



## PENGARUH KECANDUAN *SMARTPHONE* TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 4 TUBAN

Shinta Nurul Fadhila<sup>1</sup>, Titik Sumiatin<sup>2</sup>, Su'udi<sup>3</sup>, Anita Joeliantina<sup>4</sup>

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: [shintafadhila01@gmail.com](mailto:shintafadhila01@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecanduan *smartphone* seringkali menyebabkan dampak negatif pada kehidupan sehari-hari seperti malas beraktivitas, gangguan emosi, dan gangguan tidur. Tujuan umum yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 4 Tuban. Pengembangan ilmu keperawatan tentang aktivitas fisik pada remaja sangat diharapkan dengan terlaksananya penelitian ini. Penelitian ini mengambil desain korelasional dimana menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Dari 256 siswa kelas X sebagai populasi, dengan mengacu pada kriteria serta teknik *purposive sampling*, maka sebanyak 156 siswa akan dilibatkan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen, dan proses analisis dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Dari hasil penelitian didapatkan 50% remaja yang kecanduan *smartphone* memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Nilai uji *Chi-Square*  $<0.001$  menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan tingkat aktivitas fisik remaja. Dengan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*, maka secara signifikan akan semakin rendah aktivitas fisik pada remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya peran bersama dari sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam menangani kecanduan *smartphone*. Pendekatan yang bisa dilakukan meliputi sosialisasi, pembatasan penggunaan *smartphone* di luar jam belajar, dan peningkatan kegiatan fisik yang menyenangkan. Membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik serta risiko dari penggunaan *smartphone* berlebihan juga sangat dibutuhkan. Upaya ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi perkembangan remaja.

**Kata Kunci:** Kecanduan *Smartphone*, Tingkat Aktivitas Fisik, Remaja

### ABSTRACT

*Smartphone addiction has been associated with negative health outcomes, including decreased motivation, emotional disturbances, and sleep disorders. This study aimed to examine the association between smartphone addiction and physical activity levels among adolescents at SMA Negeri 4 Tuban. A correlational design with a cross-sectional approach was applied. From a total of 256 tenth-grade students, 156 were selected using purposive sampling. Data were collected through a structured questionnaire and analyzed with the Chi-Square test. Results indicated that 50% of adolescents classified as addicted to smartphones reported low levels of physical activity. The Chi-Square analysis ( $p < 0.001$ ) demonstrated a significant association between smartphone addiction and physical activity levels. These*

*findings suggest that higher levels of smartphone addiction are significantly linked to lower physical activity among adolescents. The study highlights the importance of collaborative efforts involving schools, families, and healthcare professionals. Recommended strategies include awareness programs, regulation of smartphone use outside study hours, and promotion of enjoyable physical activities to foster healthier adolescent development.*

**Keywords:** *Smartphone Addiction, Physical Activity Levels, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Pada era modern sekarang ini, salah satu teknologi yang berkembang pesat yaitu *gadget*, jenis *gadget* yang paling populer di kalangan remaja saat ini adalah *smartphone* atau telepon pintar. Tak jarang penggunaan *smartphone* yang berlebihan justru berujung pada kecanduan. Kecanduan *smartphone* dapat membawa dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja. Beberapa dampak yang bisa terjadi diantaranya, mengurangi waktu berkualitas, gangguan kesehatan mental, gangguan emosi, gangguan tidur, penurunan kemampuan akademik, dan gangguan fisik (Nugroho, H., & Juwita, S. 2019). Banyak remaja yang kecanduan *smartphone* menyebabkan mereka malas beraktivitas. Hasil pengamatan (Fitriana & Anizar 2021) di desa Lamdom menyatakan bahwa remaja yang ketergantungan *smartphone* menjadi pribadi yang memberontak dan malas berlebihan. Menurut (Eliacik et al., 2020), karena semakin mudahnya remaja dalam melakukan sesuatu, mereka yang kecanduan *smartphone* cenderung kurang beraktivitas fisik sehingga menyebabkan obesitas.

