

**HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR**



SKRIPSI

Disusun Oleh

**KHAIRUL BAHRI
1912210184**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSAMPENA
2023**

**HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR**



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)**

Disusun Oleh

**KHAIRUL BAHRI
1912210184**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSAMPENA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

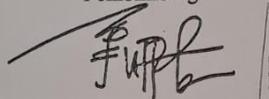
**HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR**

Skripsi ini telah disetujui, diperiksa dan siap diajukan dihadapan Tim penguji Program Studi Sarjana Keperawatan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena (UBBG) Banda Aceh.

Banda Aceh, 30 September 2023

Menyetujui,

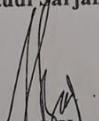
Pembimbing



(Fitriah Hayati, M.Ed)
NIDN. 0128038801

Menyetujui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 1309028203

Mengetahui,

Dekan ESTIK Universitas BBG



ESTIK UBBG
Uly Muzakir, MT
NIDN : 0114088206

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan
Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena (UBBG)

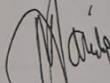
Banda Aceh, 30 September 2023

Menyetujui,

Pengkaji I

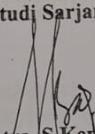

(Fitriah Havati, M.Ed)
NIDN. 0128038801

Pengkaji II


(Ns. Maulida, M.Kep)
NIDN. 1308018102

Menyetujui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 1309028203

Mengetahui,
Dekan FSTIK Universitas BBG


Ulv Muzakar, MT
NIDN : 0114088206

PENGESAHAN TIM PENGUJI

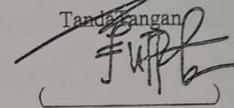
**HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR**

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan dinyatakan lulus pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

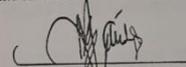
Banda Aceh, 30 September 2023

Pembimbing I : Fitriah Hayati, M.Ed
NIDN. 1312049101

Tandatangan



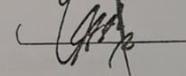
Pembimbing II : Ns. Maulida, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1308018102



Penguji I : Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 1309028203



Penguji II : Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 1313059002



Menyetujui
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan

Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 1309028903

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Liliy Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR**

Dibuat untuk melengkapi salah satu persyaratan menjadi Lulusan Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah di publikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di lingkungan Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh maupun di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 30 September 2023



Khairul Bahri
Khairul Bahri
1912210184

**HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP
INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
KABUPATEN ACEH TIMUR**

ABSTRAK

Anak dengan penggunaan *gadget* dengan intensitas yang lama akan kesehatan fisik. Selain itu, *gadget* bisa saja mempengaruhi kesehatan mental. Hasil survey awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ihsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur dimana penulis menemukan bahwa sebanyak 8 siswa (80%) bermain *smartphone* >2 jam per hari dan hanya 2 siswa (20%) yang bermain *smartphone* <2 jam per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur. Desain penelitian ini akan menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur sebanyak 118 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 77 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar menggunakan *gadget* dengan intensitas rendah sebanyak 46 siswa (59,7%). Hasil analisis *uji chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dan ada hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Diharapkan bagi responden agar melakukan introspeksi terhadap cara memanfaatkan *gadget* dengan cara yang tepat terutama untuk mencari informasi mengenai pembelajaran serta menerapkan penggunaan *gadget* kearah yang lebih positif untuk meningkatkan prestasi belajar.

