

## HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK USIA SEKOLAH

### *The Relationship Between Gadget Use and Physical Activity in School-Age Children*

Shania Lomboan<sup>1\*</sup>, Septriani Renteng<sup>2</sup>, Hendro Bidjuni<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

\*E-mail Korespondensi: shanialomboan014@student.unsrat.ac.id

#### Abstrak

**Latar belakang:** Kemajuan teknologi dapat mempengaruhi perilaku dan kehidupan generasi sekarang, termasuk anak-anak. Salah satu bentuk kemajuan teknologi adalah gadget. Penggunaan gadget yang lama pada anak dapat berdampak pada aktivitas anak. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dan pendekatan cross-sectional, sampel diambil menggunakan teknik stratified random sampling didapatkan jumlah sampel sebanyak 129 responden dari kelas IV, V dan VI di SD Negeri 36 Manado. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Physical Activities Questionnaire for Children (PAQ-C) dengan kuesioner penggunaan gadget. **Hasil:** Uji pearson product moment dengan tingkat kemaknaan 95 % didapatkan bahwa nilai signifikan adalah ( $p$  value =0,000) atau lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ) dan nilai  $r = -0,737$ . **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik anak usia sekolah.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Anak usia sekolah, Gadget

#### Abstract

**Background:** One form of technological advancement is gadgets. Gadget use for a long time in children can have an impact on children's activities. **Objective:** To analyze the relationship between the use of gadgets and physical activity of school-age children at 36 Manado state elementary school. **Methods:** This study used quantitative methods with a correlation research design and a cross-sectional approach, sample using stratified random sampling technique obtained a sample size of 129 respondents from class IV, V and VI at 36 Manado state elementary school. **Results:** Pearson product moment test with a significance level of 95% found that the significant ( $p$  value =0.000) or smaller than the significant value of 0.05 ( $0.00 < 0.05$ ) and  $r$ -value = -0,737. **Conclusion:** There is a relationship between the use of gadgets and physical activity of school-age children.

**Keywords:** Gadget, Physical activity, School-age children

## 1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dapat mempengaruhi perilaku dan kehidupan generasi sekarang, termasuk anak-anak. Salah satu bentuk kemajuan teknologi adalah gadget. Gadget merupakan perangkat elektronik yang berbeda dengan produk elektronik lainnya, perbedaan ini terdapat pada komponen didalamnya yang dapat berubah dari waktu ke waktu. Gadget dirancang dan dibuat untuk membantu hidup manusia menjadi lebih mudah (Sauludin & Harbelubun, 2021). Sebagian besar anak di Indonesia mempunyai perangkat gadget seperti komputer, laptop, tablet, dan smartphone (Chalim & Anwas, 2018).

Penggunaan gadget secara global berdasarkan survei yang dilakukan oleh Global Digital Overview (2021), menunjukkan 5,22 miliar orang di dunia termasuk anak-anak menggunakan gadget setara dengan 66,6 % dari total populasi di dunia. Survei yang dilakukan di Indonesia

oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2020), hasil survei didapatkan sebagian besar anak menggunakan gadget sebesar 71,3 % dan menghabiskan waktu menggunakan gadget diluar kepentingan belajar yaitu 1-2 jam perhari sebesar 36%, 2-5 jam perhari 34,8 %, dan lebih dari 5 jam per hari 25,4%. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik di Provinsi Sulawesi Utara (2021) di dapatkan penggunaan usia 5 tahun ke atas sebesar 70,32% dan di Manado sebesar 89,5%.

Gadget tidak hanya digunakan oleh kalangan remaja dan dewasa tetapi anak usia sekolah juga merupakan salah satu penggunaanya. Penggunaan gadget pada anak usia sekolah mempunyai beberapa manfaat salah satunya dalam menunjang pembelajaran, jika penggunaan gadget melewati batas normal, anak akan ketagihan untuk menggunakannya tanpa mengingat waktu sehingga dapat membawa dampak negatif bagi tumbuh kembang anak (Adinda et al., 2021). Menurut Anggraeni (2019) dampak penggunaan gadget yaitu pertumbuhan otak anak terganggu, obesitas, gangguan tidur, kelainan mental, perilaku agresif, serta berpengaruh pada aktivitas anak.

