

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP AKTIVITAS
FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI ERA DIGITAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi FIKS UN
PGRI Kediri



OLEH :
MUKHAMMAD MUFIKUL ICHSANTO
NPM : 22.1.5.03.0233

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026**

Skripsi Oleh:
MUKHAMMAD MUFIKUL ICHSANTO
NPM : 22.1.5.03.0233

Judul
**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP AKTIVITAS
FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI ERA DIGITAL**

Telah disetujui untuk dilanjutkan kepada
Panitia ujian/sidang skripsi prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

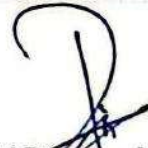
Tanggal : 29 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1



Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN.0723038705

Dosen Pembimbing 2



Rizki Burstianto, M.Pd.
NIDN. 0711029002

Skripsi Oleh:

MUKHAMMAD MUFIKUL ICHSANTO
NPM : 22.1.5.03.0233

Judul

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* TERHADAP AKTIVITAS
FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI ERA DIGITAL**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK FIKS
UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Dhedhy Yuliatwan, M.Or.
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M. Pd.



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDM. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mukhammad Mufikul Ihsanto
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung, 14 Februari 2000
NPM : 22.1.5.03.0233
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 29 juni 2026

Yang Menyatakan

MUKHAMMAD MUFIKUL ICHSANTO

NPM: 22.1.5.03.0233

Motto:

“Lelah dalam proses adalah harga dari sebuah keberhasilan. Teruslah melangkah, karena proses tidak akan mengkhianati hasil”.

Kupersembahkan karya ini buat :

Untuk Bapak.

Laki-laki hebat yang mengajarkanku arti kerja keras tanpa banyak bicara.

Untuk Ibu.

Perempuan kuat yang doanya selalu mendahului langkahku.

ABSTRAK

Mukhammad Mufikul Ichsanto. 2026. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Era Digital. Skripsi, Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kata Kunci: durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, anak sekolah dasar.

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan penggunaan *gadget* pada anak sekolah dasar sehingga berpotensi memengaruhi aktivitas fisik mereka. Penggunaan *gadget* dalam durasi yang berlebihan dikhawatirkan mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik siswa SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung dengan sampel sebanyak 26 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa angket durasi penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel durasi penggunaan *gadget* memiliki nilai rata-rata sebesar 104,38 dengan standar deviasi 21,386, sedangkan variabel aktivitas fisik memiliki nilai rata-rata sebesar 36,68 dengan standar deviasi 7,628. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,138 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,501 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik siswa SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar durasi penggunaan *gadget*, seperti lingkungan, dukungan keluarga, kebiasaan berolahraga, maupun aktivitas di sekolah.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Hubungan Penggunaan *Gadget* Terhadap Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Di Era Digital” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri,
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri,
3. Bapak Weda M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri,
4. Bapak Dhedhy Yuliawan, M.Or. selaku pembimbing satu yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Bapak Rizki Burstiando, M. Pd selaku pembimbing dua yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
6. Ibu Lis Rahayu, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Pinggirsari 3 yang telah memberikan ijin untuk peneliti menyelesaikan kegiatan penelitian.
7. Responden yang telah bersedia menjadi responden penelitian dan semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan Skripsi ini.

8. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Mukri dan Ibu Misatun yang sangat saya sayangi karena telah memberikan banyak sekali support, baik dalam bentuk materi, doa yang tiada hentinya, semangat, motivasi, serta arahan kepada anak-anaknya. Menjadi suatu kebanggaan tersendiri karena memiliki orang tua yang selalu mendukung penuh anaknya untuk mencapai cita-citanya. Terimakasih Bapak dan Ibu, telah membuktikan kepada dunia bahwa anak dari seorang petani bisa menjadi sarjana pendidikan. Saya persembahkan karya tulis sederhana dan gelar ini untuk Bapak dan Ibu.
9. Saudara kandung saya Sri Kutamah dan Mochammad Abdul Rohman yang turut memberikan dukungan dan doa, kepada saya.
10. Terakhir, saya ucapkan terimakasih kepada diri saya, Mukhammad Mufikul Ichsanto.karena telah berusaha dan berjuang dari awal hingga titik darah penghabisan, mampu bertahan dari banyaknya tekanan dari luar sampai sejauh ini dan tak pernah memutuskan untuk menyerah, meskipun cukup sulit prosesnya, ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, segala kritik dan saran dari semua pihak sangatlah kami butuhkan demi kesempurnaan Skripsi ini.Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama kepada Almamater tercinta Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kediri, 29 Juni 2026



