



HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DI NAGARI PASIR BINJAI KECAMATAN SILAUT

Alfian Rifai¹, Gusril², Muhamad Sazeli Rifki³, Nugroho Susanto⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : alfianrf79@gmail.com

Received: artikel dikirim; Revised: artikel revisi; Accepted: artikel diterima

Alfian Rifai. 2026.. *The Relationship between Smartphone Use and Adolescent Physical Activity in Nagari Pasir Binjai Silaut District*

The Relationship between Smartphone Use and Adolescent Physical Activity in Nagari Pasir Binjai, Silaut District

Abstract: This research is motivated by the high intensity of smartphone use which has implications for the low level of daily physical activity of adolescents in Nagari Pasir Binjai, Silaut District. Specifically, this study aims to examine the relationship between smartphone use and the level of physical activity of adolescents in the region. Using a descriptive quantitative approach with a total sampling technique, this study involved 105 respondents and used questionnaires as a data collection instrument. Based on the findings of the study, it was proven that there was a relationship between smartphone use and adolescent physical activity in Nagari Pasir Binjai, Silaut District. The results of the descriptive analysis of 105 respondents showed that the majority of smartphone use levels were in the medium category, namely 44 adolescents (41.9%), which indicated a moderate intensity and duration of smartphone use in daily life. Meanwhile, the level of physical activity of the study subjects was also dominated by the moderate category, namely in 38 adolescents (36.2%). Bivariate analysis showed a significant correlation with moderate strength between the intensity of smartphone use and adolescent physical activity ($r=0.411$; $p=0.001$). Based on the significance value that was below the real level $\alpha=0.05$ ($0.001<0.05$), the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted. Thus, it is statistically proven that there is a significant relationship between smartphone use and adolescent physical activity in Nagari Pasir Binjai, Silaut District.

Keywords: Physical Activity; Smartphone, Teen

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan smartphone yang berimplikasi pada rendahnya tingkat aktivitas fisik harian remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pemanfaatan smartphone dan tingkat aktivitas fisik remaja di wilayah tersebut. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling, penelitian ini melibatkan 105 responden serta memanfaatkan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Berdasarkan temuan penelitian, terbukti terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dan aktivitas fisik remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut. Hasil analisis deskriptif terhadap 105 responden menunjukkan bahwa mayoritas tingkat penggunaan smartphone berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 44 remaja (41,9%), yang mengindikasikan intensitas dan durasi pemanfaatan smartphone yang moderat dalam keseharian. Sementara itu, tingkat aktivitas fisik subjek penelitian juga didominasi oleh kategori sedang, yaitu pada 38 remaja (36,2%). Analisis bivariat menunjukkan adanya korelasi bermakna dengan kekuatan sedang antara intensitas penggunaan smartphone dan aktivitas fisik remaja ($r = 0,411$; $p = 0,001$). Berdasarkan nilai signifikansi yang berada di bawah taraf nyata $\alpha = 0,05$ ($0,001 < 0,05$), hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, terbukti secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan smartphone dan aktivitas fisik remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik; Smartphone; Remaja

How to Cite: Alfian Rifai, Gusril, Muhamad Sazeli Rifki, Nugroho Susanto (2026). Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Nagari Pasir Binjai Kecamatan Silaut



PENDAHULUAN

Kehadiran teknologi informasi turut memberikan manfaat yang besar terhadap perubahan-perubahan dalam struktur operasional dan manajemen dalam berorganisasi, serta pada sektor pengetahuan, kebutuhan hidup, kesehatan, dan penelitian. (Makhilah, 2023). Melalui peningkatan kapasitas tersebut, diharapkan dapat tercipta hasil yang memberikan nilai tambah dan manfaat bagi individu serta mendukung kemajuan berbagai sektor kehidupan. (Pramudianto & Pratiwi, 2020)

