

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gadget bukan saja dipakai dikalangan dewasa namun juga digunakan oleh remaja dan anak-anak usia dini (1). Maksimal penggunaan *gadget* pada remaja awal yaitu 2 jam/hari (2). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa remaja menggunakan *gadget* 5-7 jam/hari, penggunaan tersebut dikatakan diatas rata-rata atau melewati batas wajar yang direkomendasikan (3). Menurut penelitian terdahulu, remaja awal menggunakan *gadget* 3-6 jam/hari (4). *Gadget* yang sering digunakan oleh remaja adalah *smartphone* (5).

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, sehingga remaja memiliki karakter pembedaan dengan masa kehidupan yang lain (6). Remaja awal memiliki kewajiban yaitu belajar, namun kewajiban tersebut berada pada masa krisis identitas. Krisis diartikan sebagai perkembangan identitas dimana remaja berusaha mengeksplor berbagai alternatif. Remaja memiliki keingintahuan yang tinggi, gemar melakukan sesuatu yang baru, dan mudah tergoda oleh teman sebaya, sehingga dengan adanya *gadget* remaja merasa menemukan sesuatu yang dapat memenuhi kebutuhannya (7). *Gadget* lebih sering digunakan oleh remaja untuk bermain *game online*, mengakses media sosial, situs media *online*, menonton film, mengakses *e-mail*, *facebook*, *twitter*, membaca buku *online*, menonton *youtube*, *tik tok*, dan mengirim pesan melalui *WhatsApp* (8)(9). *Gadget* juga digunakan oleh remaja untuk pembelajaran secara *online* (10). *Gadget* yang digunakan secara berlebihan oleh remaja dapat menyebabkan gangguan tidur,

kesehatan terganggu, sebagai pribadi yang tertutup, suka menyendiri, ancaman *cyberbullying* (dimana seseorang diejek, dihina atau dipermalukan), *nomophobia* (tidak bisa dipisahkan dari *gadget*), penurunan ketajaman mata, resiko gangguan pemusatan perhatian, gangguan pada saraf, dan gangguan mental (11)(12)(13). Penggunaan *gadget* yang berlebihan menyebabkan rendahnya aktivitas fisik pada remaja (14). Pergerakan yang kurang dapat berdampak pada kesehatan seperti obesitas, kebugaran remaja dan kesehatan mental remaja (13)(15).

Menurut penelitian terdahulu di Hong Kong didapatkan hasil remaja menghabiskan waktu 5 jam 54 menit per hari atau 23,7% waktunya untuk menggunakan *gadget* (16). Sebuah penelitian di Surabaya pada tahun 2020 memaparkan bahwa durasi penggunaan *gadget* pada remaja >2 jam/hari (17). Menurut UNICEF remaja dan anak Indonesia 98,3% memiliki akses untuk menggunakan *gadget* (18). Berdasarkan penelitian terdahulu durasi penggunaan *gadget* diatas rata-rata yaitu > 5 jam/ hari atau 92% (19). Menurut WHO pada tahun 2018, sebesar 81% remaja berusia 11-17 tahun memilik aktivitas fisik yang kurang (20). Menurut penelitian terdahulu, sebesar 48,6% remaja awal berusia 10-14 tahun memiliki aktivitas fisik yang rendah (21). Kemenkes (2018) menerangkan bahwa di Indonesia, data aktivitas fisik penduduk pada usia diatas 10 tahun mempunyai aktivitas fisik yang rendah sebanyak 33,5% dari 44.252,2 juta remaja di indonesia, sedangkan data aktivitas fisik yang rendah di Jawa Timur berkisar 26,5% dari 33,696 remaja di jawa timur (22)(23)(24).