Kata Kunci : Kesehatan Fisik dan Mental, Intensitas, Gadget

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND MENTAL HEALTH TO
INTENSITY USE OF GADGETS IN CLASS VII STUDENTS
AT SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN
EAST ACEH DISTRICT**

ABSTRACT

Children with prolonged use of gadgets will be physically healthy. In addition, gadgets can affect mental health. The results of the initial survey that the authors conducted by conducting interviews with 10 class VII students at SMP Negeri 1 Darul Ihsan, Darul Ihsan District, East Aceh Regency where the authors found that as many as 8 students (80%) played smartphones >2 hours per day and only 2 students (20%) played smartphones <2 hours per day. This study aims to determine the relationship between physical and mental health with the intensity of using gadgets in class VII students at SMP Negeri 1 Darul Ikhsan, Darul Ihsan District, East Aceh Regency. The design of this study will use a cross-sectional type of analytic. The population in this study were all 118 grade VII students of SMP Negeri 1 Darul Ikhsan, Darul Ihsan District, East Aceh Regency. The sampling technique used simple random sampling technique as many as 77 respondents. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Chi Square test. The results showed that most of them used gadgets with low intensity as many as 46 students (59.7%). The results of the chi square test analysis showed that there was a relationship between physical health and the intensity of using gadgets in class VII students with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and there was a relationship between mental health and the intensity of using gadgets in class VII students at SMP Negeri 1 Darul Ikhsan, Darul Ihsan District, East Aceh Regency with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It is expected that respondents will introspect on how to use gadgets in the right way, especially to find information about learning and apply the use of gadgets in a more positive direction to increase learning achievement.

Keywords: Physical and Mental Health, Intensity, Gadgets

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan mengucapkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, dimana atas rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Kesehatan Fisik dan Mental Terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur”**.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penyusunan bahasa maupun dari segi isinya. Maka dari itu peneliti sangat mengharapkan kritikan atau saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini untuk masa yang akan datang. Dalam penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Lili Kasmini, S. Si. selaku Direktur Universitas Bina Bangsa Getsempena banda Aceh.
2. Mik Salmina, MT selaku Wakil Rektor I Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
3. Uly Muzakir, S.Pd, MPd selaku Wakil Rektor II Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
4. Cut Marlina, S.Pd selaku Wakil Rektor III Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
5. Dr Musdiani, S. Pd, M.Pd selaku Wakil Rektor IV Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

6. Fitriati, S.Pd.I, M.Ed selaku Ketua LP3M Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
7. Intan Keumala Sari, S.Pd, M.Pd selaku Ketua LP2M Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
8. Mulia Putra, S. Pd, M.Pd, M. Sc, Ph D In Ed selaku Wakil Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan Getsempena Banda Aceh.
9. Ns. Mahruri Saputra, S.Kep, M. Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
10. Fitriah Hayati, M.Ed selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
11. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
12. Ibunda dan Ayahanda Tercinta yang telah mengasuh dan membesarkan, ananda serta senantiasa memberikan dorongan motivasi dan materil, seiring dengan Do'a restu beliau sehingga ananda dapat menyelesaikan Skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Banda Aceh, September 2023

Khairul Bahri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTA GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Hipotesis Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	9
2.2 Konsep Kesehatan	16
2.3 Konsep Remaja	23
2.4 Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.5 Kerangka Teori	28
2.6 Kerangka Konsep	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.4 Metode Pengumpulan Data	33
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
3.6 Metode Pengukuran Variabel.....	35
3.7 Metode Analisa Data.....	36
3.8 Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.2. Hasil Penelitian.....	40
4.3. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	50
5.1. Kesimpulan	50
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Judul	Halaman
Tabel 3.1	Distribusi Jumlah Responden Tiap Kelas	32
Tabel 3.2	Definisi Operasional	34
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kesehatan Fisik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur.....	40
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur.....	41
Tabel 4.3	Distribusi Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur.....	41
Tabel 4.4	Hubungan Kesehatan Fisik terhadap Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur	42
Tabel 4.5	Hubungan Kesehatan Mental terhadap Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur	43

DAFTAR GAMBAR

	Judul	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Teoritis.....	28
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	:	Lembar <i>Informed Consent</i> Responden
Lampiran 2	:	Kuesioner Penelitian
Lampiran 3	:	Tabel Master
Lampiran 4	:	Hasil Pengolahan Data (SPSS)
Lampiran 5	:	Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	:	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 7	:	Dokumentasi Penelitian

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat yang di tandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi, salah satunya adalah perkembangan *gadget* yang semakin meluas bukan hanya dikalangan orang dewasa bahkan anak-anak juga ikut menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang semakin meluas disebabkan karena kebutuhan komunikasi dan informasi, ditambah semakin mudah mengakses informasi dan berbagai macam fitur-fitur menarik yang ditawarkan oleh jasa pelayanan *smartphone* sehingga anak-anak sering kali tertarik menggunakan *smartphone* (Ferliana, 2016).