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Konsep Dasar Penggunaan <i>Gadget</i>	8
1. Pengertian Penggunaan <i>Gadget</i>	8

2.	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Gadget</i>	9
3.	Indikator Penggunaan <i>Gadget</i>	11
4.	Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	13
B.	Konsep Aktivitas Fisik	16
1.	Pengertian Aktivitas Fisik.....	16
2.	Jenis – Jenis Aktivitas Fisik	18
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20
4.	Manfaat Aktivitas Fisik	22
5.	Hubungan Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Aktivitas Fisik.	23
6.	Penelitian Terdahulu.....	25
C.	Kerangka Berpikir	27
C.	Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		30
A.	Desain Penelitian	30
B.	Definisi Operasional	31
C.	Instrumen Penelitian	33
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
E.	Prosedur Penelitian.....	35
F.	Tempat dan Jadwal Penelitian	35
G.	Teknik Analisa Data	36
BAB IV ASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Hasil Penelitian.....	40
1.	Uji Validitas	40

2. Uji Reliabilitas	41
3. Uji Statistik Deskriptif	43
4. Uji Prasyarat Analisis.....	48
5. Uji Hipotesis.....	49
B. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP.....	54
A. Simpulan.....	54
B. Implikasi	55
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN – LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	32
Tabel 3. 2 Kisi -Kisi Kuesioner	33
Tabel 3. 3 Skala Likert Kecanduan <i>Gadget</i>	33
Tabel 3. 4 Skala Likert Aktivitas Fisik.....	34
Tabel 3. 5 Jadwal Penelitian	36
Tabel 4. 1 Uji Validitas Kuesioner Variabel Kecanduan <i>Gadget</i>	41
Tabel 4. 2 Uji Validitas Kuesioner Variabel Aktivitas Fisik.....	41
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Variabel Kecanduan <i>Gadget</i>	42
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Variabel Aktivitas Fisik	42
Tabel 4. 5 Tabel Kategori Analisis Deskriptif.....	43
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan <i>Gadget</i>	44
Tabel 4. 7 Perhitungan Pengkategorisasi Kecanduan <i>Gadget</i>	44
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Data Kecanduan <i>Gadget</i>	45
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Deskriptif Aktivitas Fisik.....	46
Tabel 4. 10 Perhitungan Pengkategorisasi Aktivitas Fisik	46
Tabel 4. 11 Perhitungan Pengkategorisasi Aktivitas Fisik	47
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4. 13 Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 4. 1 Diagram Frekuensi Kecanduan <i>Gadget</i>	45
Gambar 4. 2 Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik	47

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	63
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....	64
Lampiran 3 Kuesioner Kecanduan Gadget.....	65
Lampiran 4 Kuesioner Aktivitas Fisik.....	68
Lampiran 5 Uji Validitas Expert Judgement	69
Lampiran 6 Tabulasi Data	80
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas.....	82
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas	84
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	85
Lampiran 10 Hasil Uji Korelasi	86
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	87
Lampiran 12 Hasil Uji Homogenitas.....	87
Lampiran 13 Lembar Konsul.....	88
Lampiran 14 Dokumentasi	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di tengah pesatnya transformasi digital saat ini, penggunaan *gadget* oleh anak-anak terutama yang masih duduk di bangku sekolah dasar mengalami lonjakan yang cukup mencolok. *Smartphone*, *tablet*, dan komputer memang membawa banyak kemudahan, mulai dari akses informasi yang cepat, metode belajar yang lebih interaktif, sampai sarana hiburan. Namun di balik semua kemudahan itu, ada satu ancaman yang tidak boleh dianggap remeh: kecanduan *gadget*, yang berpotensi mengganggu tumbuh kembang anak secara menyeluruh, baik dari sisi fisik, sosial, maupun emosional.