Menurut Fatmah (2010) Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk pergerakan jasmani yang dipicu oleh kontraksi otot rangka dan berdampak langsung pada pengeluaran energi. Secara fungsional, aktivitas ini berkontribusi signifikan dalam memelihara sekaligus meningkatkan kebugaran fisik maupun mental seseorang. Sistem kardiorespiratori ini memegang fungsi fundamental dalam mendistribusikan oksigen dan nutrisi menuju jaringan otot yang aktif, sekaligus mengeliminasi karbon dioksida beserta zat sisa metabolisme dari dalam tubuh. (Amanati & Jaleha, 2022)

Smartphone merupakan terminal komunikasi bergerak yang dibekali konektivitas internet komprehensif. Perangkat ini mengadopsi fungsionalitas Personal Digital Assistant guna memfasilitasi utilitas produktivitas pengguna, yang meliputi manajemen kalender, buku agenda, basis data kontak, fungsi aritmatika, dan dokumentasi tekstual. (Shelly et al., 2007). *Smartphone* menjadi simbol "tren" cerminan gaya hidup individu yang terefleksi melalui berbagai aktivitas, minat, dan penyampaian pendapat. (Kotler, 2000). Maka dalam penggunaan *smartphone* harus digunakan secara bijaksana mempunyai kegunaan yang diperoleh lebih besar dibandingkan dampak negatifnya. (Puspita, 2020).

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan yang signifikan serta menjadi masa transisi dari periode anak-anak menuju kedewasaan. Perubahan yang terjadi pada masa ini meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Secara fisik, masa remaja ditandai dengan perubahan bentuk tubuh yang berkaitan dengan kematangan seksual atau pubertas, yang umumnya mulai terjadi pada rentang usia 13 hingga 14 tahun. Oleh karena itu, masa remaja sering didefinisikan sebagai periode perkembangan yang berlangsung pada usia sekitar 13 hingga 20 tahun, yang ditandai dengan proses penyesuaian individu terhadap perubahan biologis, psikologis, dan sosial menuju tahap kedewasaan. (Daradjat, 1974).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 remaja di Nagari Pasir Binjai Kecamatan Silaut pada tanggal 21 Mei 2024, diperoleh informasi bahwa remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* daripada melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* setelah pulang sekolah dengan durasi penggunaan yang cukup lama, bahkan dapat berlangsung selama beberapa jam hingga hampir sepanjang hari. Aktivitas tersebut umumnya digunakan untuk mengakses berbagai media dan aplikasi, seperti Instagram, Facebook, YouTube, TikTok, WhatsApp, serta platform digital lainnya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan dan kebugaran remaja apabila penggunaan *smartphone* tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. (Harfika & Widayanti, 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik remaja di Nagari Pasir Binjai Kecamatan Silaut”.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bersifat observasional. Tujuan utama studi ini adalah untuk mendeskripsikan serta menganalisis korelasi antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat aktivitas fisik remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut. Pengumpulan data observasional dilakukan secara terstruktur menggunakan instrumen berupa kuesioner yang berisi serangkaian pernyataan. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan riset untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui pengolahan data yang objektif dan terukur. Hal ini sejalan dengan definisi Sugiyono (2015). yang menyatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode yang menitikberatkan pada penyajian data berwujud angka dengan tahapan analisis berbasis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Deskripsi Data Aktivitas Fisik

Pengumpulan data variabel aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan instrumen skala yang memuat sejumlah butir pernyataan. Setiap item diukur melalui skala berjenjang dengan rentang bobot skor 1 hingga 5. Rangkaian data empiris yang telah terhimpun kemudian diolah melalui pendekatan statistik deskriptif guna memetakan profil aktivitas jasmani pada sampel penelitian. Evaluasi deskriptif ini mencakup perhitungan capaian skor maksimum, rata-rata hitung, simpangan baku, serta skor minimum. Secara terperinci, penjabaran hasil analisis data aktivitas fisik pada remaja di wilayah Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut, dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 1 Tabel Deskripsi Data Aktivitas Fisik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik	105	44	88	67.54	9.783
Valid N (listwise)	105				