Smartphone merupakan alat komunikasi yang memiliki banyak sekali manfaat untuk membantu aktivitas dan pekerjaan masyarakat. Fitur yang disediakan pun beragam sehingga membuat kita bisa mudah menjelajah pelosok dunia, yaitu melalui *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, dan lain-lain. Kemajuan teknologi seperti *smartphone* ini tentu memberi dampak positif terutama memudahkan seseorang mencari informasi, mempermudah pekerjaan dan mempersingkat proses informasi baik dalam pekerjaan bidang ekonomi, pendidikan dan lain-lain (Mubarak, 2017).

Penggunaan *smartphone* bukan hanya memberikan manfaat positif bagi penggunanya, namun *smartphone* juga dapat membawa dampak buruk dimana seseorang dapat menghabiskan sebagian waktu untuk menggunakan

smartphone, interaksi atau komunikasi dengan orang disekitarnya menjadi berkurang. Pada anak harus diperhatikan durasi pemakaiannya, misalnya, boleh bermain tapi harus tetap berinteraksi dengan orang lain. Karena jika penggunaan *smartphone* lebih dari 2 jam setiap hari akan mempengaruhi psikologis anak (Ferliana, 2016).

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017 menyatakan bahwa sebanyak 143,26 juta masyarakat Indonesia atau 54,68% telah menggunakan internet. Rentang usia yang paling banyak menggunakan internet di Indonesia berasal dari kalangan remaja diikuti usia produktif bahkan usia anak-anak mulai gemar menggunakan internet. Dalam survei ini juga diketahui jika sekira 43,89 persen pengguna internet di Indonesia rata-rata mengakses internet paling tidak 1 hingga 3 jam per hari. Sekira 29,63 persen mengatakan mengakses internet selama 4 hingga 7 jam per hari, dan sekira 26,48 persen pengguna mengakses internet lebih dari 7 jam per hari (Mubarak, 2017).

Dampak dari permainan *smartphone* bagi anak-anak dapat mengganggu saraf motorik halus yang berakibat terhambatnya perkembangan interaksi sosial, mempengaruhi pola tingkah laku anak, mempengaruhi pola bicara, mudah emosi. Selain itu anak juga dapat terpapar konten kekerasan dan pornografi, terpapar radiasi, mempengaruhi pola makan dan mengganggu pola tidur. Penggunaan *smartphone* secara continue akan berdampak buruk bagi perilaku anak dalam kesehariannya. Kegiatan-kegiatan yang cenderung dilakukan anak dalam menggunakan *smartphone* secara terus menerus akan

membuat anak menjadi ketergantungan dan menjadi kegiatan rutin yang dilakukan anak dalam aktifitas sehari-hari (Susiyanti, 2019).

Anak dengan penggunaan *gadget* dengan intensitas yang lama akan menyebabkan anak kurang banyak bergerak. Akibatnya, lama kelamaan kebugaran jasmani anak akan menurun, sehingga pertumbuhan badannya jadi tidak maksimal dan anak berisiko mengalami obesitas. Anak saat bermain *smartphone*, tanpa sadar duduk membungkuk atau tiduran. Posisi duduk ini bukan posisi duduk yang sehat. Anak yang duduk dalam posisi salah terlalu lama, maka bisa membuat ototnya terasa kaku dan nyeri sendi. Berkurangnya aktivitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun mental (Hambali, 2021).