Indonesia sendiri dikenal sebagai salah satu negara dengan durasi menatap layar tertinggi di dunia. Dalam laporan *State of Mobile* mencatat bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu 5,7 jam per hari untuk mengakses *gadget* pada 2022, naik dari 5,4 jam per hari di tahun 2021. Fenomena ini juga terlihat pada kelompok usia yang jauh lebih muda: Badan Pusat Statistik mencatat 33,44% anak usia dini di Indonesia sudah menjadi pengguna *gadget*, dengan rincian 25,5% berusia 0-4 tahun dan 52,76% berusia 5-6 tahun angka yang menunjukkan betapa dini paparan *gadget* mulai terjadi dan berpotensi memicu kecanduan sejak usia belia.

Persoalan ini semakin nyata ketika melihat data dari 34 provinsi di Indonesia, di mana lebih dari 19% remaja teridentifikasi mengalami kecanduan *gadget* (19,3% pada kelompok remaja dan 14,4% pada dewasa muda). Bahkan tercatat 2.933 remaja mengalami peningkatan waktu daring dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari, atau melonjak 59,7% (Kristana, 2021). Sejalan dengan itu, survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menemukan bahwa lebih dari 71,3% anak usia sekolah telah memiliki *gadget* pribadi dengan intensitas pemakaian yang cukup tinggi, dan 79% di antaranya diizinkan menggunakannya di luar kepentingan belajar. Minimnya pengawasan orang tua

dalam hal ini turut mendorong munculnya berbagai persoalan pada anak, seperti gangguan pola tidur, menurunnya capaian akademik, hingga hambatan dalam relasi sosial dan kestabilan emosi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung, diketahui bahwa sebagian besar siswa telah memiliki *gadget* pribadi dan menggunakannya setiap hari, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan. Guru kelas menyampaikan bahwa pada waktu istirahat masih banyak siswa yang memilih bermain *gadget* dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar kelas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan durasi penggunaan *gadget* yang diduga berhubungan dengan menurunnya aktivitas fisik siswa sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Pola perilaku anak yang kecanduan *gadget* umumnya cukup khas: menghabiskan waktu berlebihan di depan layar, mulai malas bergerak, serta interaksi dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekitar ikut berkurang. Goswami (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa anak-anak dengan kecenderungan ini rentan mengalami gangguan tidur, obesitas, penurunan kemampuan bersosialisasi, bahkan berisiko mengalami kecemasan dan depresi akibat minimnya interaksi sosial yang sehat.

Ketika anak lebih memilih menghabiskan waktu sendirian di depan layar, ruang untuk berinteraksi langsung dengan teman maupun keluarga pun menyempit. Kondisi ini pada akhirnya membatasi berkembangnya keterampilan sosial anak, sehingga mereka berpotensi kesulitan menjalin hubungan, berkomunikasi, maupun memahami norma sosial di sekitarnya. Hal ini sejalan dengan temuan Kuss dan Griffiths (2017), yang menyebutkan bahwa anak yang lebih sering berinteraksi secara langsung cenderung memiliki keterampilan sosial yang lebih baik serta lebih mampu mengelola emosinya.

Dampaknya pun merambah ke ranah akademik. Fadly (2024) mengungkapkan bahwa anak yang terlalu lama berhadapan dengan layar cenderung mengalami penurunan prestasi belajar dan kesulitan menuntaskan

tugas sekolah sebuah konsekuensi dari sulitnya mempertahankan fokus dan motivasi. Konten digital yang dirancang menarik dan berganti dengan cepat memang cenderung menggerus kemampuan konsentrasi serta daya kreativitas anak, sebab *gadget* menawarkan rangsangan instan yang jauh lebih mudah diakses dibandingkan tantangan belajar yang membutuhkan perhatian lebih lama.