World Health Organization (WHO, 2022) memperkirakan sebesar 80% anak-anak usia sekolah tidak memenuhi rekomendasi melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit. Sekitar 3,2 juta kematian per tahun secara global terkait kurangnya aktivitas fisik dengan demikian merupakan faktor risiko kematian yang tinggi (WHO, 2023). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia tahun (2018), pada anak usia 5-12 tahun yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 10,4 % dan 10,7 % mengalami obesitas. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun (2018), di Sulawesi Utara menunjukkan tingkat kegemukan anak usia sekolah sebesar 12,1%.

Aktivitas fisik yang kurang pada anak dapat beresiko terjadi obesitas, penelitian yang dilakukan oleh (Purwanti, 2015) sebanyak 58,7 % anak usia sekolah yang melakukan aktivitas fisik ringan mengalami kejadian obesitas, Anak usia sekolah yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 5.200 kali lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang melakukan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik merupakan komponen yang penting bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menunjang kesehatan fisik seperti menjaga berat badan yang ideal (Kamila et al., 2017). Aktivitas fisik yang dilakukan pada masa anak-anak dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti kardiovaskular di masa depan (Banjarnahor et al., 2021).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Sekolah Dasar Negeri 36 Manado. Data yang didapatkan dari kelas IV, V dan VI berjumlah 166 siswa. Peneliti mewawancarai kepala sekolah yang ada di sekolah tersebut mengenai penggunaan gadget dan aktivitas siswa yang ada di sekolah. Berdasarkan hasil yang didapat, rata-rata sebagian siswa sudah mempunyai gadget, namun saat ini yang membawa gadget di sekolah hanya kelas IV sampai VI saja dan terkait aktivitas siswa yang ada di sekolah, kepala sekolah mengatakan aktivitas fisik sebatas di pelajaran olahraga saja. Selain kepala sekolah peneliti mewawancarai lima orang siswa kelas VI, dari lima orang siswa tersebut mengatakan mereka diperbolehkan membawa dan boleh menggunakannya di jam istirahat dan saat pembelajaran yang mengharuskan menggunakan gadget, serta mereka mengatakan aktivitas fisik seperti mainbola serta permainan lain kurang saat di sekolah. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado".

## 2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado.

## 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain korelatif untuk mencari hubungan antarvariabel yang satu dengan yang lain dengan pendekatan crosssectional dimana pengukurannya hanya dilakukan satu kali atau pada waktu bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di SD Negeri 36 Manado. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV, V dan VI berjumlah 166 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik propotioned stratified random sampling dengan rumus slovin didapatkan jumlah 129 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner penggunaan gadget, kemudian kuesioner Physical Activities Questionnaire for Children (PAQ-C) oleh Kowalski, (2004) yang sudah pernah dipakai oleh Hasanah & waluyanti (2017) yang terdiri dari 9 pertanyaan. Hasil uji validitas kuesioner aktivitas fisik didapatkan nilai 0,872 - 0,877 dimana nilai  $r$  hitung variabel lebih besar dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel ( $r$  hitung  $>$   $r$  tabel) sehingga dikatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach's Alpha didapatkan semua nilai  $r$  hasil lebih besar dari 0,6 dengan hasil uji reabilitas 0,880 sehingga dinyatakan reliabel.

