Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Aktivitas Fisik Remaja

Caesara Three Ananda^{1*}

¹ Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: 9fcaesaraananda@gmail.com

Abstract: Technology, especially gadgets like smartphones and tablets, has significantly influenced the way of life in society, including among students. These gadgets have become an integral part of daily life, affecting various aspects, including physical activity. Physical activity refers to the optimal condition of the body, allowing individuals to perform daily activities efficiently. This study aims to evaluate the relationship between gadget usage and students' physical fitness through a literature review. The findings indicate that gadget usage does not have a significant impact on adolescents' physical activity. Other dominant factors include mood control, daily routines outside of school hours, and quality sleep. Gadget usage is just one of the various factors influencing these aspects.

Keywords: physical activity, gadget, teenager

Abstrak: Teknologi, terutama gadget seperti smartphone dan tablet, telah mempengaruhi cara hidup masyarakat, termasuk di kalangan siswa. Gadget ini telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, mempengaruhi berbagai aspek, termasuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik mengacu pada kondisi tubuh yang optimal, memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara penggunaan gadget dan kebugaran fisik siswa melalui kajian literatur. Dari hasil pembahasan, ditemukan bahwa penggunaan gadget tidak memberikan pengaruh besar terhadap aktivitas fisik remaja. Beragam faktor lain yang lebih dominan termasuk kontrol suasana hati, rutinitas remaja di luar jam sekolah, dan kualitas tidur yang baik. Penggunaan gadget hanyalah salah satu dari berbagai faktor yang memengaruhi aspek-aspek tersebut

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Gadget, Remaja

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan informasi semakin pesat, yang dapat dilihat dari perkembangan di bidang informasi dan teknologi, termasuk peningkatan penggunaan gadget. Gadget seperti smartphone kini semakin meluas penggunaannya, tidak hanya di kalangan orang dewasa, tetapi juga di antara anak-anak. Penggunaan smartphone yang semakin meluas dipicu oleh kebutuhan akan

komunikasi dan informasi. Ditambah dengan kemudahan akses informasi serta berbagai fitur menarik yang ditawarkan oleh layanan smartphone, anak-anak pun sering kali tertarik untuk menggunakan smartphone (Ferliana, 2016).

Anak-anak dan remaja adalah kelompok yang sangat terdampak oleh perkembangan teknologi ini. Mereka menggunakan gadget tidak hanya untuk tujuan pembelajaran tetapi juga untuk hiburan, seperti bermain game, menonton video, dan berinteraksi di media sosial. Meskipun teknologi dapat memberikan manfaat pendidikan dan sosial, ada kekhawatiran bahwa penggunaan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kondisi fisik optimal yang memungkinkan individu melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek, termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan kardiovaskular, dan koordinasi. Kegiatan fisik yang cukup sangat penting untuk perkembangan fisik dan mental anak-anak. Aktivitas fisik yang teratur terbukti meningkatkan konsentrasi, kemampuan kognitif, serta kesehatan mental peserta didik (Jurnal Educatio FKIP UNMA, 2024).

Kekhawatiran meningkat bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat menggantikan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Anak-anak yang banyak menghabiskan waktu di depan layar cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sedentari, yang dapat berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani mereka. Beberapa penelitian menunjukkan korelasi antara penggunaan gadget yang berlebihan dengan peningkatan risiko obesitas, gangguan postur tubuh, dan penurunan tingkat aktivitas fisik (Jurnal INNOVATIVE, 2024).

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara penggunaan gadget dengan kebugaran jasmani peserta didik. Melalui metode kajian literatur, berbagai studi yang telah dilakukan terkait topik ini akan dievaluasi guna memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani anak-anak.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian tinjauan literatur. Tinjauan literatur meliputi uraian mengenai teori, temuan, serta penelitian lainnya yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang diteliti (Kitchenham & Charters, 2007). Tinjauan literatur pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam bentuk eksperimen semu (quasi-experiment), yang berarti peneliti tidak mengontrol kondisi sampel saat variabel bebas diterapkan pada variabel terikat.

Jurnal-jurnal yang akan digunakan sebagai referensi diperoleh dari situs scholar.google.com. Berfokus pada kata kunci “ Hubungan penggunaan gadget

terhadap aktivitas fisik” yang diperoleh secara acak 5 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional. Jurnal Internasional yang berbahasa Inggris akan diartikan dalam Bahasa Indonesia. Jurnal yang berbahasa Inggris akan dibahas dalam bahasa Indonesia. Selanjutnya, temuan-temuan akan dispesifikasi pada 7 tahun terakhir, yaitu sekitar 2018-2024.

