh remaja di Sulawesi Selatan menggunakan *smartphone* secara aktif hampir sepanjang hari. Intensitas penggunaan ini mendorong keterikatan emosional pada fitur serta aplikasi digital, mengakibatkan penurunan perilaku sosial dan kemampuan interaksi langsung dengan lingkungan sekitar.

Penggunaan *smartphone* ini dalam kategori sedang mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan belajar, komunikasi, dan hiburan. Walaupun terdapat sebagian siswa dengan penggunaan *smartphone* yang tinggi, sehingga peran sekolah, tenaga kesehatan dan keluarga berperan penting dalam mencegah penggunaan berlebihan. Intervensi yang disarankan meliputi sosialisasi risiko kecanduan, pembatasan waktu pemakaian, serta penambahan kegiatan fisik untuk menyeimbangkan dampak digitalisasi pada pola hidup remaja. Dengan demikian, intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa SMP N 2 Kalikajar masih dalam batas yang relatif wajar.

b. Aktivitas Olahraga

Hasil dari aktivitas olahraga pada siswa kelas VIII SMP N 2 Kalikajar didominasi oleh kategori sedang yaitu 40 siswa dengan (67,8%), kemudian kriteria terendah 7 siswa (11,9%), dan tertinggi 12 siswa (20,3%). Menurut Kemenkes RI (2018), aktivitas fisik ideal bagi remaja adalah minimal 150 menit per minggu. Namun, penelitian oleh (Yusuf et al., 2022) menunjukkan bahwa hanya 40% remaja di

Indonesia yang mencapai tingkat aktivitas tersebut, karena tingginya penggunaan gawai dan perubahan gaya hidup sedentari. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh (Ananda, 2024) di Semarang menyoroti bahwa walaupun penggunaan gadget meluas dan mendominasi waktu luang remaja, namun pengaruhnya terhadap tingkat aktivitas fisik tidak selalu mutlak. Faktor lain yang lebih dominan seperti kontrol suasana hati, rutinitas di luar sekolah, kualitas tidur, serta dukungan orang tua justru lebih menentukan tingkat aktivitas fisik siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* hanyalah salah satu faktor dari banyak variabel yang memengaruhi kebiasaan fisik sehari-hari remaja. Hasil penelitian lain milik (Pratiwi & Awaliah, 2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan aktivitas olahraga pada remaja, dengan nilai korelasi positif yang signifikan ($r = 0,301$; $p = 0,028$). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* yang diarahkan untuk kegiatan produktif seperti aplikasi olahraga dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas olahraga. Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Sani, 2024) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara pemanfaatan media digital dan perilaku gaya hidup sehat pada siswa sekolah menengah, di mana penggunaan media digital secara positif berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang. Mereka menegaskan bahwa edukasi digital yang tepat dapat mendorong kebiasaan hidup aktif di kalangan remaja.

Tingkat aktivitas olahraga yang sedang, menunjukkan bahwa siswa SMP N 2 Kalikajar masih memiliki rutinitas fisik yang cukup baik. Faktor kurikulum pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler menjadi penyumbang utama, meskipun di luar sekolah siswa cenderung lebih banyak beraktivitas dengan *smartphone*.

3. Analisa Bivariat

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $r = 0,281$ dengan $p = 0,031$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan terdapat hubungan positif yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga pada siswa, meskipun kekuatan korelasi termasuk kategori rendah. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone*, kecenderungan siswa untuk melakukan aktivitas olahraga juga meningkat, namun peningkatan tersebut relatif tidak terlalu besar. Hubungan positif tersebut menandakan bahwa penggunaan *smartphone* tidak semata-mata mengurangi aktivitas fisik, namun bisa menjadi pendukung aktivitas olahraga apabila dimanfaatkan secara produktif. Dalam konteks penelitian ini, faktor sekolah memiliki peran penting sebagai penyeimbang, karena siswa di SMP Negeri 2 Kalikajar memiliki program wajib pendidikan jasmani yang mengharuskan mereka berpartisipasi dalam kegiatan olahraga secara teratur. Dengan adanya kewajiban tersebut, siswa baik yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi maupun rendah tetap terlibat dalam aktivitas olahraga minimal satu kali dalam seminggu. Kondisi ini menjelaskan mengapa korelasi yang ditemukan bersifat positif namun