Pada remaja, *gadget* bisa saja mempengaruhi kesehatan mental seseorang, gangguan kesehatan mental pada remaja ini, terkadang kurang diperhatikan oleh orang tuanya. Masalah kesehatan jiwa sama pentingnya dengan masalah kesehatan fisik. Perubahan kejiwaan pada masa remaja meliputi perubahan emosi dan perkembangan intelegensia. Perubahan kejiwaan ini seringkali memicu timbulnya masalah kejiwaan seperti masalah mental emosional pada remaja. Angka gejala gangguan mental emosional memang tidak sebesar penyakit lainnya. Mengingat akibat gangguan mental emosional yang tidak tertangani dengan tepat akan berakibat buruk, maka

perlu diperhatikan masalah perkembangan jiwa dan kesehatan mental pada remaja (Desi H, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pranadiya, (2021), mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental anak usia 6-16 tahun di RW 03 Kecamatan Sematang Borang Palembang menjelaskan bahwa hasil penelitian ini dari 96 responden, didapatkan intensitas penggunaan perhari yang terbanyak adalah intensitas penggunaan gadget lebih dari 1 jam sehari dengan 87 anak (90.6%). Berdasarkan uji statistik *Chi-square* dengan batasan kemaknaan $\alpha=0,05$, diperoleh p-value 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan gadget dengan kesehatan mental anak di RW 03 Sematang Borang.

Penelitian terkait lainnya yang dilakukan oleh Desi H (2016), mengenai pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur *gadget* dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. Hasil pengujian hipotesis pengaruh intensitas mengakses fitur *gadget* dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja secara bersama-sama menunjukkan hasil nilai F-hitung lebih tinggi dari F-tabel ($114.696 > 3.12$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama variabel independent (X1 dan X2) memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap variabel dependent (Y) sebesar 76,1%, sisanya adalah pengaruh di dari luar variabel bebas seperti lingkungan tempat tinggal dan teman sebaya.

Hasil survey awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ihsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur dimana penulis menemukan bahwa sebanyak 8 siswa (80%) bermain *smartphone* >2 jam per hari dan hanya 2 siswa (20%) yang bermain *smartphone* <2 jam per hari. Anak usia remaja saat ini tidak asing lagi dan terbilang sering dalam menggunakan gadget dengan intensitas tinggi dalam kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh kurangnya pengawasan orang tua yang dapat berdampak dalam kesehatan fisik dan mentalnya sehingga remaja mudah terpancing amarah hingga emosi dan merasa tidak suka jika diingatkan untuk berhenti menggunakan *gadget*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ihsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur.

1.2. Rumusan Masalah

Penggunaan *gadget* yang berlebihan akan menimbulkan dampak negatif salah satunya berkurangnya kesehatan fisik dan mental, fenomena yang muncul saat ini dimana kebanyakan seorang anak tidak pernah keluar untuk bermain dengan teman-temannya. Dengan alasan ada *gadget* di rumah untuk teman bermain mereka dan merekapun sering, dikala asyik bermain game atau menonton *youtube* tidak pernah menghiraukan apapun yang ada di sekelilingnya, termasuk juga saat orang-orang memanggilnya. Adapun

rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.
- b. Untuk mengetahui hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

1.4. Hipotesis Penelitian

1.4.1. Kesehatan Fisik

Ha : Ada hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

Ho : Tidak ada hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

1.4.2. Kesehatan Mental

Ha : Ada hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

Ho : Tidak ada hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu menambah pengetahuan mengenai hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah.

1.5.2. Pelayanan Keperawatan

Sebagai bahan masukan bagi Puskesmas untuk mengadakan sebuah sosialisasi yang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terutama orang tua mengenai bahaya penggunaan *gadget* terhadap perkembangan anak salah satunya dapat merusak kesehatan fisik dan mental anak.