Menurut penelitian oleh Puspita Sari, T, dan Mitsalia (2016), penggunaan *smartphone* dapat dikelompokkan berdasarkan intensitasnya. Penggunaan *smartphone* secara normal berada pada intensitas 40–60 menit per hari, dengan 2–3 kali pemakaian dalam satu sesi. Faktanya, masih banyak remaja yang menggunakan *smartphone* melebihi batas normal yang disebutkan. Remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar untuk bermain game, mengakses media sosial, atau menonton video, sehingga mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas. Padahal aktivitas fisik sangat penting bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Fenomena kecanduan *smartphone* di negara negara Asia seperti Korea Selatan, China, dan Jepang sangatlah umum. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Hong Kong mengungkapkan bahwa prevalensi kecanduan *smartphonr* secara global mencapai 6%, yang setara dengan sekitar 182 juta orang dari total populasi dunia (Kusuma Rini M dan Huriah T, 2020). Menurut *Korea Ministry of Gender Equality and Family*, Korea Selatan memiliki persentase remaja dengan kecanduan *smartphone* yang sangat signifikan yaitu sebanyak 30%. Disusul dengan China sebanyak 24% remaja, menurut *China Internet Network Information Center*.

Data yang ada mengatakan 42,4% remaja di Indonesia mengalami kecanduan *smartphone*. Bahkan sebanyak 70% remaja di Indonesia yang mengalami kecanduan internet menghabiskan lebih dari 3 jam per hari untuk mengakses internet, terutama untuk aktivitas negatif seperti kejahatan siber, pornografi daring, dan bermain game online. (Kusuma Rini M dan Huriah T, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Kristiana Siste, SpKJ (K) tentang kecanduan *smartphone* di kalangan remaja di Jakarta mengungkapkan bahwa sekitar 31,4% remaja mengalami kecanduan, angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan kota kota lain di Asia (Kristina S dan Kurniasanti G, 2019).

Tingkat kecanduan *smartphone* terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Pada 2020 sebanyak 47,5% anak dipedesaan Indonesia mengalami kecanduan *smartphone*. Sedangkan pada tahun 2022, sebanyak 77,2% anak mengalami kecanduan sedang dan 9,6% mengalami kecanduan berat. Jawa Timur menempati peringkat kelima dengan persentase

sebesar 81,26%, sedangkan peringkat pertama ditempati oleh Banten, diikuti oleh DKI Jakarta di posisi kedua. Sebuah penelitian yang dilakukan di salah satu SMA di Tuban mengungkapkan bahwa dari total 186 siswa yang diteliti, sebanyak 94 siswa, atau sekitar setengah dari keseluruhan, tergolong dalam kategori kecanduan *smartphone* karena penggunaannya tinggi (Putri et al., n.d.).

Sebelumnya peneliti telah melakukan survei pada bulan Maret 2025 terhadap tiga siswa SMA Negeri 4 Tuban, yang menunjukkan bahwa mereka menggunakan *smartphone* selama 7–8 jam per hari, terutama untuk media sosial seperti *TikTok* dan *Instagram*. Mereka merasa kesulitan mengurangi penggunaan *smartphone* karena juga digunakan untuk belajar, dan dua responden merasa cemas jika tidak dapat mengakses *smartphone*. Dalam hal aktivitas fisik, dua responden melakukannya sesekali, sementara satu secara rutin, dengan aktivitas seperti menyapu dan berolahraga. Meskipun mereka lebih memilih menggunakan *smartphone* di waktu luang, ketiganya mengakui adanya hubungan antara penggunaan *smartphone* dan tingkat aktivitas fisik mereka.

Fenomena kecanduan ini didasari oleh banyak faktor, menurut *Journal of Behavioral Addictions* (2020), kemudahan akses terhadap internet dan perangkat seluler, terutama di kalangan remaja, dapat meningkatkan risiko kecanduan. Faktor lainnya menurut penelitian Eryzal Novrialdy (2019), yaitu game online yang seringkali dimainkan secara berlebihan dan dijadikan sebagai mekanisme pelarian dari realitas kehidupan, yang mana berpotensi mengakibatkan kecanduan. Dari beberapa faktor tersebut akan menyebabkan remaja malas melakukan aktivitas fisik, mereka lebih suka menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial atau bermain game menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian (Iswahyudi A. 2021) juga menunjukkan bahwa kesadaran remaja terhadap dampak penggunaan *smartphone* secara berlebihan masih perlu ditingkatkan, sehingga membutuhkan perhatian lebih.

