

Hubungan Antara Leterasi Kesehatan (PMPU) Penggunaan Smartphone Dan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMP Di Kecamatan Tanggungharjo

Bagas Dwi Setiyawan
email: bagasdwi765@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is based on the relationship between PMPU health literacy, smartphone use and the level of physical activity of junior high school students in Tanggungharjo District. The aim of this research is to find out the relationship between PMPU health literacy, smartphone use and the level of physical activity of junior high school students in Tanggungharjo District. This type of correlational research with a non-experimental quantitative approach determines the determination of this sample using simple random sampling and the data collection uses an instrument in the form of a questionnaire (questionnaire). The measurement of each variable uses a 4-point Likert scale with a value of 1 to 4. Research result. The simultaneous f test result is 0.035. Meanwhile, the resulting significance value is 0.966. which is greater than 0.05, and the results of the regression analysis of the Health Literacy variable have a regression coefficient of -24,309 with a standard error of 164,883 ($t = -0.147, p = 0.883$). The Smartphone Use variable has a regression coefficient of 24,536 with a standard error of 104,307 ($t = 0.235, p = 0.814$). and then the physical activity research results obtained were 139 students (49.47%) classified as low, 48 students (17.08%) classified as moderate and 94 students (33.45%) classified as high with a median value of 993 min/week.

Keywords: *Health Literacy, Smartphone Use, Physical Activity.*

Abstrak

penelitian ini didasari pada bagaimana hubungan antara literasi kesehatan PMPU penggunaan smartphone dan tingkat aktivitas Fisik Siswa SMP di Kecamatan Tanggungharjo. Tujuan penelitian ini adalah ingin Mengetahui hubungan antara literasi kesehatan PMPU penggunaan smartphone dan tingkat aktivitas Fisik Siswa SMP di Kecamatan Tanggungharjo.Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen penentuan dalam pengambilan sampel ini menggunakan simple random sampling dan dalam pengambilan data menggunakan instrumen berupa kuesioner (angket) Pengukuran setiap variabel menggunakan skala Likert 4 poin dengan nilai 1 sampai 4.Hasil penelitian. Hasil uji f simultan yaitu sebesar 0.035. Sedangkan nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu 0,966. yang dimana lebih besar dari 0,05, dan hasil analisis regresi variabel Literasi Kesehatan memiliki koefisien regresi sebesar -24.309 dengan standard error 164.883 ($t = -0.147, p = 0.883$). Variabel Penggunaan Smartphone memiliki koefisien regresi sebesar 24.536 dengan standard error 104.307 ($t = 0.235, p = 0.814$). dan kemudi hasil penelitian aktivitas fisik yang di dapat 139 siswa (49,47%) tergolong rendah, 48 siswa (17,08%) tergolong sedang dan 94 siswa (33,45%) tergolong tinggi dengan nilai median 993 men-min/minggu.

Kata kunci: Literasi Kesehatan, Penggunaan Smartphone, Aktivitas Fisik.

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan mengacu pada keahlian individu tentang mengetahui dan, menerapkan Literasi kesehatan. Abdul Rohman (2021) Empat kata kunci utama digunakan untuk menjelaskan literasi kesehatan, yaitu mengakses, memahami, mengevaluasi, serta menggunakan informasi kesehatan untuk membuat penilaian dan keputusan mengenai kesehatan dan pencegahan penyakit. Literasi kesehatan sangat dibutuhkan karena berkaitan dengan pendidikan dan kesehatan.

laporan Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui presentase pengguna telepon genggam di Indonesia mencapai 67,78% pada tahun 2022. Angka tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2021 yang mencapai persentase 65,87% persen. Seiring dengan kemajuan teknologi komunikasi, penyebaran informasi yang aktual dapat diakses dengan cepat melalui smartphone. Smartphone dapat memperluas wawasan, ilmu pengetahuan, dan dapat juga mempermudah siswa dalam belajar. Smartphone memiliki banyak kegunaan yang dapat memberikan kepuasan dan kemudahan bagi penggunanya. Namun di balik kenyamanan tersebut, smartphone memiliki dampak buruk bagi kesehatan, terutama pada anak-anak dan remaja.