Remaja awal cenderung mengalami perubahan peran dan pencarian jati diri, dari banyaknya perubahan yang terjadi membuat remaja awal menghadapi masalah dalam penyesuaian diri (25). Remaja awal merupakan masa kritis dan banyak

masalah yang dihadapi (26). Remaja membutuhkan penyesuaian terhadap sikap, nilai, dan minat akan hal baru (10), sehingga adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat dengan adanya fitur-fitur baru membuat remaja ingin mencoba fitur-fitur tersebut (27). Penggunaan *gadget* sebagai media pembelajaran dan media hiburan dengan adanya aplikasi seperti *Youtube*, *Twitter*, *WhatsApp*, *Facebook*, *game online*, dan lain-lain, membuat remaja semakin susah lepas dari *gadget* (28)(29). Penggunaan *gadget* pada remaja akan membuat remaja tersebut lebih asyik dengan dirinya dan membuat remaja kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, penggunaan yang berlebihan juga dapat membuat remaja menjadi malas beraktivitas dan malas bergerak (30)(31). Penggunaan *gadget* dengan durasi yang lama dapat berdampak pada penurunan kesehatan dan kehidupan sosial remaja. Penurunan kesehatan misalnya gangguan tidur, gangguan kesehatan mata, dan gangguan pada saraf yang menyebabkan pusing. Perubahan sosial misalnya jiwa sosial menurun, menjadi abai terhadap masyarakat sekitar, dan rawan terjadinya konflik antara individu (13). Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan obesitas maupun *overweight*, prevalensi kualitas tidur yang buruk, dan menjadi faktor penyebab penyakit tidak menular (32)(33)(34).

Upaya untuk mengatasi penggunaan *gadget* yang melebihi batas wajar pada remaja dibutuhkan pengawasan orang tua. Orang tua dapat memberikan batasan dalam penggunaan *gadget*, mengajak remaja untuk mengembangkan bakat misalnya bakat dalam bidang olahraga, bermain music dan lain-lain (35). Untuk membatasi pemakaian *gadget* orang tua bisa membuat jadwal pemakaian *gadget* sesuai kesepakatan antara orang tua dengan remaja (36). Sesuai dengan jadwal yang dibentuk oleh orang tua, remaja menjadi tau batasan dalam menggunakan *gadget*

sehingga remaja bisa melakukan aktivitas yang lain (37). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat berpengaruh pada kinerja otak meningkatkan fungsi kognitif siswa (38). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan durasi penggunaan *gadget* pada pemuda GMIM Kawangkoan (39). Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan aktivitas fisik siswa kelas X SMK PGRI 3 Surabaya (40). Keterbaruan dari penelitian ini ialah responden yang akan diteliti yaitu remaja awal berusia 10-14 tahun atau siswa kelas 5 dan 6 SD. Berdasarkan penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* terhadap aktivitas fisik pada remaja

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi durasi penggunaan *gadget* pada remaja awal

1.3.2.2 Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja awal

1.3.2.3 Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja awal

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkuat konsep hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada remaja awal sehingga diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu keperawatan anak, khususnya dalam hal pencegahan obesitas pada remaja sehubungan peningkatan aktivitas fisik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi refleksi bagi responden yang menggunakan *gadget* melebihi batas wajar yang telah direkomendasikan sehingga dapat menjadi bahan evaluasi terhadap remaja sehingga mampu meningkatkan dampak positif dari penggunaan *gadget*.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah referensi pustakan dan wawasan yang berhubungan dengan durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik pada remaja.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadikan pustaka acuan bagi peneliti selanjutnya melaksanakan penelitian khususnya pada pendidikan dan pengawasan

orang tua terhadap penggunaan *gadget* dalam waktu yang melebihi batas wajar, karena dengan penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berdampak pada aktivitas fisik.

1.4.2.4 Bagi Orang Tua

Bagi orang tua sebagai informasi terkait hubungan antara durasi penggunaan *gadget* sehingga adanya batasan dalam menggunakan *gadget* dan aktivitas fisik pada remaja awal.

1.4.2.5 Bagi guru

Bagi guru dapat memberi masukan terkait hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik pada remaja awal.