dengan kekuatan hubungan yang lemah, yaitu karena kegiatan olahraga di sekolah mampu menjaga tingkat aktivitas fisik siswa meskipun terdapat variasi dalam penggunaan *smartphone*. Penelitian oleh (Harfika & Widayanti, 2021) di Sidoarjo menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja. Dari hasil analisis bivariat ditemukan adanya hubungan bermakna antara kedua variabel tersebut dengan nilai $p = 0,044$. Mayoritas remaja dengan kecanduan *smartphone* tinggi tercatat memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, dan penelitiannya menekankan pentingnya pengurangan durasi penggunaan *smartphone* agar aktivitas fisik remaja dapat ditingkatkan

Hasil dari penelitian (Iswahyudi, 2021) yang menemukan bahwa meskipun sebagian siswa mengalami peningkatan durasi penggunaan *smartphone*, mereka tetap aktif secara fisik karena memanfaatkan aplikasi olahraga seperti *YouTube Fitness* dan *Google Fit* sebagai panduan latihan mandiri. Selanjutnya, (Yusuf et al., 2022) dalam tinjauan literturnya di Media Ilmu Kesehatan menjelaskan bahwa *smartphone* dapat berdampak positif terhadap kebiasaan hidup sehat apabila penggunaannya diarahkan untuk mendukung aktivitas fisik, misalnya dengan memantau langkah kaki atau detak jantung. Namun, penggunaan berlebihan yang tidak produktif justru meningkatkan risiko gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*). Penelitian (Fadhila et al., 2025) menemukan bahwa 50% remaja dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi memiliki aktivitas fisik yang rendah, dengan hasil uji *Chi-Square* $< 0,001$ yang signifikan. Peneliti

merekomendasikan pembatasan gadget di luar jam belajar dan peningkatan kegiatan fisik di sekolah sebagai strategi penyeimbang untuk mencegah dampak negatif kecanduan perangkat digital. Sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan (Putri, 2023) yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan lemah antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga pada remaja ($r = -0,316$; $p < 0,05$). Dalam penelitiannya disebutkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* lebih banyak digunakan untuk aktivitas pasif seperti bermain gim atau media sosial, yang mengurangi waktu untuk bergerak dan berolahraga. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengaruh *smartphone* terhadap aktivitas olahraga tidak bersifat mutlak negatif, melainkan tergantung pada tujuan, durasi, dan pola penggunaannya.

Hasil korelasi positif namun rendah ini menggambarkan adanya transisi budaya digital di kalangan siswa SMP, di mana teknologi tidak lagi sepenuhnya menghambat aktivitas fisik, tetapi mulai dimanfaatkan sebagai sarana pendukung pembelajaran dan kebugaran. Hubungan ini juga menunjukkan bahwa *smartphone* memiliki potensi sebagai alat promosi kesehatan di kalangan remaja, apabila penggunaannya diarahkan secara positif. Namun, peneliti juga menekankan bahwa pengawasan dan edukasi digital *literacy* tetap penting. Tanpa kontrol, *smartphone* tetap dapat menjadi penyebab menurunnya aktivitas fisik karena godaan hiburan dan media sosial.

Sebagai tindak lanjut, siswa yang menggunakan *smartphone*

berlebihan bisa dilakukan upaya seperti memberlakukan pembatasan waktu penggunaan *smartphone* secara konsisten di lingkungan sekolah dan rumah, melakukan edukasi secara rutin tentang bahaya kecanduan gawai, serta menyediakan lebih banyak pilihan aktivitas jasmani yang menarik dan relevan untuk siswa. Perhatian pada aspek motivasi, kenyamanan sosial, dan pendampingan dari guru maupun keluarga terbukti mampu meningkatkan partisipasi olahraga pada remaja yang sebelumnya malas bergerak akibat penggunaan *smartphone* berlebihan (Gustafsson et al., 2021).