1.5.3. Penelitian Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengenai hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada anak usia sekolah dengan metode yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Intensitas Penggunaan Gadget

2.1.1 Pengertian

Gadget adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang dapat diartikan sebagai sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. *Gadget* (bahasa Indonesia: acang) adalah suatu istilah yang berasal dari bahasa Inggris untuk merujuk suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna pada umumnya diberikan terhadap sesuatu hal baru. *Gadget* dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya. Contohnya: komputer, *handphone*, *tablet game* dan lainnya (Husna, 2017).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata intensitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *intense* yang diartikan sebagai hebat, kuat, semangat. Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan, gigih tidaknya, kehebatan. Dalam kamus *psychology* adalah kuatnya tingkah laku atau pengalaman, atau sikap yang dipertahankan secara intens. Intens disini merupakan sesuatu yang hebat atau sangat tinggi, bergelora/penuh semangat sangat dalam emosional. Kemudian dalam kamus praktis bahasa Indonesia, intensitas adalah keadaan atau tingkatan (Supandi, 2020).

Intensitas penggunaan gadget secara sederhana merupakan suatu kualitas dari tingkatan atau ukuran meliputi kemampuan, daya konsentrasi

terhadap gadget, serta keseringan seseorang dalam penggunaan gadget yang didasarkan rasa senang dan semangat yang bergelora terhadap kegiatan tersebut untuk mencapai suatu tujuan (Yanti, 2022).

2.1.2 Manfaat *Gadget*

Menurut Kogoya dan Uruwaya (2022), beberapa manfaat *gadget* adalah sebagai berikut :

a. Untuk mempermudah berkomunikasi

Gadget dapat digunakan sebagai alat komunikasi, baik jarak dekat maupun jarak jauh dan merupakan alat komunikasi lisan atau tulisan yang dapat menyimpan pesan dan sangat praktis untuk dipergunakan sebagai alat komunikasi karena bisa dibawa kemana saja. Sebab itulah *gadget* sangat berguna untuk alat komunikasi jarak jauh yang semakin efektif dan efisien, selain perangkatnya yang bisa dibawa kemana-mana dan dapat dipakai di mana saja.

b. Untuk meningkatkan jalinan sosial

Di samping sebagai alat komunikasi, *gadget* tersebut dapat berfungsi untuk meningkatkan jalinan sosial karena dengan adanya *gadget* seseorang bisa tetap berkomunikasi dengan saudara yang berada jauh, agar selalu menjaga tali silaturahmi dan kerap kali *gadget* ini juga digunakan untuk menambah teman dengan orang lain.

c. Untuk menambah pengetahuan tentang kemajuan teknologi

Gadget merupakan salah satu buah hasil dari kemajuan teknologi saat ini, maka *gadget* tersebut dapat dijadikan sarana untuk

menambah pengetahuan siswa tentang kemajuan teknologi sehingga siswa tidak dikatakan menutup mata akan kemajuan di era globalisasi saat ini, jika kita amati saat ini fitur *gadget* sangatlah lengkap sampai jaringan internet pun dapat diakses. Hal tersebut dapat digunakan siswa untuk mengetahui apa yang ada di sekeliling mereka dengan catatan *gadget* itu digunakan dengan bijaksana.

- d. Memudahkan sarana pendidikan dengan menciptakan buku digital yang mudah dan praktis.

Fungsi *gadget* dapat mengakses aplikasi E-book (buku elektronik). Tujuannya sebagai sumber materi pelajaran, sumber belajar tidak hanya buku yang berbentuk fisik saja melainkan ada yang berbentuk digital. Selain itu terdapat aplikasi *E-Learning* (metode belajar praktis) sebagai sistem belajar, contohnya aplikasi Moodle. Dengan *E-Learning* belajar tidak akan dibatasi oleh ruang dan waktu, sehingga di luar kelas pun siswa tetap dapat mengakses.