Anak yang kecanduan *gadget* kehilangan kesadaran akan waktu larut dalam permainan atau konten digital selama berjam-jam tanpa menyadari berapa lama waktu yang telah terpakai. Akibatnya, rutinitas harian seperti jam tidur, waktu belajar, dan aktivitas fisik menjadi kacau, bahkan dapat memicu stres saat anak dikejar tugas yang tertunda karena ketidakmampuannya mengatur waktu. Temuan Afdalia dan Gani (2023) memperkuat hal ini, di mana anak tanpa batasan waktu penggunaan *gadget* cenderung mengalami gangguan dalam manajemen waktu dan kedisiplinan diri.

Salah satu konsekuensi yang paling terasa dari kecanduan *gadget* adalah menurunnya aktivitas fisik anak, karena waktu yang semestinya digunakan untuk bergerak atau berolahraga tergeser oleh kebiasaan bermain gim atau menonton video. Rendahnya aktivitas fisik ini membuka pintu bagi berbagai masalah kesehatan, mulai dari obesitas, gangguan postur tubuh, hingga persoalan kesehatan mental. Obesitas sendiri ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebih yang meningkatkan risiko berbagai penyakit, diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m), di mana angka 30 ke atas sudah tergolong obesitas. Sementara itu, gangguan postur muncul ketika posisi tubuh tidak sejajar akibat melemahnya otot penopang tubuh karena kurang bergerak, yang kemudian memicu ketegangan otot, nyeri, hingga perubahan cara berdiri atau berjalan. Di sisi lain, kesehatan mental yang mencakup kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang dalam menghadapi stres serta menjalani interaksi sosial, juga ikut terdampak kurangnya aktivitas fisik berkaitan erat

dengan meningkatnya kecemasan, depresi, gangguan tidur, rasa malas, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Sejumlah penelitian terdahulu juga memperkuat gambaran ini. Larasati dkk. (2024), misalnya, menemukan bahwa kecanduan *gadget* pada anak usia dini berkaitan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, lemahnya keterampilan sosial, serta persoalan konsentrasi dan perhatian. Ditambah lagi, waktu layar yang berlebihan berpotensi mengganggu kualitas tidur dan kesehatan mata, yang jika dibiarkan dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan anak secara keseluruhan.

Gadget memang telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari seiring pesatnya kemajuan teknologi informasi. Akan tetapi, kecenderungan penggunaannya yang berlebihan khususnya pada anak dan remaja menimbulkan kekhawatiran tersendiri terhadap dampaknya pada aktivitas fisik. Menurunnya partisipasi anak dalam aktivitas fisik akibat kecanduan *gadget* berpotensi membawa konsekuensi serius bagi kesehatan dan perkembangan fisiknya, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan keduanya sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan maupun strategi untuk mendorong gaya hidup sehat di era digital ini.

Rendahnya aktivitas fisik pada anak sesungguhnya merupakan cerminan dari pola hidup sedentari yang kerap menyertai kebiasaan penggunaan *gadget* berlebih. Kurangnya gerak tubuh secara teratur membuka peluang terjadinya obesitas kondisi yang muncul ketika asupan kalori melampaui kalori yang terbakar melalui aktivitas fisik. Penumpukan lemak berlebih ini bukan hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, hingga gangguan jantung sejak usia dini.

Dampak rendahnya aktivitas fisik juga terlihat dari sisi perilaku. Anak yang terbiasa dengan hiburan pasif seperti menonton video atau bermain gim cenderung kehilangan motivasi untuk bergerak, sehingga menjadi lebih malas dan enggan terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan keterampilan motorik

kasar atau eksplorasi lingkungan sekitar. Pada akhirnya, kondisi ini menghambat perkembangan kemampuan fisik, kreativitas, serta kemampuan anak dalam memecahkan masalah.