Selain itu, sekolah juga berperan besar karena memiliki program wajib pendidikan jasmani. Siswa, baik yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi maupun rendah, tetap terlibat dalam kegiatan olahraga minimal seminggu sekali. Hal ini menjelaskan mengapa korelasi yang ditemukan positif tetapi lemah karena faktor sekolah berfungsi sebagai penyeimbang terhadap dampak negatif penggunaan *smartphone* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020).

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah Adanya program olahraga wajib di sekolah dapat menjadi bias penyeimbang siswa yang banyak menggunakan *smartphone* tetap diwajibkan aktif berolahraga, sehingga efek negatif *smartphone* bisa jadi tertutupi oleh intervensi sekolah kelas VIII SMP N 2 Kalikajar.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi praktik

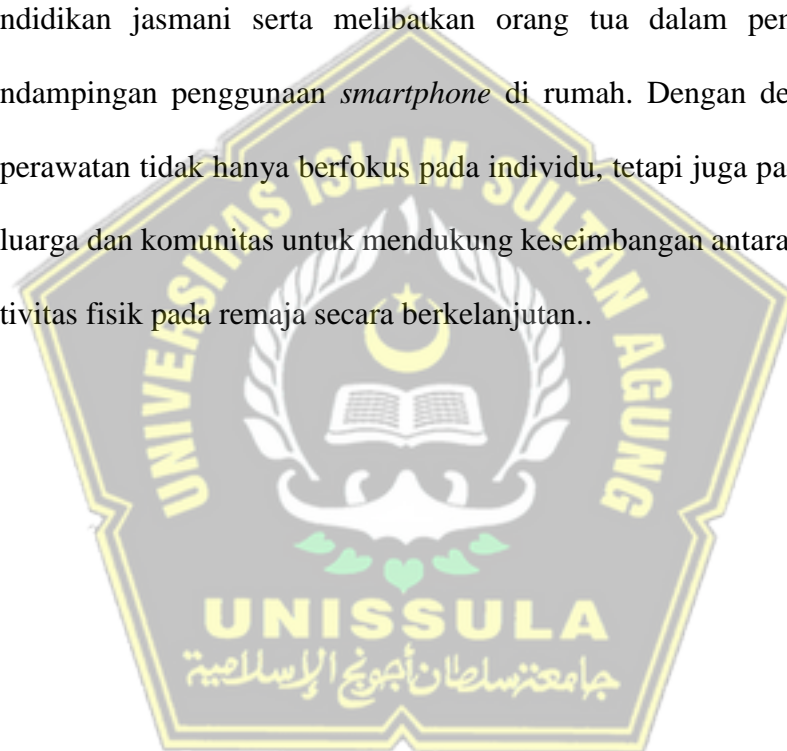
keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan keperawatan kesehatan remaja. Temuan adanya hubungan signifikan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga pada remaja menunjukkan bahwa perawat memiliki peran strategis dalam mengedukasi remaja agar mampu menggunakan teknologi digital secara bijak tanpa mengabaikan aktivitas fisik. Perawat dapat berperan sebagai edukator kesehatan dengan memberikan penyuluhan mengenai keseimbangan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat pada remaja.

Implikasi lainnya adalah perlunya integrasi pengkajian kebiasaan penggunaan *smartphone* dan tingkat aktivitas fisik dalam proses asuhan keperawatan, khususnya pada pelayanan kesehatan berbasis sekolah dan masyarakat. Perawat diharapkan mampu melakukan asesmen secara komprehensif terhadap durasi penggunaan *smartphone*, jenis aktivitas digital yang dilakukan, serta kebiasaan olahraga remaja, sehingga dapat mengidentifikasi risiko perilaku sedentari sejak dini. Hasil pengkajian tersebut dapat digunakan sebagai dasar dalam perencanaan intervensi keperawatan promotif dan preventif.