Analisis univariat pada penelitian ini yaitu distribusi frekuensi gambaran variabel penggunaan gadget dan aktivitas fisik. Analisis univariat pada penelitian ini yaitu distribusi frekuensi gambaran variabel penggunaan gadget dan aktivitas fisik. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi pearson product moment, digunakan nilai  $r$  yang dibandingkan dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) yaitu 5% atau 0,05. Apabila nilai  $r < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## 4. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengah sampel berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 72 responden (55,8%), kurang dari setengah sampel berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 56 responden (43,4 %), kurang dari setengah pekerjaan orang tua, yaitu ayah responden bekerja swasta 42 orang (32,6%), dan lebih dari setengah pekerjaan orang tua, yaitu ibu responden bekerja sebagai ibu rumah tangga 70 orang (54,3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden (n= 129)

| Variabel             | n  | %    |
|----------------------|----|------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |      |
| Laki-laki            | 57 | 44,2 |
| Perempuan            | 72 | 55,8 |
| <b>Usia</b>          |    |      |
| 12                   | 13 | 10,1 |
| 11                   | 56 | 43,4 |
| 10                   | 39 | 30,2 |
| 9                    | 21 | 16,3 |

|                       |            |            |
|-----------------------|------------|------------|
| <b>Pekerjaan Ayah</b> | 42         | 32,6       |
| Swasta                |            |            |
| Wiraswasta            | 33         | 25,6       |
| PNS                   | 9          | 7,0        |
| ASN                   | 13         | 10,1       |
| Buruh                 | 13         | 10,1       |
| Honorar               | 9          | 7,0        |
| Dokter                | 2          | 1,6        |
| Pendeta               | 2          | 1,6        |
| Pengemudi             | 5          | 3,9        |
| Tidak Bekerja         | 1          | 0,8        |
| <b>Pekerjaan Ibu</b>  |            |            |
| IRT                   | 70         | 54,3       |
| Swasta                | 19         | 14,7       |
| Wiraswasta            | 14         | 10,9       |
| PNS                   | 10         | 7,8        |
| ASN                   | 3          | 2,3        |
| Honorar               | 6          | 4,7        |
| Dokter                | 2          | 1,6        |
| Perawat               | 1          | 8          |
| Tidak Bekerja         | 4          | 3,1        |
| <b>Total</b>          | <b>129</b> | <b>100</b> |

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gadget milik sendiri sebanyak 119 orang (92,2%), sebagian besar responden mempunyai gadget satu buah sebanyak 121 orang (93,8%), sebagian besar responden mempunyai jenis gadget paling banyak adalah smarthphone sebanyak 119 orang (92,2%), kurang dari setengah responden mengakses aplikasi untuk menonton video dan Film (Youtube, Tiktok, Netflix) sebanyak 53 orang (41,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kepemilikan Gadget, Jumlah Gadget, Jenis Gadget dan Aplikasi yang Sering Dibuka

| <b>Kepemilikan Gadget</b>                              | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|--------------------------------------------------------|------------|------------|
| Milik sendiri                                          | 119        | 92,2       |
| Milik Orangtua                                         | 10         | 7,8        |
| <b>Jumlah Gadget yang Dimiliki</b>                     | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
| Satu                                                   | 121        | 93,8       |
| Lebih dari satu                                        | 8          | 6,2        |
| <b>Jenis Gadget</b>                                    | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
| Smarthphone                                            | 119        | 92,2       |
| Tablet                                                 | 2          | 1,6        |
| Smarthphone dan Tablet                                 | 1          | 0,8        |
| Smarthphone dan Laptop                                 | 7          | 5,4        |
| <b>Aplikasi yang Sering Dibuka</b>                     | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
| Bermain game online dan Offline                        | 49         | 38,0       |
| Sosial Media (Instagram, whatsapp, Facebook, Telegram) | 27         | 20,9       |
| Menonton Video dan Film (Youtube, Tiktok, Netflix)     | 53         | 41,1       |
| <b>Total</b>                                           | <b>129</b> | <b>100</b> |

Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden menggunakan gadget tidak normal sebanyak 94 responden (72,9%), hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 71 responden (55 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik

| <b>Penggunaan Gadget</b> | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
|--------------------------|------------|------------|
| Normal                   | 35         | 27,1       |
| Tidak Normal             | 94         | 72,9       |
| <b>Aktivitas Fisik</b>   | <b>n</b>   | <b>%</b>   |
| Tinggi                   | 58         | 45         |
| Rendah                   | 71         | 55         |
| <b>Total</b>             | <b>129</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai rata-rata variabel aktivitas fisik yaitu 20,62 dan variabel penggunaan gadget yaitu 210 menit. Hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji pearson product moment dengan program SPSS didapatkan p value =  $0,000 < \alpha = 0,05$  artinya  $H_a$  diterima berarti ada hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado, sedangkan untuk koefisien korelasi didapatkan nilai  $r = -0,737$  hal ini berarti keeraatan hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik adalah kuat dan bernilai negatif artinya jika penggunaan gadget semakin lama maka akan diikuti semakin menurunnya aktivitas fisik.