Gangguan kesehatan mental juga menjadi konsekuensi yang perlu diwaspadai. Rendahnya aktivitas fisik terbukti berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan depresi mengingat aktivitas fisik berperan dalam merangsang produksi hormon endorfin yang membantu menstabilkan suasana hati. Anak yang kurang bergerak cenderung lebih sulit tidur nyenyak, mudah tersulut emosi, dan kesulitan mengelola perasaannya karena energi dalam tubuhnya tidak tersalurkan dengan optimal.

Kondisi ini diperparah oleh kecenderungan anak menghabiskan sebagian besar waktunya di dalam ruangan, sehingga paparan sinar matahari menjadi minim padahal sinar matahari berperan penting dalam produksi vitamin D yang dibutuhkan untuk kesehatan tulang dan daya tahan tubuh. Akibatnya, anak lebih rentan mengalami kelelahan kronis dan penurunan sistem imun. Minimnya interaksi langsung dengan teman sebaya pun turut menghambat pembentukan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan berkomunikasi secara efektif.

Melihat begitu banyak dampak negatif yang ditimbulkan, persoalan rendahnya aktivitas fisik pada anak membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak baik orang tua, pendidik, maupun masyarakat luas. Peran mereka sangat dibutuhkan dalam menciptakan lingkungan yang mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik, misalnya melalui bermain di luar ruangan, membiasakan olahraga rutin, hingga melibatkan anak dalam kegiatan fisik yang menyenangkan sebagai penyeimbang gaya hidup digital yang kian mendominasi.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada anak. Namun sebagian besar penelitian dilakukan pada anak usia dini maupun remaja serta di wilayah yang berbeda. Penelitian mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan

aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar di SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung masih belum ditemukan sehingga penelitian ini penting dilakukan.

Dengan membiasakan pola hidup aktif sejak usia dini, anak berpeluang tumbuh dengan kondisi fisik yang sehat dan mental yang stabil. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik perlu dijadikan prioritas bersama dalam menjaga keseimbangan tumbuh kembang anak di tengah derasnya arus digitalisasi saat ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu kepada rumusan masalah yang sudah tertera, maka dapat ditarik tujuan penelitian ini adalah Mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar di SD Negeri 3 Pinggirsari Kabupaten Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan dan tumbuh kembang anak, sekaligus menjadi bahan rujukan tambahan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang mengangkat tema kecanduan *gadget* dan aktivitas fisik anak.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi berbagai pihak, di antaranya:

a. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada siswa mengenai pentingnya mengatur penggunaan *gadget* agar tetap memiliki aktivitas fisik yang cukup untuk menunjang kesehatan dan perkembangan tubuh.

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan evaluasi bagi sekolah dalam menyusun program yang mendorong keseimbangan penggunaan teknologi dan aktivitas fisik siswa.

c. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik maupun variabel lain yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). *Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. Jambura Journal of Sports Coaching*, (2), 134–141.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/20978>
- Afdalia, A. P., & Gani, I. (2023). *Dampak pengaruh gadget terhadap interaksi sosial anak usia dini. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 10(1), 87–96. https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/41022
- Alvia, A. S., Wibisana, M. I. N., & Kresnapati, P. (2026). *Analisis penggunaan screen time terhadap tingkat aktivitas fisik dan hasil belajar psikomotor senam siswa. Journal of Sport Science and Physical Education (JOSEPHA)*, 7(1), 37–42.
<https://journal.sanagustin.ac.id/index.php/josepha/article/view/248>
- Aubert, S., et al. (2022). *Global Matrix 4.0 on Physical Activity for Children and Adolescents*.
- Banuwanto, N. R. (2022). *Hubungan screen time dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana. Universitas Kristen Duta Wacana*. <https://repository.ukdw.ac.id/id/eprint/7531>
- Bull, F. C., et al. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine*.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carson, V., et al. (2020). *Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth*.