Berdasarkan paparan data pada tabel sebelumnya, hasil pengukuran variabel aktivitas fisik mencatatkan perolehan skor tertinggi sebesar 88 dan skor terendah sebesar 44. Melalui perhitungan statistik, diperoleh nilai rata-rata sebesar 67,54 dengan simpangan baku sebesar 9,783. Parameter statistik ini kemudian dijadikan acuan untuk membagi tingkat aktivitas fisik ke dalam lima klasifikasi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi kategorisasi

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X < 52.8655$	7	6.7%	Sangat Rendah
2	$52.8655 < X \leq 62,5085$	27	25.7%	Rendah
3	$62,5085 < X \leq . 724315$	38	36.2%	Sedang
4	$72.4315 < X \leq 82,2145$	25	23.8%	Tinggi
5	$82,2145 < X$	8	7.6%	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabulasi data pada tabel di atas, sebaran tingkat aktivitas fisik dari 105 remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut, menunjukkan bahwa 7 responden (6,7%) berada pada kategori sangat rendah dan 27 responden (25,7%) pada kategori rendah. Pemusatan data tertinggi terletak pada kategori sedang dengan jumlah 38 responden (36,2%), disusul oleh kategori tinggi sebanyak 25 responden (23,8%) dan

sangat tinggi sebanyak 8 responden (7,6%). Distribusi frekuensi ini mengonfirmasi bahwa mayoritas populasi studi memiliki profil aktivitas jasmani pada taraf menengah. Secara empiris, kondisi ini merefleksikan bahwa sebagian besar subjek secara rutin melakukan kegiatan fisik berintensitas moderat seperti berjalan kaki, lari santai, bersepeda, maupun bermain bulu tangkis yang berimplikasi pada pengeluaran energi berskala sedang dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 1 Bar Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik



2. Deskripsi Data Penggunaan *Smartphone*

Pengumpulan data untuk variabel penggunaan *smartphone* dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang memuat 48 butir pernyataan. Setiap item pada instrumen tersebut diukur menggunakan skala berjenjang dengan rentang bobot skor 1 hingga 5. Himpunan data yang berhasil dikumpulkan kemudian diolah melalui uji statistik deskriptif guna memetakan profil pemakaian perangkat seluler pada subjek penelitian. Parameter deskriptif yang dievaluasi mencakup capaian nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata hitung, serta simpangan baku. Secara terperinci, pemaparan hasil analisis deskriptif mengenai penggunaan *smartphone* pada remaja di Nagari Pasir Binjai dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 3 Deskripsi data Penggunaan Smartphone

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penggunaan <i>Smartphone</i>	105	57	103	79.31	10.745
Valid N (listwise)	105				

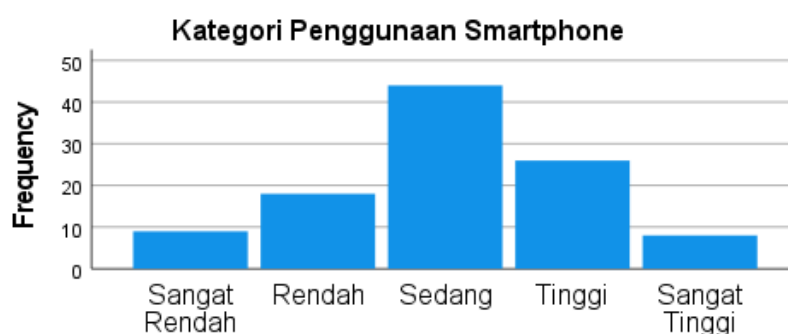
Berdasarkan tabel di atas, analisis deskriptif terhadap variabel penggunaan *smartphone* menunjukkan capaian skor maksimal sebesar 103 dan skor minimal sebesar 57. Perhitungan statistik menghasilkan perolehan rata-rata sebesar 79,31 yang disertai dengan simpangan baku sebesar 10,745.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi kategorisasi penggunaan *smartphone*