HASIL

Pengambilan data dalam artikel yang dijadikan sumber rujukan dilakukan di lokasi luar negeri dan dalam negeri. Literatur pertama oleh Anandita Mega Kumala bertempat di Kabupaten Kendal. Literatur Kedua oleh Alya Sukma Bakti Meilana di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok. Literatur ketiga oleh Juwita Ayu Lestari pada Desa Sambeng, Kabupaten Bojonegoro. Literatur keempat oleh Naadiyah Kholifah Sari pada Siswa SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Literatur kelima oleh Afifah Azzahra di SMA Jakarta Timur. Literatur keenam oleh David R. Lubans bertempat pada New South Wales, Australia. Literatur ketujuh Erica L. Kenney diambil data survey Nasional Amerika.

Literatur utama yang telah dipilih kemudian akan diambil intisarinya, mencakup judul penelitian, nama peneliti, metode penelitian, serta hasil penelitian yang akan diinput pada tabel berikut.

JUDUL	PENELITI	METODE	HASIL
Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun	Anandita Mega Kumala	Penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan 72,1% responden memiliki durasi penggunaan alat elektronik (gadget) yang tinggi. Selain itu, ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah. Pola makan pada 80,3% responden sudah sesuai dengan anjuran PGS, tetapi 96,7% responden tidak memenuhi anjuran konsumsi

			sayur. Status gizi pada responden berdasarkan Z-score IMT/U ditemukan sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$).
Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja	Alya Sukma Bakti Meilana	Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional	Hasil correlation coefficient antara aktivitas fisik dengan IMT sebesar 0,192 dengan nilai signifikansi 0,065 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada remaja.
Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas	Juwita Ayu Lestari	Penelitian ini adalah jenis	Durasi penggunaan gadget tidak

<p>Fisik, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 13- 15 Tahun di Desa Sambeng, Kec. Kasiman, Kab. Bojonegoro</p>		<p>kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan observasional analitik melalui pendekatan cross sectional dengan menggunakan correlative study</p>	<p>berkaitan dengan status gizi remaja usia 13–15 tahun di Desa Sambeng, Kecamatan Kasiman, Kabupaten Bojonegoro. Aktivitas fisik juga tidak terkait dengan status gizi remaja usia 13–15 tahun di daerah tersebut. Pola makan (karbohidrat, asupan energi, protein, serta lemak) tidak berhubungan dengan status gizi remaja usia 13–15 tahun di Desa Sambeng, Kecamatan Kasiman, Kabupaten Bojonegoro.</p>
<p>Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja DI SMP NEGERI 33 Kota Bekasi</p>	<p>Naadiyah Khofifah Sari</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik yang menggunakan desain cross sectional</p>	<p>Hasil penelitian menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa p-value pada masing-masing variabel penelitian yaitu penggunaan gadget (0,452) dan aktivitas fisik (0,000).</p>

<p>Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 JAKARTA TIMUR</p>	<p>Afifah Azzahra</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan metode uji chi square.</p>	<p>Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,014$), aktivitas fisik ($p=0,023$) dan intensitas penggunaan media sosial ($p=0,000$) memiliki hubungan terhadap status gizi lebih pada remaja ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 14 Jakarta Timur</p>
<p>Development And Implementation Of A Smartphone Application To Promote Physical Activity And Reduce Screen-Time In Adolescent Boys</p>	<p>David R. Lubans</p>	<p>Jenis penelitian ini menggunakan Longitudinal Design dan dibagi menjadi 2 kelompok</p>	<p>Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan pemanfaatan teknologi dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan</p>

			pemanfaatan aplikasi ATLAS memang bertujuan digunakan sebagai sarana penunjang kegiatan aktivitas fisik.
United States Adolescents' Television, Computer, Video Game, Smartphone, And Tablet Use: Associations With Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, And Obesity	Erica L. Kenney	Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian cross sectional	Tidak didapati adanya hubungan antara penggunaan media elektronik dengan aktivitas fisik pada remaja

Picture 1. Grafik hasil

PEMBAHASAN

Pada penelitian Anandita Mega Kumala bertempat di Kabupaten Kendal **Hubungan Antara Screen-Time Viewing dan Status Gizi** Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara waktu yang dihabiskan untuk melihat layar (screen-time viewing) dengan status gizi responden. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi screen-time viewing, semakin besar kemungkinan adanya masalah dengan status gizi peserta. **Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi** Terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,001$) antara aktivitas fisik dengan status gizi pada responden. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkorelasi dengan status gizi yang lebih baik, menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan gizi. **Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi** Penelitian juga menemukan adanya hubungan yang signifikan ($p < 0,001$) antara pola makan dengan status gizi pada responden. Ini menunjukkan bahwa pola makan yang baik berkontribusi signifikan terhadap status gizi yang sehat, dengan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang menjadi faktor penting. Hasil-hasil ini menggarisbawahi pentingnya mengelola waktu penggunaan gadget, memastikan aktivitas fisik yang cukup, dan

menjaga pola makan yang sehat untuk mendukung status gizi yang optimal pada remaja.