Tabel 4. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Aktivitas Fisik

| <b>Variabel</b>   | <b>Mean</b> | <b>SD</b> | <b>Min-Max</b> | <b>r</b> | <b>p value</b> |
|-------------------|-------------|-----------|----------------|----------|----------------|
| Aktivitas fisik   | 20,62       | 4,13      | 12-32          | -0,737   | 0,000          |
| Penggunaan gadget | 210         | 92,26     | 60-440         |          |                |

## 5. PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa lebih dari setengah responden yang ada di SD Negeri 36 Manado berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut menunjukkan anak perempuan lebih banyak menggunakan gadget dibandingkan anak laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee & Kim (2021) menyatakan bahwa mayoritas jenis kelamin yang menggunakan gadget seperti smarthphone adalah anak perempuan sebesar 55,4%. Anak perempuan memiliki tingkat ketergantungan tinggi dalam penggunaan gadget jenis smarthphone dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan anak perempuan lebih cenderung menggunakan gadget untuk menghindari keadaan suasana hati yang tidak nyaman, selain itu anak perempuan sering terlibat dalam penyalahgunaan gadget dan mengalami masalah dengan orangtua karena penggunaan gadget yang berlebihan (Chóliz, 2012).

Hasil penelitian didapatkan bahwa semua responden yang ada di SD Negeri 36 Manado berada dalam rentang usia 9-12 tahun, dimana kurang dari setengah responden berusia 11 tahun. Usia dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi et al., (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget terbanyak pada usia 9-12 tahun sebanyak 80%. Anak-anak

menggunakan gadget di usia tersebut untuk menunjang pelajaran disekolah, didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayatuladkia et al.,( 2021) menyatakan bahwa orangtua memberikan gadget pada anak usia 11 tahun untuk menunjang pembelajaran anak di sekolah.

Hasil penelitian ditemukan kurang dari setengah pekerjaan ayah responden bekerja swasta dan lebih dari setengah pekerjaan ibu responden sebagai ibu rumah tangga. Orangtua yang sibuk bekerja terkadang tidak mempunyai waktu dalam berpartisipasi dan mendukung anak dalam aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2019) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan anak kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik yaitu kedua orangtua yang sibuk bekerja dan anak yang tinggal dirumah dengan kakak atau neneknya. Penelitian yang dilakukan Mulya & Safari (2020) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat sosial ekonomi orang tua, maka akan dengan mudah orang tua memberikan fasilitas seperti gadget yang justru menunjang anak dalam melakukan aktivitas bermain dengan gadget.

### **Gambaran penggunaan gadget dan aktivitas fisik**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mencoba mengkategorikan durasi penggunaan gadget dan didapatkan hasil sebagian besar anak menggunakan gadget tidak normal diatas 2 jam dengan rata-rata penggunaan 210 menit atau 3 jam 30 menit dalam sehari, dimana anak mengetahui menggunakan gadget tapi kurang dalam mengetahui dampak penggunaan gadget. Anak-anak kurang mengetahui dampak penggunaan gadget, menggunakan gadget sampai melewati batas waktu normal dalam penggunaan gadget dikarenakan fitur didalam gadget seperti game, video bahkan media sosial yang menarik perhatian. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah & Ernawati (2021) pada anak usia 10-12 tahun memiliki kebiasaan menggunakan gadget dengan rentang waktu yang lama lebih dari 3 jam setiap harinya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori dari Australian Parents Council (2016) yang menyatakan bahwa anak-anak usia 5-18 tahun diberikan batasan hanya boleh menggunakan gadget 2 jam dalam sehari.