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	$X < 63,1925$	9	8.6%	Sangat Rendah
2	$63,1925 < X \leq 73,9375$	18	17.1%	Rendah
3	$73,9375 < X \leq 84,6825$	44	41.9%	Sedang
4	$84,6825 < X \leq 95,4275$	26	24.8%	Tinggi
5	$95,4275 < X$	8	7.6%	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabulasi data di atas, sebaran tingkat penggunaan *smartphone* pada 105 remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut, menunjukkan bahwa 9 responden (8,6%) berada pada kategori sangat rendah dan 18 responden (17,1%) pada kategori rendah. Pemusatan data terjadi pada kategori sedang dengan jumlah 44 responden (41,9%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 26 responden (24,8%), dan sangat tinggi sebanyak 8 responden (7,6%). Distribusi frekuensi ini menyimpulkan bahwa tren pemakaian *smartphone* pada populasi tersebut didominasi oleh tingkat sedang. Secara operasional, kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek rutin berinteraksi dengan perangkat seluler berdurasi sekitar 40–60 menit per sesi, dengan intensitas 2 hingga 3 kali dalam sehari.

Gambar 2 Bar Distribusi Frekuensi Penggunaan Smartphone



3. Pengujian Hipotesis

Pengujian bivariat menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,411, yang mengindikasikan eksistensi hubungan berkekuatan cukup kuat antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas jasmani. Lebih lanjut, komputasi statistik membuahkan nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,001. Mengacu pada ambang batas signifikansi ($\alpha = 0,05$), perolehan *p-value* tersebut terbukti lebih rendah ($0,001 < 0,05$). Kondisi matematis ini menjadi landasan untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_1). Oleh karena itu, ditarik konklusi bahwa secara empiris terbukti adanya korelasi yang bermakna antara pemanfaatan *smartphone* dan aktivitas fisik remaja di kawasan Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengonfirmasi interelasi antara variabel paparan *smartphone* dan mobilitas fisik remaja di kawasan Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut. Analisis univariat dari 105 subjek memaparkan bahwa tingkat penggunaan *smartphone* terpusat pada klasifikasi sedang dengan representasi 41,9% (44 responden), yang menandakan bahwa intensitas pemakaian harian berada pada batas kewajaran. Pada aspek aktivitas fisik, tren serupa juga teridentifikasi dengan 38 responden (36,2%) menempati kategori sedang. Kelompok ini secara empiris menunjukkan partisipasi dalam aktivitas jasmani dengan pengeluaran energi sedang, yang ditunjukkan melalui kebiasaan harian seperti jogging, bersepeda, berjalan kaki, maupun olahraga bulu tangkis.

Daya tarik fitur dan kemudahan aksesibilitas *smartphone* berpotensi memicu lonjakan intensitas pemakaian, yang berimplikasi pada menurunnya partisipasi remaja dalam berbagai aktivitas jasmani. Melalui pengujian statistik deskriptif terhadap 105 responden di wilayah Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut, diperoleh gambaran distribusi penggunaan perangkat seluler. Mayoritas responden, yakni 44 orang (41,9%),

terklasifikasi pada level sedang. Persentase lainnya terdistribusi ke dalam kelompok sangat rendah sebanyak 8,6% (9 orang), rendah 17,1% (18 orang), tinggi 24,8% (26 orang), serta sangat tinggi 7,6% (8 orang). Gambaran ini mengonfirmasi bahwa tren paparan *smartphone* pada populasi tersebut didominasi oleh tingkat pemakaian yang wajar.

Hasil analisis bivariat menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,411, yang mengindikasikan bahwa keeratan hubungan antara penggunaan *smartphone* dan aktivitas fisik tergolong dalam kategori sedang. Pengujian tingkat signifikansi membuktikan bahwa nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,001 berada di bawah ambang batas nyata (α) 0,05 ($0,001 < 0,05$). Kondisi statistik ini menjadi dasar untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_1). Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, yang menegaskan bahwa secara empiris terdapat korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat aktivitas fisik pada kelompok remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut.