Penelitian Alya Sukma Bakti Meilana Sampel pada penelitian ini adalah remaja yang merupakan siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok dengan jumlah sampel sebanyak 93 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap indeks massa tubuh pada kelompok usia ini. **Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh** Berdasarkan analisis data, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik saja tidak cukup untuk mempengaruhi atau menentukan indeks massa tubuh pada kelompok usia ini. **Faktor-Faktor Lain yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh** Mengingat tidak adanya korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh, faktor lain seperti genetik dan pola konsumsi makanan harus diperhatikan dalam penelitian selanjutnya. Aspek genetik dapat mempengaruhi metabolisme dan penyerapan nutrisi, sementara pola makan yang seimbang dan sehat juga memainkan peran penting dalam menentukan status gizi. **Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya** Untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan memperhatikan aspek genetik dan pola konsumsi makanan. Penelitian yang lebih mendalam mengenai kebiasaan makan, asupan kalori, serta peran genetik dalam metabolisme tubuh remaja akan memberikan wawasan lebih lanjut yang dapat digunakan untuk menyusun strategi peningkatan kesehatan yang lebih efektif.

Penelitian oleh Juwita Ayu Lestari terdapat Populasi dalam penelitian ini terdiri dari remaja di Desa Sambeng, Kecamatan Kasiman, Kabupaten Bojonegoro, dengan rentang usia 13-15 tahun. Berdasarkan data demografi penduduk Desa Sambeng pada Oktober 2021, terdapat sebanyak 472 remaja dalam kelompok usia tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja usia 13–15 tahun di Desa Sambeng, Kecamatan Kasiman, Kabupaten Bojonegoro. Selain itu, pola makan yang mencakup karbohidrat, asupan energi, protein, serta lemak juga tidak berhubungan dengan status gizi pada kelompok usia yang sama di lokasi tersebut.

Penelitian oleh Naadiyah Khofifah Sari pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi menunjukkan bahwa **Jenis Kelamin dan Usia Responden** Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 57%. Mayoritas usia responden adalah 13 tahun, yaitu sebanyak 61%. **Penggunaan Gadget** Dari total responden, sebanyak 59 orang (59%) termasuk dalam kategori penggunaan gadget tinggi, sementara 41 orang (41%) termasuk dalam kategori penggunaan gadget rendah. **Tingkat Aktivitas Fisik** Sebanyak 45 responden (45%)

memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, sedangkan 55 responden (55%) memiliki tingkat aktivitas fisik berat. **Status Gizi** Sebanyak 31 responden (31%) berisiko mengalami gizi lebih, sementara 69 responden (69%) tidak berisiko mengalami gizi lebih. **Hubungan Penggunaan Gadget dan Status Gizi** Analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dan kejadian gizi lebih, dengan nilai p-value sebesar 0,452. Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi penggunaan gadget tidak berpengaruh secara langsung terhadap status gizi responden. **Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian gizi lebih, dengan p-value = 0,000 (sig. < 0,05) dan nilai OR (95% CI) = 7,837. Ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan risiko gizi lebih pada responden. Penelitian ini menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga status gizi yang sehat di kalangan remaja.

Penelitian Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur oleh Afifah Azzahra menunjukkan bahwa Hasil pembahasan ini menunjukkan pentingnya berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, dan intensitas penggunaan media sosial dalam menentukan status gizi remaja. Intervensi yang tepat pada pola makan dan peningkatan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi risiko gizi lebih di kalangan remaja. **Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden** Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden di SMA Negeri 14 Jakarta Timur berusia 14-16 tahun, dengan jumlah 44 orang (75,9%). Sebanyak 15 responden (25,9%) adalah laki-laki, sedangkan 43 responden (74,1%) adalah perempuan. Ini menunjukkan distribusi usia dan jenis kelamin yang seimbang, dengan dominasi remaja perempuan dalam penelitian ini. **Distribusi Status Gizi** Distribusi status gizi responden menunjukkan bahwa 44 orang (75,9%) tidak mengalami gizi lebih. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur berada pada status gizi yang tidak berlebih. **Pola Makan dan Aktivitas Fisik** Pola makan pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur dikategorikan tidak baik, dengan 44 orang (75,9%) teridentifikasi memiliki pola makan yang kurang baik. Aktivitas fisik responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan, yaitu sebanyak 37 orang (63,8%). **Intensitas Penggunaan Media Sosial** Intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong sedang, dengan 34 orang (58,6%) berada dalam kategori ini. **Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih** Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur, dengan nilai p-value sebesar 0,014. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi lebih pada remaja. **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih** Penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja, dengan nilai p-value sebesar

0,023. Aktivitas fisik yang lebih tinggi ternyata berkorelasi dengan penurunan risiko gizi lebih. **Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih** Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur, dengan nilai p-value sebesar 0,000. Ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat berpengaruh terhadap status gizi lebih pada remaja.