Anak-anak menggunakan gadget lebih dari 2 jam dikarenakan anak sudah mempunyai gadget milik sendiri sehingga anak leluasa menggunakan gadget tanpa mengenal waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak sudah mempunyai gadget milik sendiri yang dibeli oleh orangtua dan sebagian besar jenis gadget yang digunakan yaitu smarthphone. Anak-anak lebih menyukai smarthphone dikarenakan smarthphone berukuran kecil dan dapat dibawah disekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Rashid et al.,(2021) menyatakan bahwa penggunaan ponsel pintar seperti smarthphone ditemukan sebagai gadget yang paling banyak digunakan karena mudah dibawa dan digenggam. Dapat diasumsikan bahwa penggunaan gadget yang tinggi akibat dari kurangnya kontrol diri dari anak sehingga membuat anak ketagihan dalam menggunakan gadget serta disebabkan oleh kurangnya pengawasan orangtua karena orangtua cenderung sibuk dalam pekerjaan. Selain itu gadget juga mempunyai fitur yang menarik sehingga anak-anak tidak mudah lepas dari gadget.

Berdasarkan hasil analisa peneliti dengan mencoba mengkategorikan aktivitas fisik, lebih dari setengah anak di SD Negeri 36 Manado melakukan aktivitas fisik rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermona & Wirjatmadi (2018) pada anak usia 8-12 tahun menyatakan bahwa sebanyak 82,5% anak melakukan aktivitas fisik kategori rendah disebabkan karena aktivitas fisik anak hanya sebatas jam pelajaran olahraga saja disekolah dan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, waktu luang diluar jam sekolah

digunakan untuk bermain gadget, menonton dan belajar. Dapat diasumsikan penyebab rendahnya aktivitas fisik anak adalah karena anak-anak lebih memilih bermain dengan gadget dibandingkan bermain diluar bersama teman.

### **Hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis alternatif peneliti di terima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai korelasi yang kuat dan bernilai negatif artinya semakin tinggi penggunaan gadget maka akan diikuti dengan aktivitas fisik yang semakin menurun. Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 responden yang mengisi kuesioner, mereka mengatakan aktivitas setelah pulang sekolah yang mereka lakukan yaitu berganti pakaian, makan kemudian bermain gadget. Hal tersebut yang cenderung membuat aktivitas fisik mereka berkurang dan tergantikan dengan penggunaan gadget.

Kecanggihan dari gadget dengan aplikasi aplikasi yang ada didalamnya menjadikan perhatian dan menarik bagi anak usia sekolah terlebih dalam bermain game sehingga muncul rasa penasaran untuk ingin terus mencobanya (Sauludin & Harbelubun, 2021). Penelitian yang dilakukan Alotaibi et al., (2020) pada anak usia 6-12 tahun menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tinggi secara signifikan terkait dengan tingkat aktivitas yang rendah penelitian ini menemukan bahwa jam penggunaan teknologi termasuk televisi, media sosial, video game, internet, dan perangkat portabel memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat aktivitas fisik. Anak-anak yang menghabiskan  $\leq 5$  jam pada perangkat teknologi memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dari mereka yang menghabiskan waktu  $\geq 6$  jam cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, hanya saja penelitian ini membahas penggunaan teknologi secara umum dan luas. Didukung dengan hasil penelitian Ramadhani & Bianti, (2017) menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kebiasaan berperilaku kurang gerak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki aktivitas fisik pasif lebih sering menghabiskan waktu luangnya untuk melakukan perilaku kurang gerak. Berdasarkan hasil penelitian serta beberapa penelitian pendukung yang sudah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget sangat berhubungan erat dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado

## **6. KESIMPULAN**

Hasil yang dapat disimpulkan mengenai hubungan penggunaan gadget dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SD Negeri 36 Manado yaitu lebih dari setengah anak menggunakan gadget dalam kategori tidak normal dan lebih dari setengah anak melakukan aktivitas fisik rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik dimana semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget maka semakin sedikit waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik.