C. Pembahasan

Kehadiran teknologi komunikasi tersebut tidak hanya meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam memperoleh informasi serta berkomunikasi, tetapi juga membawa berbagai perubahan dalam aspek sosial masyarakat. Perubahan tersebut mencakup pola interaksi, gaya hidup, serta perilaku individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. (Rachmat, 2014)

Menurut Bouchard et al (2012), faktor yang dapat memengaruhi tingkatan aktivitas fisik individu adalah pertumbuhan kemajuan yang terjadi di masyarakat. Salah satu tren yang saat ini berkembang pesat pada era modern adalah kemajuan teknologi yang memberikan kemudahan dalam berbagai aktivitas dan pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis data, teridentifikasi bahwa intensitas penggunaan *smartphone* pada mayoritas remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut, berada pada tingkat yang relatif tinggi. Pemanfaatan perangkat tersebut didominasi oleh aktivitas rekreasi seperti pengaksesan media sosial dan permainan digital, dibandingkan dengan kegiatan yang berorientasi edukatif atau produktif. Fenomena ini mengindikasikan bahwa tingginya alokasi waktu untuk penggunaan *smartphone* berdampak pada penurunan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik harian. Akibatnya, subjek penelitian mengalami keterbatasan waktu untuk melakukan kegiatan jasmani seperti lari santai, bersepeda, maupun olahraga lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* berimplikasi langsung pada penyusutan durasi yang tersedia bagi remaja untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap intensitas penggunaan *smartphone*, teridentifikasi bahwa mayoritas responden remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut, berada pada klasifikasi moderat dengan jumlah 44 responden (41,9%). Proporsi data lainnya terdistribusi pada klasifikasi sangat rendah sebanyak 9 responden (8,6%), rendah 18 responden (17,1%), tinggi 26 responden (24,8%), dan sangat tinggi 8 responden (7,6%). Temuan empiris ini mengindikasikan bahwa kecenderungan penggunaan perangkat seluler pada populasi tersebut berada pada taraf menengah. Berdasarkan analisis bivariat dengan metode korelasi Pearson, terbukti

adanya interelasi antara variabel penggunaan perangkat seluler dan aktivitas fisik subjek remaja. Kekuatan hubungan kedua instrumen ini diklasifikasikan sebagai moderat menuju kuat, yang direpresentasikan oleh nilai koefisien korelasi 0,411. Di samping itu, perolehan nilai signifikansi sebesar 0,001 memvalidasi bahwa korelasi yang terbentuk antara kedua variabel sangat meyakinkan. Pengujian statistik pada taraf signifikansi (α) 0,05 menunjukkan bahwa nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,001 lebih kecil dari α ($0,001 < 0,05$). Kondisi ini menjadi dasar untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_1). Oleh karena itu, dapat ditarik konklusi bahwa secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat aktivitas fisik pada populasi remaja di Nagari Pasir Binjai, Kecamatan Silaut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanati, S., & Jaleha, B. (2022). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Daradjat, Z. (1974). *Problema remaja di Indonesia*. Jakarta Bulan Bintang.
- Fatmah, F. (2010). Diagnostic test of predicted height model in Indonesian elderly: A study in an urban area. *Medical Journal of Indonesia*, 19(3), 199–204.
- Harfika, M., & Widayanti, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat ...*, 3(2), 156–163.
- Kotler, D. P. (2000). Cachexia. *Annals of Internal Medicine*, 133(8), 622–634.
- Makhilah, H. (2023). Prosiding Konferensi Nasional Pendidikan Inovatif Peran Teknologi Ditengah Derasnya Serbuan Informasi dalam Dunia Pendidikan. *Prokonpi*, 1(1), 28–34.
- Pramudianto, & Pratiwi, I. (2020). Penyuluhan Tentang Kewirausahaan Melalui Media Sosial Kepada Ibu-Ibu PKK Di Wilayah Kelurahan Abadijaya, Sukamaja, Depok. *Jurnal Abdimas*
- Puspita, S. (2020). MONOGRAF: Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini. In *Cipta Media Nusantara* (pp. 14–15). Cipta Media Nusantara.
- Rachmat, K. (2014). Teknik praktis riset komunikasi: disertai contoh praktis riset. In *Prenada Media Group*. Kencana Prenada Media Group.
- Shelly, G. B., Cashman, T. J., & Vermaat, M. E. (2007). *Discovering Computers: Fundamentals*. Course Technology Press.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.