

ABSTRAK

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

OLEH:

**SHINTA NURUL FADHILA
P27820522043**

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

THE INFLUENCE OF SMARTPHONE ADDICTION ON ADOLESCENTS' PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AT SMA NEGERI 4 TUBAN

BY:

**SHINTA NURUL FADHILA
P27820522043**

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