Selain itu, hasil penelitian ini mengarahkan pada pengembangan intervensi keperawatan yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi. Perawat dapat memanfaatkan *smartphone* sebagai media pendukung aktivitas fisik, misalnya dengan merekomendasikan penggunaan aplikasi kebugaran, pengingat aktivitas fisik, atau pencatatan langkah harian yang sesuai dengan usia remaja. Pendekatan ini memungkinkan perawat untuk tidak

hanya membatasi penggunaan *smartphone*, tetapi juga mengoptimalkan fungsinya sebagai sarana peningkatan aktivitas olahraga.

Implikasi penting lainnya adalah perlunya kolaborasi antara perawat, sekolah, dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup aktif pada remaja. Perawat dapat berperan dalam advokasi kesehatan dengan mendorong sekolah untuk memperkuat program pendidikan jasmani serta melibatkan orang tua dalam pengawasan dan pendampingan penggunaan *smartphone* di rumah. Dengan demikian, peran keperawatan tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada pendekatan keluarga dan komunitas untuk mendukung keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik pada remaja secara berkelanjutan..



BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang “ Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Olahraga Pada Siswa SMP N 2 Kalikajar” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada usia 14 tahun (74,6%) dan berjenis kelamin perempuan (69,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh remaja pada masa pertengahan yang sedang berada dalam tahap perkembangan sosial dan emosional yang aktif menggunakan teknologi digital.
2. Tingkat penggunaan *smartphone* sebagian besar responden berada pada kategori sedang (71,2%), dengan skor rata-rata 14,24. Hal ini menunjukkan bahwa siswa menggunakan *smartphone* dalam intensitas yang cukup sering, terutama untuk kegiatan hiburan, komunikasi, dan pembelajaran.
3. Tingkat aktivitas olahraga sebagian besar responden berada pada kategori sedang (67,8%), dengan skor rata-rata 6,19. Artinya, siswa masih melakukan aktivitas olahraga dalam frekuensi yang cukup baik, terutama melalui kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan ekstrakurikuler.

4. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai korelasi $r = 0,281$ dengan nilai signifikansi $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan dengan kekuatan rendah antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas olahraga pada siswa SMP Negeri 2 Kalikajar.

B. Saran

1. Untuk Profesi

Perawat, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan keperawatan anak-remaja, diharapkan dapat meningkatkan peran sebagai promotor kesehatan dengan memberikan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang seimbang dengan aktivitas fisik. Perawat dapat mengembangkan program edukasi digital health di sekolah untuk mendorong siswa agar lebih aktif secara fisik dan bijak dalam menggunakan teknologi

2. Untuk Siswa

Siswa diharapkan dapat mengatur waktu penggunaan *smartphone* secara bijak dengan menerapkan prinsip “teknologi seimbang” menggunakan *smartphone* tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk mendukung pembelajaran dan kebugaran. Siswa diharapkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah, mengikuti ekstrakurikuler olahraga, dan memanfaatkan untuk hal-hal positif seperti menonton video tutorial olahraga atau mencatat progres kebugaran diri sendiri

3. Untuk Sekolah

Sekolah diharapkan dapat berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dan guru olahraga untuk menciptakan program promosi kebugaran berbasis teknologi, seperti “Senam Digital Sehat”, *Digital Fitness Challenge*, atau penggunaan aplikasi penghitung langkah. Selain itu, sekolah perlu menegakkan kebijakan waktu penggunaan *smartphone* di lingkungan belajar agar tidak mengganggu konsentrasi siswa sekaligus tetap memberi ruang untuk pemanfaatan *smartphone* dalam kegiatan edukatif dan olahraga

4. Untuk Masyarakat

Masyarakat, terutama orang tua, diharapkan mampu menjadi contoh dalam penggunaan *smartphone* secara bijak serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung pola hidup aktif dan sehat. Orang tua perlu membatasi waktu penggunaan *smartphone* anak dan menggantinya dengan kegiatan fisik bersama, seperti olahraga pagi, bersepeda, atau kegiatan sosial yang melibatkan gerak tubuh.