Penggunaan smartphone yang berlebihan memicu beberapa perilaku adiktif yang jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti gangguan tidur, gangguan mental, kecanduan smartphone, kecemasan berlebihan, hingga dapat menyebabkan depresi. Penggunaan smartphone secara berlebihan mengacu pada kegagalan seseorang dalam mengatur penggunaan smartphone yang menyebabkan terjadinya dampak negatif pada kehidupannya sehari-hari. Dampak tersebut menimbulkan munculnya kekhawatiran terhadap kesehatan, khususnya pada anak-anak dan remaja.

Aktivitas Fisik merupakan langkah dasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Miranda C. Baso (2018) mengemukakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan seperti menyebabkan pertumbuhan lambat pada anak-anak dan berdampak buruk untuk usia lanjut. Saat ini banyak orang mengabaikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari sehingga berdampak pada kesehatan jantung, tulang, otot, dan sistem saraf (Pulung Riyanto, 2019). Aktivitas fisik perlu diajarkan pada anak sejak dini karena ketidakmampuan anak untuk berolahraga akan membuatnya kurang percaya diri dan bahkan dapat menyebabkan citra diri yang

buruk. Oleh karena itu, pendidik berperan penting dalam membimbing anak-anak untuk dapat mengatasi ketidakmampuan anak dalam melakukan aktivitas fisik agar anak menjadi percaya diri .

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang menghubungkan dua atau lebih variable dengan tidak mempengaruhi variable tersebut.

Variable merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Variabel dalam penelitian ini ialah Literasi Kesehatan, Penggunaan smartphone dan Aktivitas fisik Penentuan dalam pengambilan sampel ini menggunakan simple random sampling atau penentuan sampel secara acak di Sekolah tingkat SMP yang berada di Kecamatan Tanggungharjo, Kabupaten Grobogan. yang meliputi 4 Sekolah yaitu, SMPN 1 Tanggungharjo, SMPN 2 Tanggungharjo, SMP Budi Luhur, dan MTs Miftahul Roudlotul Tholibin. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1,2 dan 3 yang berjumlah 281 siswa. menggunakan instrumen data berupa kuesioner (angket). Pengukuran setiap variabel menggunakan skala Likert 4 poin dengan nilai 1 sampai 4. Responden diminta untuk memberikan komentar pada setiap pertanyaan pada kolom yang tersedia mulai dari sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan menjelaskan tentang hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Kecamatan Tanggungharjo.

Hasil uji Anova

Tabel 1. Tes menggunakan Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8720767.785	2	4360383.892	.035	.966 ^b
	Residual	34845026440	278	125341821.73		
	Total	34853747208	280			

a. Dependent Variable: Aktifitas Fisik

b. Predictors: (Constant), Penggunaan Smartphon, Literasi Kesehatan

Sumber; data yang di olah, 2024.

Berdasarkan tabel 1. Uji f (simultan) Anova dapat diperoleh keputusan bahwa H0 dan H1 di tolak. Hal ini dapat dilihat dari nilai F hitung yaitu sebesar 0,035. Sedangkan nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu 0,966. yang dimana lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa Penggunaan Smartphone dan Literasi Kesehatan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perubahan dalam Aktivitas Fisik.

Hasil analisis regresi

Tabel 2. Koefisien Regresi untuk Fariabel Aktifitas Fisik

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	3164.722	9333.022		.339	.735
	Literasi Kesehatan	-24.309	164.883	-.009	-.147	.883
	Penggunaan Smartphon	24.536	104.307	.014	.235	.814

a. Dependent Variable: Aktifitas Fisik

Sumber; data yang di olah, 2024.

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel Literasi Kesehatan memiliki koefisien regresi sebesar -24.309 dengan standard error 164.883 ($t = -0.147$, $p = 0.883$). Variabel Penggunaan Smartphone memiliki koefisien regresi sebesar 24.536 dengan standard error 104.307 ($t = 0.235$, $p = 0.814$). Kedua variabel prediktor tidak menunjukkan signifikansi statistik dalam memprediksi Aktivitas Fisik.

Hasil Penelitian Aktivitas Fisik IPAQ-SF SCORING

Tabel 3. Hasil Penelitian Aktivitas Fisik IPAQ-SF SCORING

Intensitas	Kategori	Frekuensi(f)	Presentase(%)	Median Met-min/minggu	Keterangan
0-600 Met-min/ming	Rendah	139	49,47	993	Aktivitas fisik berintensitas sedang dengan nilai median yang berada di 993 Met-min/minggu
600-1500 Met-min/ming	Sedang	48	17,08		
1500-3000 Met-min/ming	Tinggi	94	33,45		

Sumber; data yang di olah, 2024.

Menurut temuan penelitian, yang dapat dilihat pada tabel 3 aktivitas fisik yang di lakukan siswa smp di Kecamatan Tanggungharjo di dapatkan 139 siswa (49,47%) tergolong rendah 48 siswa (17,08%) tergolong sedang 94 siswa (33,45) tergolong tinggi, dan di dapatkan nilai median

993 Met-min/ming dengan demikian dapat di simpulkan bahwa Tingkat aktivitas fisik siswa smp di kecamatan Tanggungharjo berada di Tingkat sedang hal ini berpatokan dengan nilai median 993 Met-min/ming.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengetahui hubungan antara literasi kesehatan PMPU penggunaan smartphone dan tingkat aktivitas Fisik Siswa SMP di Kecamatan Tanggungharjo. Dari hasil pengujian data menunjukan literasi Kesehatan dan penggunaan smartphone tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Aktivitas Fisik. Dan hasil yang di dapat dari penelitian aktivitas fisik 139 siswa tergolong rendah, 48 siswa tergolong sedang, 94 siswa tergolong tinggi dan mendapatkan nilai median sebesar 993 met-min/minggu disini di sumpulkan bahwa Tingkat aktivitas fisik siswa di kecamatan Tanggungharjo tergolong sedang. Artinya literasi Kesehatan dan penggunaan smartphone tidak bigitu berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan Keterbatasan penelitian ini harus diakui, termasuk ukuran sampel dan kemungkinan adanya faktor-faktor tidak terkontrol seperti siswa kelas rendah cenderung mengisi angket tidak serius seperti tidak memperhatikan soal terlebih dahulu.

Ini tidak sejalan dengan studi (2019) oleh Meiana Harfika dan Dini Mei Widayanti. hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa adanya pengaruh dan hubungan positif yang signifikan antara penggunaan smartphone terhadap aktivitas fisik.

Dengan demikian dapat di Tarik kesimpulan bahwa hubungan antara literasi Kesehatan dan penggunaan smartphone terhadap aktivitas fisik tidak adanya pengaruh yang signifikan juga tidak adanya bukti statistik yang mendukung pengaruh signifikan dari Literasi Kesehatan dan Penggunaan Smartphone terhadap Aktivitas Fisik beserta. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat Aktivitas Fisik.

Dalam konteks kesehatan dan teknologi. Implikasi praktis dari temuan ini menyoroti perlunya mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin lebih memengaruhi perilaku aktivitas fisik daripada literasi kesehatan dan penggunaan smartphone. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyelidiki variabel lain yang dapat menjadi prediktor utama aktivitas fisik, serta untuk memahami interaksi kompleks antara literasi kesehatan, penggunaan smartphone, dan faktor-faktor lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil ini tidak ada pengaruh yang signifikan dari Literasi Kesehatan dan Penggunaan Smartphone terhadap Aktivitas Fisik pada siswa smp Kecamatan Tanggunggungharjo.

Saran.

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan guru dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber evaluasi untuk meningkatkan aktivitas fisik.
2. Untuk para siswa-siswi menambah pengetahuan mengenai literasi kesehatan dan aktivitas fisik dan dapat memanfaatkan smartphone dengan baik.
3. Bagi peneliti mendatang penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi dan dapat menambahkan atau melibatkan pendekatan yang lebih komprehensif dan memperdalam pemahaman tentang kompleksitas faktor-faktor yang terlibat dalam aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohman, F. N. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 101-106.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 51-58.
- Dan-Lin Li, S. W.-W. (2023). Gender Difference in The Associations Between Health Literacy and Problematic Mobile Phone Use in Chinese Middle School Students. *BMC Public Health*, 2-8.
- Efendi, V. P. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 17 - 26.
- Fauzan Ditiaharman, H. A. (2022). Literasi Kesehatan dan Perilaku Mencari Informasi Kesehatan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 355-365.
- Irma Gusputa Dewi, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urbani Jakarta Selatan. *Journal of Midwifery*, 21-29.
- Meiana Harfika, D. M. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 156-163.

- Pulung Riyanto, D. M. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa . *Journal Sport Area*, 339-347.
- Udin Rosidin, N. S. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *MKK*, 108-118.