David R. L, dkk (2014) melakukan penelitian di Newcastle, Australia, bekerja sama dengan 361 siswa kelas 7 sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan desain longitudinal untuk mengevaluasi pengaruh penggunaan aplikasi kebugaran ATLAS yang dipasang pada ponsel siswa terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka. Penelitian menemukan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan penggunaan aplikasi ATLAS pada ponsel. Berdasarkan survei partisipan, penggunaan aplikasi ATLAS juga memberikan dorongan energi positif dalam aktivitas fisik mereka setelah menggunakan aplikasi tersebut secara berulang. Fitur ATLAS yang mengingatkan waktu untuk beraktivitas fisik dan memantau konsumsi makanan membantu siswa menjaga keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi mereka.

Asupan energi yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Perubahan gaya hidup yang mengarah pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tanpa diimbangi aktivitas fisik yang memadai dapat mengakibatkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

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 kuisisioner, 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

menhabiskan waktunya untuk menyelam pada situs internet daripada yang tidak.
parafrase

Penelitian yang dilakukan oleh Erica L. K, dkk (2017) di Amerika Serikat melibatkan 24.800 partisipan dari total 29.207 siswa, dilakukan oleh lembaga survei Nasional Amerika Serikat pada tahun 2013-2015. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan instrumen penelitian berupa kuisisioner, populasi referensi CDC 2000, dan PROC SURVEYFREQ. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh penggunaan televisi dan perangkat elektronik lainnya terhadap risiko obesitas, waktu tidur, dan aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga dari seluruh sampel penelitian laki-laki dan tiga perempat sampel penelitian perempuan tidak mendapatkan aktivitas fisik di luar jam pelajaran sekolah setiap hari. Secara keseluruhan, 13,6% sampel penelitian mengalami obesitas. Penelitian ini menemukan bahwa waktu tidur remaja di Amerika Serikat mempengaruhi penggunaan media elektronik dan tingkat aktivitas fisik mereka. Penelitian juga mengungkapkan bahwa pengendalian kondisi mental remaja wanita lebih buruk dibandingkan remaja pria. Remaja yang kurang aktivitas fisiknya memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih besar untuk kecanduan menggunakan ponsel melebihi waktu mereka beraktivitas fisik. Selain itu, penurunan kontrol suasana hati lebih cepat terjadi pada mereka yang sering menghabiskan waktu di internet dibandingkan dengan yang tidak.

Dari hasil pembahasan, ditemukan bahwa penggunaan gadget tidak memberikan pengaruh besar terhadap aktivitas fisik remaja. Beragam faktor lain yang lebih dominan termasuk kontrol suasana hati, rutinitas remaja di luar jam sekolah, dan kualitas tidur yang baik. Penggunaan gadget hanyalah salah satu dari berbagai faktor yang memengaruhi aspek-aspek tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan jurnal yang telah diulas, hasilnya sebagai berikut:

1. Ditemukan bahwa 4 penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gawai dengan tingkat aktivitas fisik siswa, sementara 3 penelitian lainnya tidak menunjukkan hubungan tersebut.
2. Hasil-hasil penelitian tersebut juga mengidentifikasi faktor lain yang mempengaruhi perubahan tingkat aktivitas fisik remaja. Beberapa faktor lain yang tercatat dalam penelitian ini meliputi ketersediaan fasilitas olahraga, kontrol suasana hati, dukungan dari orang tua, kualitas tidur, tingkat konsumsi makanan cepat saji, serta aktivitas fisik rutin baik mingguan maupun harian di luar jam sekolah.
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, N. F., & Kristiyandaru, A. (2023). Pengaruh gadget terhadap minat berolahraga pada siswa kelas VI SDN Gading 4 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 305-310. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/56917/44872>
- Azzahra, A. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 14 JAKARTA TIMUR. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.71>
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 17-26. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/download/41885/36137>
- 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*, 8(2), 73-80.
- Lestari, J. A., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Desa Sambeng, Kec. Kasiman, Kab. Bojonegoro. *Jurnal GIZIDO*, 15(1), 14-26.
- Meila, A. S. B., Bachtar, F., Condrowati, C., & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 80-84.
- Perdana, H. Y. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dan intensitas penggunaan gawai terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten* (Tugas Akhir Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari https://eprints.uny.ac.id/72883/1/fulltext_hilmy%20yoga%20perdana_1860_1244031.pdf
- Sari, N. K. HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI.