

**HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP TINGKAT
 OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 JOMBANG USIA
 13-15 TAHUN**

Taufikurrahman

IKIP Budi Utomo Malang

ufikblack@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship of smartphone use to obesity and the level of physical fitness of students in SMPN 1 Jombang aged 13-15 years. The subjects of this study were SMPN 1 Jombang students aged 13-15 years, totaling 116 students. The design of this study uses descriptive correlational methods. Data on smartphone usage is obtained from questionnaires consisting of 42 items using a Likert scale. While obesity data was obtained by measuring the Body Mass Index (BMI) and physical fitness level data obtained by conducting the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The results showed that the average value of smartphone usage was 108.72 ± 4.33 with a high category reaching 82.76% and a low category of 17.24% of respondents. While the average value of obesity is 21.28 ± 3.25 with the thin category weighing 6.90%, thin weight level 14.66%, normal 57.76%, fat mild level 17.24% and fat weight level 3, 45%. Then the average value of physical fitness level is 15.85 ± 2.938 with very good category 0%, good 42.24%, moderate 38.79%, less 28.45% and less than 0%. Correlation test shows the value of sig. equal to 0,000 or $<0,05$ on the relationship of smartphone use to obesity while the relationship of smartphone use to physical fitness level also shows the value of sig. amounting to 0,000 or <0.05 . From these results it can be concluded that there is a significant relationship between smartphone use of obesity and the physical fitness level of students of SMPN 1 Jombang aged 13-15 years.

Keyword : *obesity, fitness, smartphone*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun. Subyek penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun yang berjumlah total 116 siswa. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Data Penggunaan *smartphone* didapatkandari lembar angket/ kuesioner yang terdiri dari 42 butir pernyataan dengan menggunakan skala *Likert*. Sedangkan data obesitas didapatkan dengan melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan data tingkat kebugaran jasmani didapatkan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata penggunaan *smartphone* $108,72 \pm 4,33$ dengan kategori tinggi mencapai 82,76% dan kategori rendah 17,24% responden. Sedangkan nilai rata-rata obesitas $21,28 \pm 3,25$ dengan kategori kurus tingkat berat 6,90%, kurus tingkat ringan 14,66 %, normal



57,76%, gemuk tingkat ringan 17,24% dan gemuk tingkat berat 3,45%. Kemudian nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani $15,85 \pm 2,938$ dengan kategori baik sekali 0%, baik 42,24 %, sedang 38,79%, kurang 28,45% dan kurang sekali 0%. Uji korelasi menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau $<0,05$ pada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas sedangkan hubungan penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani juga menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau $<0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas maupun tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun.

Kata Kunci: *Smartphone, Obesitas, Kebugaran*

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* pada anak dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa factor seperti frekuensi, durasi, dan pengawasan orang tua. Penggunaan *smartphone* sebagai bahan dasar pembelajaran pada anak akan berdampak positif seperti meningkatkan kreativitas dan daya pikir anak. Hal tersebut dapat muncul apabila orang tua pandai mengontrol dan mengarahkan anak, serta tegas dalam memberikan batasan-batasan waktu kepada anak dalam bermain *smartphone* (Manumpil, 2015). Begitupun sebaliknya, apabila pengawasan orang tua kurang serta tidak ada upaya tegas dalam memberikan batasan waktu bermain *smartphone* pada anak, dapat menimbulkan sisi negatif.

Menurut Maulida (2013) *smartphone* membawa banyak perubahan dalam polakehidupan. Tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan *smartphone* akan mengurangi waktunya untuk beraktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat menurunkan kebugaran seseorang dan meningkatkan berat badan akibat penumpukan lemak. Penumpukan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas yang dapat mengancam kesehatan seseorang, apalagi anak – anak yang masih dalam proses pertumbuhan.

Penelitian Sartika (2012) juga menunjukkan bahwa makan lebih banyak dan aktifitas fisik rendah menyebabkan terjadinya obesitas. Sedangkan menurut Tiharyo (2008) Penggunaan *smartphone* yang salah seperti frekuensi penggunaan *smartphone* yang berlebihan, posisi yang tidak benar dan intensitas pencahayaan yang tidak baik, akan berdampak terhadap penurunan kebugaran jasmani. Penurunan kebugaran jasmani pada anak-anak akan berakibat pada

kesulitan anak untuk melakukan aktivitas sehari-harinya karena kondisi fisiknya yang mudah lelah.