Fenomena kecanduan *smartphone* yang semakin marak ini membuat banyak peneliti melakukan riset untuk menemukan solusi. Menurut Purwanto, E. (2020), pembatasan waktu penggunaan *smartphone* oleh orang tua dan memperkenalkan aktivitas fisik, serta permainan yang melibatkan interaksi sosial secara langsung dapat menjadi salah satu solusi utama dalam menghadapi kecanduan. Sedangkan menurut penelitian Yulianti, A., & Andayani, A. (2019), menemukan bahwa konseling kognitif-perilaku (CBT) efektif dalam mengurangi kecanduan *smartphone* pada mahasiswa di Yogyakarta dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang mendorong kecanduan tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMAN 4 Tuban. Desain penelitian *correlational* memungkinkan peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antar dua variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X tahun ajaran 2024/2025 di SMAN 4 Tuban yang berjumlah 256 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan variabel penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 156 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun dengan mengadaptasi instrumen *Baecke Physical Activity Questionnaire* (Baecke, 1982) dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS – SV), yang mana instrumen tersebut telah teruji reliabilitas serta validitasnya.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner kepada responden di sekolah. Peneliti bekerja sama dengan pihak sekolah untuk memastikan

pengisian kuesioner secara jujur serta tanpa adanya tekanan. Pengumpulan data membutuhkan waktu selama dua minggu yang dimulai pada bulan Mei 2025.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui adanya hubungan. Analisis dilakukan dengan membandingkan nilai p-value terhadap taraf signifikansi 0,05, dimana hasil <0,01 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja dan Orang tua (Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan orang tua, Penghasilan orang tua, Jumlah Saudara) di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki-Laki	48	30,8%
Perempuan	108	69,2%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>
Usia	Frekuensi	Presentase(%)
16 - 17 Tahun	150	96,2%
18 - 19 Tahun	6	3,8%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>
Pekerjaan	Frekuensi	Presentase(%)
PNS	23	14,7%
Pegawai Swasta	43	27,6%
Petani	26	16,7%
Lain - lain	64	41,0%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>
Penghasilan	Frekuensi	Presentase(%)
<1.000.000	47	30,1%
1.000.000 - 3.000.000	60	38,5%
>3.000.000	49	31,4%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>
Jumlah Saudara	Frekuensi	Presentase(%)
0	20	12,8%
1	52	33,3%
2	50	32,1%
3	26	16,7%
4	7	4,5%
5	1	6%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1, menunjukkan sebagian besar (69,2%) berjenis Kelamin perempuan dan hampir setengahnya (30,8%) berjenis kelamin Laki-laki. Pada karakteristik Usia, menunjukkan hampir seluruhnya berusia 16 – 17 tahun (96,2%) dan sebagian kecil 18 - 19 tahun (3,8%). Pada karakteristik pekerjaan, hampir setengahnya bekerja yang lain (41,0%) dan sebagian kecil PNS (14,7%). Pada karakteristik penghasilan, hampir setengahnya berpenghasilan 1 – 3 juta (38,5%) dan hampir setengahnya kurang dari 1 juta (30,1%). Pada karakteristik Jumlah Saudara hampir setengahnya 1 saudara (33,3%) dan sebagian kecil 4 saudara (4,5%).

Tabel 2. Kecanduan *smartphone* pada Remaja di SMA Negeri 4 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Ringan	12	7,7%
Sedang	37	23,7%
Berat	107	68,6%
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 156 siswa, sebagian besar termasuk dalam kategori penggunaan berat yaitu sebanyak 107 orang (68,6%) dan sebagian kecil termasuk dalam kategori ringan sebanyak 12 orang (7,7%).

Tabel 3. Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 4 Tuban Bulan Mei 2025

Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Ringan	81	51.9
Sedang	63	40.4
Berat	12	7.7
<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 156 siswa, sebagian besar termasuk dalam kategori ringan sebanyak 81 orang (51,9%) dan hanya sebagian kecil yang tergolong baik sebanyak 3 orang (7,7%).

Analisis Penggunaan *Smartphone* terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Aktivitas Fisik			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Ringan	1 (0,6%)	2 (1,3%)	9 (5,8%)	<b>12 (100%)</b>
Sedang	2 (1,3%)	33 (21,2%)	2 (1,3%)	<b>37 (100%)</b>
Tinggi	78 (51,9%)	28 (17,9%)	1 (0,6%)	<b>107 (100%)</b>
<b>Total</b>	<b>81 (51,9%)</b>	<b>63 (40,4%)</b>	<b>12 (7,7%)</b>	<b>156 (100%)</b>

Hasil uji *statistic Chi-Square* nilai signifikansi *p-value* = <0,001 dengan *p-value* <0,05 dan *correlation* <0,001

Berdasarkan Tabel 4.4 didapatkan hasil setengahnya (50.0%) remaja dengan kecanduan *smartphone* berat mengalami aktivitas fisik ringan. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,005$ ) yang berarti terdapat pengaruh antara kecanduan *smartphone* dengan tingkat aktivitas fisik remaja di SMA Negeri 4 Tuban.

## PEMBAHASAN

### Kecanduan *Smartphone* pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak remaja di SMAN 4 Tuban yang tergolong kecanduan *smartphone* dengan kategori berat. Dari 156 siswa, sebagian besar yang masuk kategori kecanduan *smartphone* berat sebanyak 107 orang (68,6%), 37 orang kecanduan sedang (23,7%), dan sebagian kecil kecanduan ringan sebanyak 12 orang (7,7%). Hasil ini didapatkan dari indikator yang dianalisis melalui kuesioner, bahwa sebanyak 77 remaja mengaku tidak tahan apabila tidak menggunakan *smartphone*, 111 remaja menggunakan *smartphone* selama 30-75 menit dalam setiap penggunaan, dan 130 remaja menggunakan *smartphone* >2 jam setiap harinya

Prasetyawan et al. (2024) pada penelitiannya di SMAN 3 Tuban mengatakan bahwa 67,1% atau sebanyak 102 siswa mengalami kecanduan *game online*. Remaja yang bermain *game online* menggunakan *smartphone* menunjukkan pola penggunaan yang tidak normal dan berlebihan. Temuan serupa juga datang dari Putri et. al (2024) yang mengatakan bahwa pada akhir pekan banyak remaja yang lebih memilih menggunakan *smartphone* daripada bermain dengan temannya.

Kecanduan *smartphone* bukan muncul tiba-tiba, melainkan dipengaruhi berbagai faktor seperti kontrol diri remaja, lingkungan, dan keterlibatan orang tua. Di SMAN 4 Tuban, tingginya angka kecanduan juga dipicu metode pembelajaran yang mewajibkan penggunaan e-book di rumah maupun sekolah. Hasil kuesioner menunjukkan remaja dengan tingkat kecanduan sedang hingga berat cenderung gelisah saat jauh dari *smartphone*. Karena itu, fenomena ini perlu mendapat perhatian dari sekolah dan orang tua. Tingginya kecanduan di SMAN 4 Tuban menjadi peringatan serius. Edukasi berkelanjutan dan pengawasan screen time sangat penting untuk membentuk kebiasaan penggunaan *smartphone* yang lebih bijak dan mencegah dampak negatifnya.

### Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 4 Tuban

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 4 Tuban masuk dalam kategori ringan. Dari 156 siswa sebagian besar masuk dalam kategori ringan dalam tingkat aktivitas fisik sebanyak 81 orang (51.9%), kategori sedang sebanyak 63 orang (40.4%), dan hanya sebagian kecil yang masuk dalam kategori berat sebanyak 12 orang (7.7%).

Hasil penelitian yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, mencerminkan gaya hidup kurang gerak (*sedentary*) yang banyak terjadi sekarang. *World Health Organization (WHO)* pada artikelnya merekomendasikan remaja 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik pada kategori intensitas sedang hingga kuat minimal 60 menit dalam sehari. Intensitas aktivitas fisik yang direkomendasikan tersebut sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal pada masa remaja. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian ini, sebagian remaja belum mendekati batas minimal aktivitas yang direkomendasikan *WHO*.

Hasil penelitian yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah, mencerminkan gaya hidup kurang gerak (*sedentary*) yang banyak terjadi sekarang. *World Health Organization (WHO)* pada artikelnya merekomendasikan remaja 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik pada kategori intensitas sedang hingga kuat minimal 60 menit dalam sehari. Intensitas aktivitas fisik yang direkomendasikan tersebut sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal pada masa remaja. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian ini, sebagian remaja belum mendekati batas minimal aktivitas yang direkomendasikan *WHO*.

Sesuai dengan penelitian di atas, siswa SMAN 4 Tuban juga melakukan hal yang sama, mereka memiliki kebiasaan olahraga dengan intensitas yang minim dan cenderung pasif dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini menunjukkan kurangnya aktivitas fisik bukan hanya sekedar karena terbatasnya waktu atau fasilitas, melainkan karena kebiasaan, rendahnya kesadaran individu, serta kurangnya arahan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu diperlukan langkah kolaboratif dari pihak sekolah, keluarga, serta tenaga kesehatan untuk tidak hanya memantau tetapi juga bersama-sama membangun kebiasaan beraktivitas yang sehat.

### **Analisis Pengaruh Kecanduan *Smartphone* Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Negeri 4 Tuban**

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan p-value sebesar  $<0,001$  kurang dari taraf signifikam (0,005) sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara kecanduan *smartphone* dengan tingkat aktivitas fisik di SMAN 4 Tuban.

Hasil penelitian ini, mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah pula tingkat aktivitas fisik siswa. Dengan hasil sebagian besar remaja termasuk dalam kategori kecanduan berat yaitu sebanyak 107 orang (68,6%), dan sebagian besar termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 81 orang (51,9%). Dengan demikian, berdasarkan data yang diperoleh serta diolah menggunakan uji statistik, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan *smartphone* cenderung memiliki waktu, energi, bahkan motivasi yang lebih sedikit untuk melakukan aktivitas fisik. Kejadian ini dikarenakan ketika seseorang sedang fokus pada *smartphone*, waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk melakukan aktivitas fisik terbuang dan digantikan dengan kegiatan pasif seperti duduk dan berbaring.

Hal ini sejalan dengan Efendi dan Widodo (2021) yang pada artikelnya menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan atau kecanduan menyebabkan terbentuknya pola hidup sendetari sehingga secara pasti akan menurunkan tingkat aktivitas fisik seseorang. Ilyas dan Kristiyandaru (2019) juga mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* secara intens berdampak pada pola aktivitas remaja dalam berolahraga. Lestari dan Marsha (2022) di Desa Sumokali, Sidoarjo menemukan bahwa sebagian besar remaja yang kecanduan atau memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan *smartphone* juga tergolong dalam kategori aktivitas fisik rendah. Sementara Wulandari dan Dewi (2020) dalam penelitiannya di SMK Negeri 1 Denpasar menemukan bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* cenderung menghabiskan waktu mereka dengan aktivitas pasif seperti duduk dan rebahan sehingga menyebabkan penurunan aktivitas fisik.

Mengacu pada hasil temuan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap tingkat aktivitas fisik adalah suatu fenomena yang luas dikalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan untuk menanggulangi permasalahan ini. Pihak sekolah memiliki peran penting untuk melakukan edukasi kepada siswa serta meregulasi peraturan penggunaan *smartphone*. Orang tua siswa dapat lebih aktif memantau penggunaan *smartphone* saat di rumah serta melibatkan anak pada kegiatan yang aktif dan produktif di rumah. Namun yang paling penting adalah tumbuhnya kesadaran dari dalam diri remaja itu sendiri, mereka dapat menggali informasi melalui orang tua, guru, dan berbagai media informasi dengan bijak mengenai dampak kecanduan *smartphone* dan pentingnya aktivitas fisik.

### **KESIMPULAN**

1. Sebagian besar remaja mengalami kecanduan *smartphone* kategori berat
2. Sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik ringan

3. Ada pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMAN 4 Tuban

## SARAN

1. Pihak sekolah untuk lebih aktif lagi dalam melakukan sosialisasi kepada siswa tentang dampak kecanduan *smartphone* serta kurang aktivitas fisik.
2. Orang tua sebagai wali dapat memantau penggunaan *smartphone* di rumah dan melibatkan anak pada kegiatan untuk menghindari kurangnya aktivitas fisik.
3. Siswa mencari informasi melalui orang tua, guru, dan berbagai media masa dengan cara yang baik dan benar guna untuk menambah informasi mengenai dampak kecanduan *smartphone* serta pentingnya aktivitas fisik bagi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mukhyi, M. (2023) *Metodologi Penelitian: Panduan Praktis Penelitian yang Efektif*.
- Best, J.R. and Tomporowski, P.D. (2024) 'Effects of cognitively engaging physical activity interventions on executive function in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis', *Frontiers in Psychology*.
- China Internet Network Information Center (CNNIC) (2023) *Statistical Report on Internet Development in China*.
- Efendi, V.P. and Widodo, A. (2021) 'Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik remaja', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), pp. 17–26.
- Eryzal Novrialdy (2019) 'Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya', *Jurnal Ilmiah*, 27(2), pp. 148–158.
- Firdaus and Marsudi (2021) 'Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior', *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), pp. 21–22.
- Fristanti, Y.M. and Ruhana, A. (2021) 'Hubungan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan pada mahasiswa gizi Unesa di era pandemi COVID-19', *Jurnal Gizi UNESA*, 1(2), pp. 89–94.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., García-Alonso, Y. *et al.* (2020) 'Association of cardiorespiratory fitness levels during youth with health risk later in life: A systematic review and meta-analysis', *JAMA Pediatrics*, 174(10), pp. 952–960.
- Hanifah, L., Fathonah, S., Nanda, A.D. and Gunawan, A.F. (2023) 'Aktivitas fisik dan perilaku sedentari anak usia sekolah di Indonesia: Tinjauan sistematis', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), pp. 12–18.
- Ilyas, M.Y. and Kristiyandaru, A. (2019) 'Hubungan pemakaian gawai dengan aktivitas olahraga (studi pada siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto)', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(3).
- Journal of Behavioral Addictions (2020) 'Peran penggunaan *smartphone* dan aksesibilitas dalam perkembangan penggunaan internet yang bermasalah pada remaja'.
- Kingsley, O. and Samira, H. (2024) *R Programming: Statistical Data Analysis in Research*. Singapura: Springer Nature Singapore Pte. Ltd.
- Kristina, S. and Kurniasanti, G. (2019) 'Internet addiction, a new addiction', *Medical Journal of Indonesia*, 28, p. 90.
- Kristiyandaru, A. and Widiastuti, S. (2018) 'Hubungan penggunaan teknologi informasi dan keaktifan olahraga terhadap aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 12 Surabaya', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), pp. 144–150.
- Kusuma Rini, M. and Huriah, T. (2020) 'Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), pp. 185–194.

- Lestari, N.A. and Marsha, P.D. (2022) 'Hubungan penggunaan smartphone dengan tingkat aktivitas fisik remaja di Desa Sumokali Sidoarjo', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), pp. 98–104.
- Ministry of Gender Equality and Family (2020) *Survey on Internet Addiction*.
- Nugroho, H. and Juwita, S. (2019) 'Dampak penggunaan gadget terhadap hubungan sosial anak dan remaja', *Jurnal Komunikasi*, 22(1), pp. 75–82.
- Prasetyawan, D.E., Sumiatin, T., Su'udi, dan Yunariyah, B. (2024) 'Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*.
- Pratama, D. and Puspita Sari, Y. (2021) 'Karakteristik perkembangan remaja', *Jurnal Pendidikan Remaja*, 1(3).
- Purwanto, E. (2020) 'Pengaruh penggunaan gadget terhadap interaksi sosial anak di Kota Surabaya', *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Putri, J.N., Sumiatin, T., Su'udi dan Yunariyah, B. (2024) 'Penggunaan gadget dan perubahan perilaku remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*.
- Rodriguez-Ayllon, M., Estévez-López, F., Muñoz, N.E. *et al.* (2019) 'Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality', *Psychology of Sport and Exercise*, 42, pp. 146–155.
- Rini, M.K. and Huriah, T. (2020) 'Prevalensi dan dampak kecanduan gadget pada remaja: Literature review', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), pp. 185–194.
- Sinaga, D. (2022) *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta: UKI Press.
- Siti Kamilatus S. and Ilham (2021) 'Pengaruh penggunaan smartphone terhadap aktivitas belajar siswa', *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(1), pp. 35–42.
- Sugiarto (2021) *Dasar-Dasar Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: PT Gramedia.
- We Are Social and Hootsuite (2023) *Digital 2023: Global Overview Report*. Datareportal.
- World Health Organization (2020) *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari, M. and Dewi, R.K. (2020) 'Tingkat kecanduan smartphone pada remaja di SMK Negeri 1 Denpasar', *Bali Health Published Journal*, 1(2), pp. 85–91.
- Yulianti, A. and Andayani, A. (2019) 'Efektivitas konseling kognitif-perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada mahasiswa di Yogyakarta', *Jurnal Konseling Indonesia*.