

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Angka Aktivitas Fisik secara global pada tahun 2016, 28% dari orang dewasa berusia ≥ 13 tahun tidak cukup aktif secara fisik (tidak memenuhi rekomendasi WHO untuk melakukan aktivitas fisik dengan MET *Value* diatas 3000 atau setidaknya 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang per minggu) (WHO, 2022) Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mayoritas remaja di seluruh dunia jarang berolahraga dan disampaikan WHO dalam *Global Status Report on Physical Activity 2022*. Sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal untuk mencapai kesehatan optimal (WHO, 2022). *World Health Organization* (2022) menyatakan bahwa lebih dari seperempat populasi populasi orang dewasa di dunia (1,4 miliar orang dewasa) kurang aktif, diseluruh dunia sekitar 1 dari 3 wanita dan 1 dari 4 pria tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk tetap sehat dan sampai saat ini belum ada perbaikan dalam tingkat aktivitas fisik global sejak tahun 2001 (WHO, 2022). Di Indonesia menurut data ditemukan 26.1% penduduk pada tahun 2013 dalam kategori remaja termasuk dalam kategori dengan aktivitas fisik kurang. Angka ini mengalami kenaikan pada tahun 2018 yang menunjukkan angka 33.5%. (Risikesdas, 2018)

Aktivitas Fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2022). Kurang aktivitas Fisik merupakan factor Risiko Terkena Penyakit tidak menular (Kemenkes, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan yang signifikan. Pertama-tama, dampaknya terhadap kesehatan fisik bisa sangat berbahaya. Remaja yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan tekanan darah tinggi (Wicaksono et al., 2021). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan masalah tulang dan otot, seperti osteoporosis atau kelemahan otot, karena kurangnya stimulasi dan tekanan yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Selain dampak fisik, kurangnya aktivitas fisik juga dapat berdampak pada kesehatan mental remaja. Aktivitas fisik telah terbukti membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketegangan emosional dan mengurangi kualitas tidur, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental remaja secara keseluruhan. Remaja yang kurang aktif juga cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan mungkin mengalami masalah dalam hubungan sosial. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga berdampak pada kesehatan jangka panjang remaja. Kebiasaan hidup yang tidak aktif yang dimulai pada masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker (Wicaksono et al., 2021).

Rendahnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai factor, yaitu factor status sosial ekonomi, jenis kelamin, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dukungan keluarga dan dukungan teman (Sabila, 2022). Faktor yang pertama yaitu durasi penggunaan *smartphone*, dengan semakin pesatnya kemajuan teknologi dan perkembangan *smartphone* membuat banyak individu menjadi malas melakukan aktivitas fisik dan hanya terfokus pada perangkat yang mereka miliki, begitu juga dengan siswa sekolah. (Yogi et al., 2023). Tingginya durasi penggunaan *smartphone* menyebabkan kurangnya kerja tubuh atau dengan kata lain tubuh kurang dioptimalkan untuk bergerak. Dengan *smartphone* seseorang tidak harus banyak beranjak dari tempat tidur atau tempat duduknya apabila dia memerlukan sesuatu, sehingga membuat seseorang menjadi malas, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah

satu penyebab obesitas pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik juga akan berdampak pada kesehatan dalam kehidupan fase selanjutnya yakni dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan remaja (Harfika & Mei Widayanti, 2019).

Jumlah penggunaan *smartphone* atau ponsel pintar di seluruh dunia tahun 2020 (Statistik, 2020) berjumlah 2,5 miliar. Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) penggunaan teknologi informasi dan komunikasi oleh rumah tangga di Indonesia menunjukkan perkembangan yang pesat hingga pada tahun 2020 mencapai 68,56%. Pertumbuhan penggunaan *smartphone* ini diikuti pula oleh pertumbuhan kepemilikan *smartphone* 20,05% dan kepemilikan akses internet dalam rumah tangga 66,22%. Penggunaan internet juga mengalami peningkatan selama kurun waktu 2014—2020, yang ditunjukkan dari meningkatnya persentase penduduk yang mengakses internet pada tahun 2014 sekitar 17,14 persen menjadi 41,95 persen pada tahun 2020 (Statistik, 2020)