Kecenderungan kurang aktifitas fisik dikarenakan gaya hidup modern yang menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadigemuk atau obesitas. Pada tahun 2013 prevalensi obesitas di Indonesia 8,8 % dan di DIY (2015) mencapai 9,3 %. Hal ini disebabkan karena anak banyak makan namun kurang aktifitas sehingga energi yang masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk beraktifitas dan pertumbuhan.

“Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi” (Irianto, 2007: 1). Berolahraga termasuk cara yang tepat untuk menjaga agar tubuh yang dimiliki tetap sehat dan bugar. Dalam pelaksanaanya di sekolah-sekolah, kegiatan olahraga dilaksanakan secara sistematis dan terprogram melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes.

Melihat betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, maka kebugaran jasmani hendaknya sudah diterapkan sejak dini, baik dalam kegiatan formal maupun non formal. Dalam sudut pandang pendidikan, kebugaran jasmani dilaksanakan melalui kegiatan belajar mengajar penjasorkes di sekolah-sekolah. Sedangkan untuk kegiatan non formal yang perlu diperhatikan salah satunya adalah kebiasaan menggunakan *smartphone* yang berlebihan karena akan mengganggu aktifitas fisiknya akibat terlalu sering bermain *smartphone*.

Permasalahan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dirasa penting untuk diteliti adalah penggunaan *Smartphone* pada anak sekolah. Berdasarkan obesrvasi peneliti pada anak sekolah di SMPN 1 jombang, banyak anak usia 13-15 tahun yang menggunakan handphone jenis *smasrtphone* untuk bermain game. Faktor tersebut dianggap penting untuk diteliti sehingga penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Obesitas Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Jombang Usia 13-15 Tahun”.

METODE

Sesuai dengan permasalahan, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif korelasional.



Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi tertentu tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses yang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Sedangkan menurut Sugiyono (2007) korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antar dua variabel atau lebih. Dari jenis penelitian diatas, penulis ingin mengumpulkan data hubungan antara penggunaan *smartphone* terhadap obesitas dan tingkat kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu siswa yang memenuhi kriteria usia 13-15 tahun. Untuk SMPN 1 Jombang terdapat 30 kelas, dan peneliti memilih kelas 7 dengan jumlah total siswa sebanyak 116 siswa dan siswi karena memenuhi kriteria usia. Penggunaan *smartphone* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan kuisioner atau angket. Indikator yang digunakan untuk mengukur penggunaan *smartphone* adalah penggunaan dalam durasi lebih dari 3 jam dalam sehari, 3 jam dalam sehari, dan kurang dari 3 jam dalam sehari. Indikator selanjutnya yaitu dampak yang ditimbulkan akibat *smartphone* diantaranya, seseorang akan menjadi pribadi yang tertutup, kesehatan terganggu, gangguan tidur, suka menyendiri, terkena penyakit mental, agresif, dan adikasi. Lembar angket yang digunakan adalah angket tertutup. Angket tertutup merupakan angket yang telah dilengkapi dengan alternatif jawaban dan responden tinggal memilihnya.

Pengukuran angket menggunakan skala *Likert*. Obesitas pada anak adalah kondisi medis yang ditandai dengan berat badan diatas rata rata dari Indeks Masa Tubuh (IMT) yang diatas normal. Tingkat obesitas pada penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran menggunakan alat timbangan dan *microtoise*. Dalam penelitian ini untuk dalam memperoleh skor kebugaran jasmani siswa adalah dengan menggunakan tes TKJI usia 13-15 tahun, dimana terdapat 5 butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (a) Lari Cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (seberapa lama waktu yang diperoleh untuk putri dan seberapa banyak dalam 60 detik untuk putra), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jarak sedang (1000 m untuk putra dan 800 m untuk putri).

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov- Smirnov*, Uji Korelasi *Pearson* untuk data

berdistribusi normal dan uji korelasi *Rank Spearman* untuk data tidak berdistribusi normal.

Hasil

Data hasil penelitian terdiri dari satu variable bebas yaitu Penggunaan *smartphone* (X) dan dua variable terikat yaitu Obesitas (Y_1) dan Tingkat kebugaran jasmani (Y_2). Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil statistik deskriptif *Mean (M)* dan *Standar Deviation (SD)* variable penggunaan *smartphone*, obesitas dan tingkat kebugaran jasmani.

Variabel	<i>Mean (M)</i>	<i>Standar Deviation (SD)</i>	Skor minimum	Skor maksimum
Penggunaan <i>smartphone</i> (X)	108,72	4,339	95	120
Obesitas (Y_1)	21,28	3,250	14,15	29,34
Tingkat kebugaran jasmani (Y_2)	15,85	2,938	10	21

a. Penggunaan *smartphone*

Data Penggunaan *smartphone* didapatkandari lembar angket/ kuesioner yang terdiri dari 42 butir pernyataan dengan menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu SL (Selalu), SR (Sering), KD (Kadang-kadang) dan TP (Tidak Pernah). Skor maksimal dari alternative jawaban yaitu 4 dan skor minimal yaitu 1. Berdasarkan 42 butir pernyataan yang ada dengan jumlah responden 116 siswa, menunjukkan bahwa variabel Penggunaan *smartphone* diperoleh skor maksimum sebesar 120 dari skor tertinggi yang mungkin dicapai sebesar $(4 \times 42) = 168$ dan skor terendah 95 dari skor terendah yang mungkin dicapai sebesar $(1 \times 42) = 42$. Hasil analisis dengan menggunakan program *SPSS 20 for Windows* menunjukkan *Mean (M)* sebesar 108,72 dan *Standar Deviation (SD)* sebesar 4,339.

Tabel 2. Distribusi frekuensi variable Penggunaan *smartphone*

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persen %
1	95-98	1	0,86
2	99-102	1	0,86
3	103-106	37	31,90
4	107-110	40	34,48
5	111-114	25	21,55
6	115-117	7	6,03
7	118-120	5	4,31
	Jumlah	116	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi variabel Penggunaan *smartphone* terdiri dari 7 kelas interval. Setiap kelas memiliki 4 rentang skor. Kelas interval 95 – 98 sebanyak 1 siswa (0,86%), kelas interval 99 – 102 sebanyak 1 siswa (0,86%), kelas interval 103 – 106 sebanyak 37 siswa (31,90%), kelas interval 107 – 110 sebanyak 40 siswa (34,48%), kelas interval 111 – 114 sebanyak 25 siswa (21,55%), kelas interval 115 – 117 sebanyak 7 siswa (6,03%) dan kelas interval 118 – 120 sebanyak 5 siswa (4,31%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi variabel Penggunaan *smartphone* maka dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut.

Data variabel penelitian selanjutnya digolongkan ke dalam kategori kecenderungan penggunaan *smartphone*. Agar diketahui kecenderungan masing-masing skor variabel maka digunakan skor ideal. Skor ideal tersebut dapat dibagi menjadi 4 kategori kecenderungan, yaitu:

Kelompok sangat tinggi : $M_i + 1 SD_i \leq X$

Kelompok tinggi : $M_i \leq X < M_i + 1 SD_i$

Kelompok rendah : $M_i - 1 SD_i \leq X < M_i$

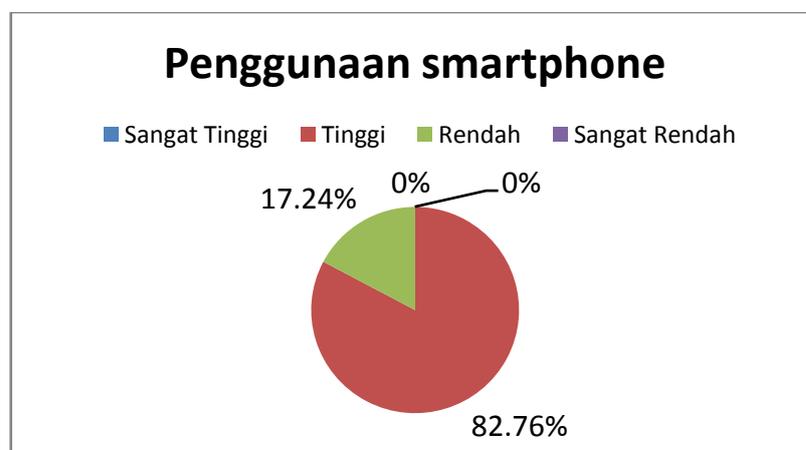
Kelompok sangat rendah : $X < M_i - 1 SD_i$

Tabel. 3. Pengkategorian variable penggunaan *smartphone*

No	Kategori	Rumus	Hitungan	f	%
1	Sangat tinggi	$M_i + 1$ $SD_i \leq X$	$126 \leq X$	0	0
2	Tinggi	$M_i \leq X <$ $M_i + 1$ SD_i	$105 \leq X <$ 126	96	82,76
3	Rendah	$M_i - 1$ $SD_i \leq X <$ M_i	$84 \leq X < 105$	20	17,24
4	Sangat rendah	$X < M_i - 1$ SD_i	$X < 84$	0	0
Jumlah				116	100

Sumber: Data primer yang telah diolah

Berdasarkan tabel 3, frekuensi kecenderungan variabel penggunaan *smartphone* yang berada pada rentang skor lebih dari atau sama dengan 126 masuk pada kategori sangat tinggi sebanyak 0 siswa (0%), rentang skor antara 105 sampai 125 masuk pada kategori tinggi sebanyak 96 siswa (82,76%), rentang skor antara 84 sampai 104 masuk pada kategori rendah sebanyak 20 siswa (17,24%), dan rentang skor kurang dari 84 masuk pada kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa (0%). Kecenderungan variabel penggunaan *smartphone* digambarkan dalam *PieChart* sebagai berikut.



Gambar 1. *Pie chart* variable penggunaan *smartphone*

Gambar di atas menunjukkan bahwa 82,76% siswa memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi, sedangkan sisanya sebanyak 17,24% siswa memiliki intensitas penggunaan *smartphone* rendah, Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* siswa kelas 7 SMP 1 Jombang cenderung berada pada kategori tinggi.

b. **Obesitas**

Data Obesitas didapatkan dari pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Hasil analisis dengan menggunakan program *SPSS 20 for Windows* menunjukkan *Mean* (M) sebesar 21,28 dan *Standar Deviation* (SD) sebesar 3,250, skor maksimum 29,34, skor minimum 14,15. Data variabel penelitian selanjutnya digolongkan ke dalam kategori berdasarkan supriasa (2002). Kategori variable obesitas disajikan sebagai berikut :

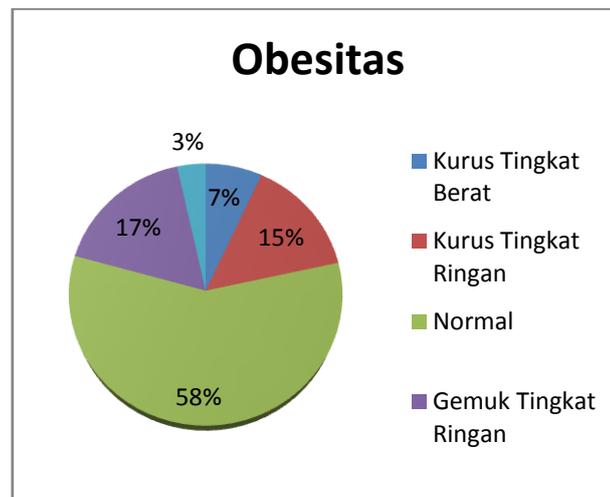
Berdasarkan tabel 4, pengkategorian variabel obesitas yang berada pada kategori kurus tingkat berat sebanyak 8 siswa (6,90%), yang masuk pada kategori kurus tingkat ringan sebanyak 17 siswa (14,66%), kemudian yang masuk pada kategori normal sebanyak 67 siswa (57,76%), yang masuk pada kategori gemuk tingkat ringan sebanyak 20 siswa (17,24%) dan yang masuk pada kategorigemuk tingkat berat sebanyak 4 siswa (3,45%).

Tabel 4. Pengkategorian variable obesitas

	KATEGORI	F	%
Kurus	Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	8	6,90
	Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	17	14,66
Normal		67	57,76
Gemuk	Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	20	17,24
	Kelebihan Berat Badan Tingkat Tinggi	4	3,45
Jumlah		116	100

Sumber: Data primer yang telah diolah

Pengkategorian variabel obesitas digambarkan dalam *PieChart* sebagai berikut.



Gambar 2. Pie chart variable obesitas

Gambar di atas menunjukkan bahwa 6,90% siswa memiliki tingkat obesitas kategori kurus tingkat berat, 14,66 % siswa memiliki tingkat obesitas kategori kurus tingkat ringan, 57,76% siswa memiliki tingkat obesitas kategori normal, 17,24 siswa memiliki tingkat obesitas kategori gemuk tingkat ringan, dan 3,45% siswa memiliki tingkat obesitas kategori gemuk tingkat berat, Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa tingkat obesitas siswa kelas 7 (13-15 tahun) SMPN 1 Jombang cenderung berada pada kategori normal.

c. Tingkat Kebugaran Jasmani

Data Tingkat Kebugaran Jasmanididapatkandari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 40 m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 m. Hasil analisis dengan menggunakan program SPSS 20 for Windows menunjukkan Mean (M) sebesar 15,85 dan Standar Deviation (SD) sebesar 2,938, skor maksimum 21, skor minimum 10.

Data variabel penelitian selanjutnya digolongkan ke dalam kategori berdasarkan Depdiknas (2010). Kategori variable Tingkat kebugaran jasmani disajikan sebagai berikut :

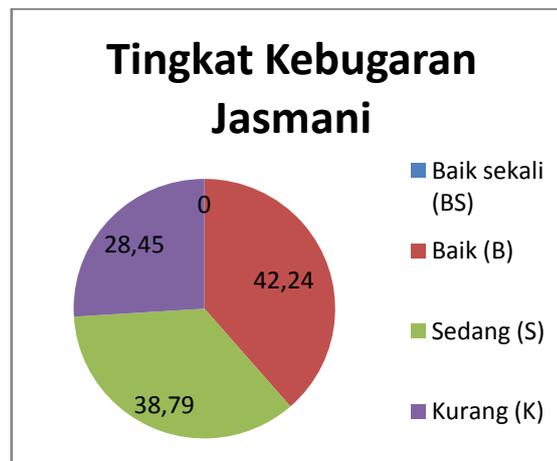
Tabel 5 Pengkategorian variable Tingkat kebugaran jasmani

No	Jumlah Nilai	Kategori	f	%
1	22 - 25	Baik sekali (BS)	0	0
2	18 - 21	Baik (B)	49	42,24
3	14 - 17	Sedang (S)	45	38,79
4	10 - 13	Kurang (K)	33	28,45
5	5 - 9	Kurang sekali (KS)	0	0
Jumlah			116	100

Sumber: Data primer yang telah diolah

Berdasarkan tabel 5, pengkategorian variabel Tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), yang masuk pada kategori baik sebanyak 49 siswa (42,24%), kemudian yang masuk pada kategori sedang sebanyak 45 siswa (38,79%), yang masuk pada kategori kurang sebanyak 33 siswa (28,45%) dan yang masuk pada kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%).

Pengkategorian variabel Tingkat kebugaran jasmani digambarkan dalam *PieChart* sebagai berikut.



Gambar 3. *Pie chart* variable tingkat kebugaran jasmani

Gambar di atas menunjukkan bahwa 0% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, 42,24 % siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, 38,79% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, 28,45% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dan 0% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Berdasarkan data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 (13-15 tahun) SMPN 1 Jombang cenderung berada pada kategori baik.

Hasil uji normalitas variable Penggunaan *smartphone* dan obesitas menunjukkan nilai p (sig) > 0,05 yang artinya data pada variable Penggunaan *smartphone* ($p=0,440$) dan obesitas ($p=0,145$) adalah berdistribusi normal. Sedangkan variable Tingkat kebugaran jasmani ($p=0,001$) tidak berdistribusi normal karena menunjukkan nilai nilai p (sig) < 0,05. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik (Uji korelasi *pearson* untuk variable penggunaan *smartphone* dengan obesitas) dan non parametric (Uji korelasi *Rank Spearman* untuk variable penggunaan *smartphone* dengan tingkat kebugaran jasmani). Hal tersebut disajikan dalam table 6 di bawah :

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai p (sig)	Kesimpulan
Penggunaan <i>smartphone</i>	0,440	Berdistribusi normal
Obesitas	0,145	Berdistribusi normal
Tingkat kebugaran jasmani	0,001	Tidak berdistribusi normal

Hasil uji korelasi *Pearson* variabel penggunaan *smartphone* (X) terhadap Obesitas (Y_1) menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* (X) memiliki hubungan signifikan terhadap Obesitas (Y_1). Nilai koefisien korelasi (r) variable penggunaan *smartphone* (X) terhadap Obesitas (Y_1) sebesar 0,352. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variable penggunaan *smartphone* (X) memiliki hubungan signifikan terhadap Obesitas (Y_1) sebesar 0,352 atau tingkat hubungannya lemah. Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) bernilai positif yaitu 0,352 sehingga hubungan variable tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah). Dengan demikian dapat diartikan bahwa apabila intensitas penggunaan *smartphone* meningkat, maka obesitas juga akan meningkat. Berdasarkan hasil uraian analisis korelasi *Pearson*, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yaitu Ada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas pada siswa SMPN 1 Jombang 13-15 tahun pada penelitian ini dapat diterima.

Hasil uji korelasi *rank spearman* Variabel penggunaan *smartphone* (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani (Y_2) menunjukkan nilai sig. sebesar 0,000 atau $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* (X) memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani (Y_2). Nilai koefisien korelasi (r) variable penggunaan *smartphone* (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani (Y_2) sebesar -0,563. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variable penggunaan *smartphone* (X) memiliki hubungan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani (Y_2) sebesar -0,563 atau tingkat

hubungannya cukup kuat. Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) bernilai negatif yaitu $-0,563$ sehingga hubungan variable tersebut bersifat berlawanan arah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa apabila intensitas penggunaan *smartphone* meningkat, maka tingkat kebugaran jasmani akan menurun.

Berdasarkan hasil uraian analisis korelasi *rank spearman*, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yaitu Ada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun pada penelitian ini dapat diterima. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel x dan y digunakan kriteria Guilford (Hariwijaya dan Triton, 2007), sebagai berikut :

Tabel 7. Koefisien Korelasi Guilford

Interval Nilai r	Intepretasi
0,001 – 0,200	Korelasi sangat lemah
0,201 – 0,400	Korelasi lemah
0,401 – 0,600	Korelasi cukup kuat
0,601 – 0,800	Korelasi kuat
0,801 – 1,000	Korelasi sangat kuat

Sumber : Hariwijaya dan Triton, 2007

Berdasarkan table 7. di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi variable penggunaan *smartphone* (X) terhadap obesitas (Y_1) sebesar $0,352$ yang artinya mempunyai korelasi yang lemah. Sedangkan nilai koefisien korelasi variable penggunaan *smartphone* (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani (Y_2) sebesar $-0,563$ yang artinya mempunyai korelasi yang cukup kuat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yaitu Ada perbedaan kekuatan hubungan antara hubungan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas dengan hubungan penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani daripada pada siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun pada penelitian ini dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap obesitas pada siswa SDN Jombatan 5

Jombang. Hal tersebut berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi *pearson* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < \text{dari } 0,05$. Nilai koefisien korelasi r_{xy1} sebesar $0,352$ sehingga dikatakan korelasinya positif (hubungan searah). Selain itu nilai koefisien korelasi $0,352$ dapat diartikan mempunyai kekuatan hubungan yang lemah.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Risa Ardian (2017) dalam skripsi yang berjudul “hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman” yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman dengan *p value* sebesar $0,000$ ($p < \alpha = 0,05$).

Dengan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, maka akan mengurangi aktifitas lain terutama aktifitas fisik. Sebelum *smartphone* beredar luas dalam masyarakat, anak – anak lebih cenderung melakukan permainan tradisional yang dapat meningkatkan aktifitas fisiknya sehingga dapat membakar kalori dalam tubuh. Namun pada zaman modern ini, dunia bermain anak sudah beralih pada dunia *smartphone* yang cenderung mengurangi aktifitas fisiknya.

Menurut Maulida (2013) *smartphone* membawa banyak perubahan dalam polakehidupan. Tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan *smartphone* akan mengurangi waktunya untuk beraktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat menurunkan kebugaran seseorang dan meningkatkan berat badan akibat penumpukan lemak. Penumpukan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas yang dapat mengancam kesehatan seseorang, apalagi anak – anak yang masih dalam proses pertumbuhan. Penelitian Sartika (2012) juga menunjukkan bahwa makan lebih banyak dan aktifitas fisik rendah menyebabkan terjadinya obesitas.

Orang yang memiliki aktivitas fisik yang kurang dan kebanyakan duduk berisiko mengalami obesitas. Di zaman modern saat ini, dengan meningkatnya alat-alat yang canggih dan kemudahan transportasi, masyarakat cenderung malas untuk melakukan aktivitas fisik. Di negara bagian Barat, sebagian besar anak-anak dan remaja tidak memenuhi panduan aktivitas fisik yang direkomendasikan. Anak yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki berat badan yang berlebih dibandingkan dengan anak yang memiliki aktivitas fisik yang kurang (Hills, Andersen, & Byrne, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SDN Jombatan 5 Jombang. Hal tersebut berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi *rank spearman* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < \text{dari } 0,05$. Nilai koefisien korelasi r_{xy2} sebesar $- 0,563$ sehingga dikatakan korelasinya negative (hubungan berlawanan arah). Selain itu nilai koefisien korelasi $- 0,563$ dapat diartikan mempunyai kekuatan hubungan yang cukup kuat.