- Carter, B., et al. (2020). *Association between portable screen-based media device access and sleep outcomes.*
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., et al. (2020). *2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(141).* <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Domoff, S. E., et al. (2020). *Development and validation of the Problematic Media Use Measure.*
- Fadly, D. (2024). *Tantangan bagi perkembangan psikososial anak dan remaja di era pendidikan modern: Studi literatur. Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences, 3(2), 66–75.* <https://pustaka.my.id/journals/venn/article/view/156>
- Fang, K., et al. (2022). *Screen time and childhood obesity: A systematic review and meta-analysis.*
- Fikriyah, Z., Noordia, A., Firmansyah, A., & Sholikhah, A. M. (2024). *Hubungan keterpaparan gadget dengan pola makan, daya ingat, dan aktivitas fisik anak sekolah dasar. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan.*
- Goswami, P., & Parekh, V. (2023). *The impact of screen time on child and adolescent development: A review. International Journal of Contemporary Pediatrics, 10, 1161–1165.* <https://www.ijpediatrics.com/index.php/ijcp/article/view/5550>
- Hale, L., et al. (2021). *Youth screen media habits and sleep.*
- Jalilah, S. R. (2021). *Analisis dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan fisik dan perubahan perilaku pada anak sekolah dasar. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 41), 28–37.*

- Julia Novita Putri, Sumiatin, T., Su'udi, & Yunariyah, B. (2024). *Penggunaan gadget dan perubahan perilaku remaja di sekolah menengah atas Tuban*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 376–383.
<https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIKMC/article/view/1389>
- Muhammad, B. R., Nugraha, A., Suliyawati, E., & Yulyyawati, R. (2025). *Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kejadian mata lelah (astenopia) pada remaja SMAN 1 Garut*. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 173–184.
<https://yapindo-cdn.b-cdn.net/article/70344/1750821673973.pdf>
- Nahak, A. E. L. (2023). *Hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada remaja awal*. *Widya Mandala Surabaya Catholic University*. <https://repositori.ukwms.ac.id/id/eprint/36115>
- Nguyen, P., et al. (2020). *The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Ningrum, Y. C., Noviani, N. E., & Fauzia, F. R. (2023). *Hubungan minum kopi dan screen time dengan aktivitas fisik pada remaja*. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 481–490.
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/84>
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, F., & Posangi, J. (2020). *Pengaruh pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa pascasarjana*. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28–32. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ijphcm/article/view/31169>
- Nusi, I., Kadir, S., & Aulia, U. (2025). *Hubungan durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik, dan pola makan dengan status gizi pada remaja di*

- SMP Negeri 1 Kota Gorontalo*. Jurnal Kolaboratif Sains, 8(1), 377–389.
<https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/6686>
- OECD. (2021). *21st century readers: Developing literacy skills in a digital world*.
- Oswald, T. K., et al. (2020). *Psychological impacts of screen time and green time*.
- Petersen, T. L., et al. (2020). *Association between parent and child physical activity*.
- Prasetyo, A. U., & Sajawandi, L. (2024). *Analisis perubahan perilaku pada anak usia dini yang kecanduan gawai*. Jurnal Cerlang PG PAUD, 1(2), 16–23.
<http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/jcpaud/article/view/2077>
- Rayhan, M. (2026). *Hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada peserta didik kelas atas SDN Sejati Kecamatan Moyudan Kabupaten Sleman*. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktivitas Jasmani, 5(1), 14–23.
<https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpdaj/article/view/94986>
- Rocha, B., & Nunes, C. (2020). *Benefits and damages of touchscreen devices for child development*.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., ... & Nisa, M. A. (2023). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik pada remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021*.
<https://scholarhub.ui.ac.id/bikfokes/vol3/iss3/5>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9(1), 113–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). *Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada remaja*. Al-

Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences), 13(2), 298–306. <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2825>

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021*.
<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

Wanno, R. K. (2024). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 36 Surabaya*.
<https://repositori.stikvinc.ac.id/id/eprint/439/>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *World Health Organization*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>