DAFTAR PUSTAKA

- Amorrose Rini, A. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Kota Medan*. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/7416?show=full>
- Ananda, C. T. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Remaja*. 1–12.
- Arifin, F. (2022). Dampak Pemanfaatan Teknologi Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Mahesa Center*, 1(1), 324–334. <https://doi.org/10.34007/ppd.v1i1.218>
- Asbari, M., Ferdijatmoko, D., Kumoro, C., & Santoso, G. (2024). *Pintar , Kritis , Literat : Pembekalan Remaja dalam Era Informasi*. 01(01), 23–29.
- Damayanti, E., Asfar, A., Jama, F., & Suhermi. (2024). *Penggunaan Smartphone dan Perilaku Sosial pada Remaja*. 5(1), 48–54.
- Dedi. (2021). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Interaksi Sosial Siswa Sman 1 Soromandi Kabupaten Bima*.
- Dewanti, T. C., Widada, W., & Triyono, T. (2024). *Penggunaan Gadget Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa sma Negeri 9 Malang*. 1(3), 1–7.
- Dewi, L., & Sunarto. (2020). *Pengaruh Intensitas Media Sosial Dan Tingkat Konformitas Kelompok Teman Sebaya Terhadap Tingkat Perilaku cyberbullying*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/28650>
- Ds, Y. N., Sadiyah, T. L., Suparman, T., & Prawiyogi, A. G. (2024). *Efektivitas Media Pembelajaran Animasi Powtoon Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Kognitif Siswa Sekolah Dasar*. 4(4).
- Ernawati, ., Fadillah, G. F., & khairi, A. M. (2020). Optimalisasi Peran Orang Tua Dalam Memahami Remaja Generasi Milenial. *Wacana*, 12(1), 65–77. <https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/168>
- Fadhila, S. N., Sumiatin, T., Su'udi, & Joeliantina, A. (2025). Pengaruh Kecanduan Smartphone terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4, 475–483.
- Fahroji, O. (2020). *Implementasi Pendidikan Karakter (Penelitian di SMP Islam Al-Azhar 11 Kota Serang dan SMP Islam Terpadu Raudhatul Jannah Kota Cilegon)*. 7.
- Ghofurrohchim, N. M., Wicaksono, R. N., & Faristiana, A. R. (2023). *Pengaruh*

Smartphone Terhadap Anak Usia Dini. 3(2).

- Giriwijoyo, S., Hamidie Ronald Daniel Ray, & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja.* https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=IT5DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=manfaat+olahraga+bagi+kesehatan&ots=bq0Aad07Bv&sig=JXCv4mvhqelbMvbAGhepwzjDwXk&redir_esc=y#v=onepage&q=manfaat+olahraga+bagi+kesehatan&f=false
- Guidance, D., Journal, C., Saripudin, M., Hamdan, A. H., Moh, T., Ari, I., Pendidikan, F. I., Jakarta, U. N., Pendidikan, F. I., Medan, U. N., Guru, P., Dasar, S., Malaya, K. T., & Indonesia, U. P. (2025). *Prevalensi Kecanduan Smartphone Pada Pelajar: Survei Kecanduan Smartphone pada Siswa di Sekolah Menengah dan Mahasiswa di Perguruan Tinggi Indonesia.* 3(1), 1–13.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i02.8857>
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2021). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo.* 3(2), 156–163.
- Hutami, A., Azizah, N. A., & Norlita. (2023). *Kecanggihan Smartphone sebagai Media Pembelajaran Di Era Modern.* 3(1), 65–73.
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). Durasi dan aktivitas penggunaan Smartphone berkelanjutan pada Remaja. *Jim Fkep*, 5(1), 124–130.
- Isma, C. N., Rohman, N., & Istiningsih. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Minat Baca Siswa Kelas 4 di MIN 13 Nagan Raya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 7932–7940. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3650>
- Iswahyudi, A. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo* (Vol. 75, Issue 17).
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>
- Kemenkes. (2020). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik.* <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-jenis-aktivitas-fisik>
- Komalasari, N. (2023). *Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMAN 12 Bekasi Tahun 2023.* 2.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2020). 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*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
[http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1)

Majid, W. (2020). *Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat*. 74–80.