Jumlah masyarakat Indonesia yang mengakses internet mencapai 150 juta jiwa tersebar diseluruh wilayah. Pengguna internet mobile berjumlah 142.8 juta jiwa dengan persentase penetrasi sebesar 53% (Sedangkan waktu akses internet per hari penduduk Indonesia mencapai delapan jam 36 menit, jam untuk main media sosial, dua jam melihat video, satu jam streaming musik. Selebihnya untuk bisnis dan akses informasi lainnya (berita atau pendidikan) (Kominfo, 2020)

Menurut Ester (2013) durasi waktu penggunaan gadget perhari adalah 3 jam untuk melakukan screenbased activities atau aktivitas di depan layar kaca media elektronik tanpa melakukan aktivitas olahraga. Jika kegiatan tersebut dilakukan tanpa batasan waktu dan jarak pandang yang terlalu dekat, serta saturasi cahaya yang kurang akan menyebabkan kerusakan pada mata anak (Ester, 2013)

Faktor selanjutnya yang diketahui berhubungan dengan aktivitas fisik. Yaitu Jenis kelamin, pada Jenis Kelamin laki-laki ditemukan lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Individu dengan persepsi manfaat yang kuat terhadap aktivitas fisik cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan

persepsi manfaat yang lemah. Sebaliknya individu dengan persepsi hambatan yang kuat cenderung tidak melakukan aktivitas fisik (Abadini & Wuryaningsih, 2019)

Selanjutnya Rendahnya aktivitas fisik pada remaja dipengaruhi oleh faktor status sosial ekonomi, Remaja dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi memiliki lebih banyak akses ke fasilitas olahraga seperti pusat kebugaran, lapangan olahraga, atau klub olahraga. Ini dapat meningkatkan peluang mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang terstruktur (Farradika et al., 2019).

Menurut (Wardani, 2023) Dukungan Keluarga dan Dukungan Teman memiliki peran yang signifikan dalam membentuk tingkat aktivitas fisik pada remaja. Keluarga yang mendukung aktivitas fisik seringkali memberikan contoh langsung melalui perilaku anggota keluarga lainnya. Jika orangtua atau anggota keluarga lainnya secara teratur berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik, remaja lebih mungkin untuk meniru dan mengadopsi gaya hidup aktif. Selanjutnya Dukungan teman-teman memiliki peran yang signifikan dalam membentuk tingkat aktivitas fisik pada remaja. Interaksi sosial dan norma-norma kelompok dapat memengaruhi sejauh mana remaja terlibat dalam kegiatan fisik. Teman-teman yang mendukung pencapaian tujuan kebugaran atau aktivitas fisik dapat memberikan dorongan tambahan. Mereka dapat memberikan dukungan moral dan memberikan motivasi ketika remaja menghadapi tantangan.

Menurut (Pekik, 2007) Ketersediaan fasilitas olahraga dapat memainkan peran penting dalam membentuk tingkat aktivitas fisik pada remaja. Fasilitas olahraga yang mudah diakses dan terjangkau dapat meningkatkan peluang bagi remaja untuk terlibat dalam kegiatan fisik. Fasilitas olahraga yang beragam, seperti lapangan olahraga, pusat kebugaran, atau lintasan lari, dapat memberikan berbagai pilihan aktivitas fisik. Keberagaman ini dapat meningkatkan minat remaja dalam mencoba berbagai jenis olahraga atau kegiatan fisik.

SMPN 23 Kota Tangerang merupakan sebuah lembaga pendidikan menengah yang terletak di tengah keramaian kota. Berlokasi di Jl. Kiai Maja No. 2 Kp. Sawah Dalam, Kel. Panunggan Utara, Kec. Pinang, Kota Tangerang