Kebugaran Jasmani merupakan salah satu syarat dalam kehidupan manusia untuk merujuk kepada kesehatan yang optimal, yaitu fisik, emosi, dan mental serta meningkatkan produktivitas kerja. Kondisi kebugaran jasmani yang prima atau tinggi, perlu dicapai seorang anak dengan melakukan latihan fisik yang melibatkan beberapa komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Bagi siswa SMP kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

Menurut Roji (2004: 97) factor – factor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah factor kesehatan, factor gizi, factor aktifitas fisik dan factor keturunan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 6-7) factor – factor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah factor gizi, latihan jasmani dan istirahat.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau tinggi diyakini akan mengurangi aktifitas fisik dan waktu istirahat. Menurut Maulida (2013) Tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan *smartphone* akan mengurangi waktunya untuk beraktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat menurunkan kebugaran seseorang.

Selain itu, banyak sekali anak-anak yang pada saatnya tidur atau beristirahat masih bermain dengan *smartphone*. Hal tersebut juga akan mengurangi masa istirahat tubuh, sehingga tubuh tidak sempat melakukan regenerasi dan akibatnya kebugaran jasmani menurun.

Menggunakan *smartphone* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Menggunakan *gadget* sebelum tidur menunda jam internal tubuh manusia (*circadian rhythm*), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur. Beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa penggunaan telepon seluler/*smartphone* secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran (Choo dkk, 2010 dan Takao, 2014).

Sedangkan pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kekuatan hubungan antara hubungan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas dengan hubungan penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani daripada pada siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun. Hal tersebut berdasarkan nilai koefisien korelasi variable penggunaan *smartphone* (X) terhadap obesitas (Y_1) sebesar 0,352 yang artinya mempunyai korelasi yang lemah. Sedangkan nilai koefisien koefisien korelasi variable penggunaan *smartphone* (X) terhadap tingkat kebugaran jasmani (Y_2) sebesar -0,563 yang artinya mempunyai korelasi yang cukup kuat ($r_{xy1} < r_{xy2}$) berdasarkan kriteria Guilford (Hariwijaya dan Triton, 2007).

Penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang lebih kuat dibandingkan terhadap obesitas karena penggunaan *smartphone* secara langsung menurunkan aktifitas fisik dan kualitas tidur yang merupakan factor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani (Irianto, 2004). Sedangkan penggunaan *smartphone* hanya mengurangi aktifitas fisik yang dapat menimbulkan obesitas (Hills, Andersen, & Byrne, 2014).

KESIMPULAN

1. Ada hubungan yang signifikan penggunaan *smartphone* terhadap obesitas pada siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun.. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $< 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,352.
2. Ada hubungan yang signifikan penggunaan *smartphone* terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $< 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar -0,563.

DAFTAR PUSTAKA

- Choo, H.G., dkk. (2010). *Pathological Video Gaming Among Singaporean Youth*. Annuals Academy of Medicine.
- Hariwijaya, M & Triton.,(2007). *Pedoman penulisan proposal dan skripsi*. Tugu Publiser.
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2014). *Physical activity and obesity in children*. British Journal of Sport Medicine, 45(11), 866-870. doi:10.1136/bjsports-2011-090199
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. Andi Publiser
- Manumpil B, Ismanto Y OF. (2015) *Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA negeri 9 Manado*. Ejournal keperawatan. 3(2).
- Maulida, H.O. (2013). *Menelisik pengaruh penggunaan aplikasi gadget terhadap perkembangan psikologis anak usia dini*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- RISKESDAS (2015). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) Nasional*. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP kelas I, II dan III*. Jakarta: Erlangga.
- Sarfriyanda, J. ', Karim, D. ', & Dewi, A. P. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 2(2), 1178–1185.
- Sartika, R.A.D. (2012). *Faktor Resiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Sugiyono, (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiharyo, I., Gunawan, W., & Suhardjo. (2008). *Pertambahan Miopia pada Anak Sekolah Dasar Daerah Perkotaan dan Pedesaan di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Oftalmologi Indonesia, 6(2), 104-112.