Nafiah, H., & Ferdianti, A. D. (2023). Kestabilan Emosi Dan Kualitas Tidur Pada Remaja Pengguna Gadget. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(2), 165. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1171>

Novitasari, N. (2020). *Strategi Pendampingan Oranng Tua Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak*. 3(2), 167–188.

Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fauziah Fatah, V., & Z, D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1377>

Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afutio, R. I., & Putra, B. B. (2025). *Pengaruh Smartphone Terhadap Kesehatan Fisik dan Perkembangan Psikososial Remaja*. 2(1), 49–64.

Prabowo, R. A., Hita, I. P. A. D., Lubis, F. M., Patimah, S., Eskawida, E., & Siska, S. (2023). Pengaruh Motivasi Terhadap Hasil Belajar Dribbling Permainan Bola Basket. *Journal on Education*, 5(4), 12648–12658. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2253>

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>

Pratiwi, A. E., & Awaliah. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Pandemi Di Wilayah Rw. 07 Jatijajar Depok*. 1–8.

Primadi, C. S., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>

Putri. (2023). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kota Bekasi*.

Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2023). Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, & Kualitas Tidur. *Revista Brasileira de Linguística*

Aplicada, 5(1), 1689–1699.
<https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>

Qadarsih, S., Pada, A., & Usman, H. (2024). *Korelasi Efikasi Guru Dengan Kemampuan Menggunakan Media Pembelajaran Berbasis Interaktif Dalam Pembelajaran Tematik di Kabupaten Sinjai*. 4(2), 93–102.

Rendi, A. (2021). *Penerapan Augmented Reality Pengenalan Jenis Olahraga Berbasis Android Program Studi Teknik Informatika*. i–75.

Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 139–149. <https://doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i2.p139-149>

Rizaldi, D. R., Nurhalifah, Muktofan, Nilwan, Ziadatun, & Fatimah. (2023). *Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa*.

Rumawatine, Z. (2024). *Konsep Dasar PJOK*. 77.

Sani, E. N. (2024). *Pengaruh Healthy Lifestyle dan Social Media Terhadap Aktifitas Fisik*.

Saputra, R. (2023). *Pengaruh Penggunaan Smartphone*. 6(2).

Saraswati, S. W. E., Setiawan, D., & Hilyana, F. S. (2021). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 96–102. <https://doi.org/10.24176/wasis.v2i2.6432>

Septianingrum, K. (2020). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan kualitas Tidur Remaja sma n1 Kawedanan Kelas XI ips* (Vol. 2507, Issue February).

Setiawan, S., & Dewi, P. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Oleh Perawat Terhadap Ketepatan Pasien Melakukan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1), 103–113. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i1.204>

Siregar, E. D., & Saburi, A. (2025). *Planning Majelis Taklim Ibu-Ibu Al-Haura Kisanan Dalam Sosialisasi Bahaya Penggunaan Gadget Bagi Anak*. 15, 147–164.

Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). *Peningkatan kesehatan melalui program informal sport masa pandemi covid 19 menuju*

new normal pada masyarakat dsn. kalapanunggal dan dsn. ancol kec. sindang kasih kab. ciamis. 7.

Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur Penelitian*. 2(3), 211–213.

Ulfa, R., Puspita Sari, R., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur pada remaja di Perumahan Kutabumi Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 69–76.

Wardhani, Kusuma, I., Yuliati, & Ignata. (2021). Gadget Pada Kesehatan Remaja di Salah Satu Paroki. *Penelitian Kesehatan*, 15–19.

Wardoyo, D. U., Sinaga, S. T., & Mawarni, A. (2023). Kerangka Konseptual dalam Akuntansi. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(4), 803–809.

Yukkarnaini, & Erna, Z. (2021). *Siregar, Y., & Erma, Z. (2021). Upaya penanggulangan penyalahgunaan narkotika oleh remaja di Kelurahan Petisah Tengah Medan. 1(1), 44–53.*

Yusuf, R. A., Syamsir, M. R., & Muhsana, F. (2022). *A Narrative Review : Smartphone Addiction and Physical Inactivity among Adolescents Sebuah Tinjauan : Kecanduan Gadget dan Ketidak Aktifan Fisik Pada Remaja Eighty-two.*

Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>