Provinsi Banten. SMPN 23 Kota Tangerang mempunyai total 30 kelas dengan jumlah 10 ruangan kelas untuk kelas VII, 10 kelas VIII, dan 10 kelas IX. Dengan Total 1050 siswa dan siswi dan 65 Guru, Staff Tata Usaha, dan Petugas lainnya. Sekolah ini dirayakan dalam warna-warna bangunan cerah berwarna biru, bangunan sekolah ini menonjol di antara pepohonan hijau yang menghiasi halaman sekolah. Gerbang masuknya yang megah dipercantik dengan logo sekolah yang memberikan kesan kemajuan dan semangat kepada setiap siswa dan siswi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 september 2023 kepada 10 remaja kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang. Hasilnya menunjukkan rata-rata 8 remaja (80%) yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dan sedang sesuai anjuran WHO, sedangkan WHO menganjurkan remaja harus melakukan aktivitas fisik berat dan sedang minimal 3 hari dalam seminggu (WHO, 2012) seperti jogging dengan kecepatan diatas 5km/jam, melakukan pekerjaan rumah seperti memindahkan perabotan yang ringan dan berat, bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam. Selanjutnya hasil studi pendahuluan Durasi penggunaan *smartphone* yang dilakukan kepada 10 remaja didapatkan hasil rata-rata 9 remaja (90%) yang menggunakan *smartphone* dengan kategori pengguna berisiko, dikatakan pengguna berisiko tinggi karena penggunaan dengan intensitas lebih dari 3 jam dalam sehari (Hidayat & Mustikasari, 2014). Selanjutnya studi pendahuluan dukungan keluarga dan dukungan teman dilakukan kepada 10 remaja dan didapatkan 7 remaja (70%) tidak melakukan aktivitas fisik dengan alasan tidak ada pemberian semangat agar konsisten melakukan aktivitas fisik dari keluarga dan juga teman. Lalu pada Ketersediaan Fasilitas Olahraga dan Status Sosial Ekonomi didapatkan 6 remaja (60%) tidak melakukan aktivitas fisik karena kurangnya fasilitas yang tersedia di rumah atau lingkungan sekitar rumah dan juga factor ekonomi keluarga yang tidak bisa memberikan alat olahraga untuk melakukan aktivitas fisik. Lalu pada studi pendahuluan jenis kelamin, terdapat 6 (60 %) Perempuan yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dan sedang sesuai anjuran WHO, maka dari itu bisa disimpulkan bahwa perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik lebih rendah daripada laki-laki.

Melihat banyak nya masalah pada studi pendahuluan diatas pada remaja kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang,maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* Dan Determinan Perilaku Dengan Akvitas Fisik Pada Remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 25 september 2023 kepada 10 remaja kelas VIII SMPN 23 Kota Tangerang. Hasilnya menunjukkan rata-rata 8 remaja (80%) yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dan sedang sesuai anjuran WHO, sedangkan WHO menganjurkan remaja harus melakukan aktivitas fisik berat dan sedang minimal 3 hari dalam seminggu (WHO, 2012) seperti jogging dengan kecepatan diatas 5km/jam, melakukan pekerjaan rumah seperti memindahkan perabotan yang ringan dan berat, bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam. Selanjutnya hasil studi pendahuluan Durasi penggunaan *smartphone* yang dilakukan kepada 10 remaja didapatkan hasil rata-rata 9 remaja (90%) yang menggunakan *smartphone* dengan kategori pengguna berisiko, dikatakan pengguna berisiko tinggi karena penggunaan dengan intensitas lebih dari 3 jam dalam sehari (Hidayat & Mustikasari, 2014). Selanjutnya studi pendahuluan dukungan keluarga dan dukungan teman dilakukan kepada 10 remaja dan didapatkan 7 remaja (70%) tidak melakukan aktivitas fisik dengan alasan tidak ada pemberian semangat agar konsisten melakukan aktivitas fisik dari keluarga dan juga teman. Lalu pada Ketersediaan Fasilitas Olahraga dan Status Sosial Ekonomi didapatkan 6 remaja (60%) tidak melakukan aktivitas fisik karena kurangnya fasilitas yang tersedia di rumah atau lingkungan sekitar rumah dan juga factor ekonomi keluarga yang tidak bisa memberikan alat olahraga untuk melakukan aktivitas fisik. Lalu pada studi pendahuluan jenis kelamin, terdapat 6 (60 %) Perempuan yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dan sedang sesuai anjuran WHO, maka dari itu bisa di simpulkan bahwa perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik lebih rendah daripada laki-laki. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka

seperti Obesitas,Diabetes,Penyakit Jantung, Tekanan Darah Tinggi dan Stres yang meningkat atau Kecemasan Berlebih dikarenakan kurangnya Aktivitas Fisik. Maka dari itu atas uraian tersebut peneliti ingin melihat apakah ada hubungan durasi durasi penggunaan *smartphone* dan determinan perilaku dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
2. Bagaimana gambaran Durasi Penggunaan *Smartphone* Terkait Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
3. Bagaimana gambaran Jenis Kelamin pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
4. Bagaimana gambaran Status Sosial ekonomi pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
5. Bagaimana gambaran Dukungan Teman pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
6. Bagaimana gambaran Dukungan keluarga pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
7. Bagaimana gambaran Ketersediaan Fasilitas Olahraga pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
8. Apakah ada hubungan antara Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
9. Apakah ada hubungan antara Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
10. Apakah ada hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
11. Apakah ada hubungan antara Dukungan Teman dengan Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?

12. Apakah ada hubungan antara Dukungan Keluarga dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?
13. Apakah ada hubungan antara Ketersediaan Fasilitas Olahraga dengan Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan durasi durasi penggunaan *smartphone* dan determinan perilaku dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus penelitian ini antara lain ialah :

1. Mengetahui gambaran Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
2. Mengetahui gambaran Durasi Penggunaan *Smartphone* pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
3. Mengetahui gambaran Jenis Kelamin pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
4. Mengetahui gambaran Status Sosial ekonomi pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
5. Mengetahui gambaran Dukungan Teman pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
6. Mengetahui gambaran Dukungan keluarga pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
7. Mengetahui gambaran Ketersediaan Fasilitas Olahraga Terkait Aktivitas Fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
8. Mengetahui hubungan antara Durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023

9. Mengetahui hubungan antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
10. Mengetahui hubungan antara status sosial ekonomi dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
11. Mengetahui hubungan antara dukungan teman dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
12. Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023
13. Mengetahui hubungan antara ketersediaan fasilitas olahraga dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Universitas

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan dan informasi khususnya mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul terhadap durasi penggunaan *smartphone* dan determinan perilaku dengan aktivitas fisik.

1.5.2 Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat membantu dalam pengembangan intervensi pendidikan yang ditargetkan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya aktivitas fisik dan mengelola waktu Durasi penggunaan *smartphone*. Kampanye pendidikan atau program Kesehatan yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan kesadaran dan dapat membantu merubah perilaku yang tidak sehat.

1.5.3 Bagi Siswa

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan penting tentang dampak teknologi modern terhadap kesehatan dan gaya hidup remaja seperti dapat mendorong gaya hidup sehat yang lebih aktif dan dapat mencegah dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik.

1.5.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dan dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya mengenai hubungan durasi penggunaan *smartphone* dan determinan perilaku dengan aktivitas fisik pada remaja.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan durasi penggunaan *smartphone* dan determinan perilaku dengan aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang Tahun 2023. Populasi dan sampel penelitian ini adalah remaja SMPN 23 Kota Tangerang Kelas VIII dengan total populasi 350 siswa/I dan melakukan probabilitas sampling dengan Teknik *Proportionate stratified random sampling* dan didapatkan sampel 87 siswa/i yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan karena masih kurangnya aktivitas fisik dan Tingginya durasi penggunaan *smartphone* pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang. Penelitian ini dilakukan di SMPN 23 Kota Tangerang tahun 2023 pada periode bulan November 2023 hingga Januari 2024. Penelitian ini bermaksud untuk melihat dan menganalisa apakah ada hubungan penggunaan *smartphone* dan faktor determinan perilaku pada aktivitas fisik pada remaja SMPN 23 Kota Tangerang menggunakan data primer dengan penyebaran dan pengisian kuesioner pada variabel independen yaitu durasi penggunaan *smartphone*, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan keluarga, dukungan teman, ketersediaan fasilitas olahraga, dan juga pada variabel dependen yaitu aktivitas fisik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional*, menggunakan Analisa univariat dan bivariat menggunakan *Uji Fisher's Exact*.



Universitas
Esa Unggul



Univers
Esa



Universitas
Esa Unggul



Univers
Esa