### **Konflik kepentingan**

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## Bibliografi

- Adinda, R., Isni, F., & Anugrah, D. (2021). Penanganan kecanduan gadget pada anak usia sekolah selama masa pandemi covid-19 di desa wantilan, *Proceedings*, Vol: 1 No:(November), 1–17.
- Alawiyah, N., & Ernawati, R. (2021). Hubungan penggunaan gadget dengan interaksi sosial anak usia sekolah dasar di SD Muhammadiyah 5 Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(1), 300–309. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2461/1013>
- Alotaibi, T., Almuhan, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020). The relationship between technology use and physical activity among typically-developing children. *Healthcare (Switzerland)*, 8(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040488>
- Anggraeni, S. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang dampak gadget pada kesehatan terhadap perilaku penggunaan gadget pada siswa SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Faletehan Health Journal*, 6(2), 64–68. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i2.68>.
- Australian Parents Council. (2016). Screen time. <https://austparents.edu.au/wp-content/uploads/2019/03/screentime.pdf>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Sulawesi Utara. (2018). Riset kesehatan dasar sulawesi utara.
- Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara. (2021). Statistik usia 5 tahun ke atas yang memiliki telepon seluler sulawesi utara.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2021). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence: A literature review. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*, 35–45.
- Chalim, S., & Anwas, E. O. M. (2018). Peran orangtua dan guru dalam membangun internet sebagai sumber pembelajaran. *Jurnal Penyuluhan*, 14(1), 33–42. <https://doi.org/10.25015/penyuluhan.v14i1.19558>.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44
- Dewi, N. A. D. S., Darmini, Y., & Bhandesa, A. M. (2023). Hubungan antara kecanduan bermain game online dengan perkembangan psikososial anak usia SDN 1 Sesetan. *Jurnak Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 7–12.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Hasanah, R. S., & Waluyanti, F. T (2017). Penggunaan gadget dan aktivitas fisik anak usia sekolah. Departemen keperawatan anak, fakultas ilmu keperawatan, Universitas Indonesia, 1–7.
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunnudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran orang tua dalam mengontrol penggunaan gadget pada anak usia 11 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jpppp.v5i3.38996>.
- Hootsuite, & We Are Social. (2021). Digital reports overview. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>.
- Kamila, N. A., Susiarso, H., Gurnida, D. A., Afriandi, I., Garna, H., & Djuwantono, T. (2017). Pengaruh penerapan aplikasi sayang ke buah hati (SEHATI) terhadap pengetahuan ibu dan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(2), 132. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i2.2367>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Epidemi obesitas.

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. Saskatoon: University of Saskatchewan.
- KPAI. (2020). Hasil survei pemenuhan hak dan perlindungan anak pada masa pandemi covid-19. Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 10, 1–56.
- Lee, E. J., & Kim, H. S. (2021). Effect of maternal factors on problematic smarthphone use among elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179182>
- Mulya, M., & Safari, G. (2020). Hubungan bermain game online dengan perilaku agresif pada anak kelas IV dan V di sekolah dasar. *Jurnal Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bale Bandung*, 8(2), 29–38. <https://ejournal.unibba.ac.id>
- Purwanti, K. A. R. N. H. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di sdn baru 05 pagi jakarta timur. 036, 1–6.
- Ramadhani, D. Y., & Bianti, R. R. (2017). Aktivitas fisik dengan perilaku sedentari pada anak usia 9-11 tahun di SDN Kedurus Iii / 430 Kelurahan Kedurus Kecamatan. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), 27–33.
- Rashid, S. M. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., Khan, N. M., Rahman, M. M., Lipi, N., Akter, F., Paul, A., & Mannan, A. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 4(4), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hsr2.388>
- Sauludin, O., & Harbelubun, B. (2021). Teknologi meningkatkan atau memenjarakan kreativitas anak. Alineaku publiser.
- World Health Organization. (2023). The global health observatory explore a world of health data. <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>.