- e. Sebagai alat penghilang stress

Salah satu manfaat tambahan dari *gadget* yaitu sebagai alat penghilang stress. Seperti yang telah diungkapkan sebelumnya bahwa *gadget* saat ini sudah memiliki fitur yang sangat lengkap seperti Mp3, video, kamera, permainan, televisi, radio, ruang *chatting* dan layanan internet. Sehingga fitur tersebut dapat dijadikan seseorang untuk menghilangkan stress.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Menggunakan *Gadget*

Menurut Fadilah (2017), ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam penggunaan *gadget* yaitu sebagai berikut:

- 1) Iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial. Iklan seringkali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini. Sehingga hal itu membuat remaja semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru.
- 2) *Gadget* menampilkan fitur-fitur yang menarik. Fitur-fitur yang ada didalam *gadget* membuat ketertarikan pada remaja. Sehingga hal itu membuat remaja penasaran untuk mengoperasikan *gadget*.
- 3) Kecanggihan dari *gadget* dapat memudahkan semua kebutuhan remaja. Kebutuhan remaja dapat terpenuhi dalam bermain *game*, sosial media bahkan sampai berbelanja *online*.
- 4) Keterjangkauan harga *gadget*. Keterjangkauan harga disebabkan karena banyaknya persaingan teknologi. Sehingga dapat menyebabkan harga dari *gadget* semakin terjangkau. Dahulu hanyalah golongan orang menengah atas yang mampu membeli *gadget*, akan tetapi pada kenyataan sekarang orang tua berpenghasilan pas-pasan mampu membelikan *gadget* untuk anaknya.
- 5) Lingkungan membuat adanya penekanan dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan *gadget*, maka masyarakat lainnya menjadi enggan meninggalkan *gadget*.

Selain itu sekarang hampir setiap kegiatan menuntut seseorang untuk menggunakan *gadget*.

- 6) Faktor budaya berpengaruh paling luas dan mendalam terhadap perilaku remaja. Sehingga banyak remaja mengikuti *trend* yang ada.

2.1.4 Dampak Positif dan Negatif

Menurut Kogoya dan Uruwaya (2022), beberapa dampak positif dan negatif penggunaan *gadget* adalah sebagai berikut :

a. Dampak Positif

- 1) Sebagai alat komunikasi antara pelajar dan orangtua ataupun sebaliknya serta dapat memperluas komunikasi dibelahan dunia lainnya.
- 2) Dapat memperoleh pengetahuan yang luas dengan cepat dan tepat.
- 3) Sebagai sarana pembelajaran yang baru dalam belajar.
- 4) Memberikan rasa virtual empati kepada temannya dengan adanya *fitur chatting* dan media sosial didalam *gadget*.

b. Dampak Negatif

Adapun dampak negatif dari penggunaan *gadget* adalah sebagai berikut :

- 1) Mengalami penurunan konsentrasi, anak mengalami penurunan konsentrasi saat belajar. Konsentrasinya menjadi lebih pendek dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Anak lebih senang berimajinasi seperti dalam tokoh game yang sering ia mainkan menggunakan *gadget*.

- 2) Mempengaruhi kemampuan menganalisa permasalahan. Semakin kedalam kita akan melihat bagaimana perilaku atau integritas anak didik telah banyak berubah dengan adanya gadget, misalnya dalam sebuah pelajaran matematika, kimia, fisika mereka apabila dalam penyelesaian masalah berhitung langsung sigap mengeluarkan *smartphone* di dalam kantong mereka dan menggunakan aplikasi kalkulator untuk mendapatkan hasil perhitungan tanpa harus menganalisa dan ingin mendapatkan hasil yang tepat, tentu ini gejala buruk bagi perkembangan nalar atau logika berpikir siswa karena mereka tidak percaya dengan pikirannya, lambat menggunakan pikiran atau nalar dan bahkan faktor malas coret-coret karena lebih praktis dengan *smartphone*.
- 3) Malas menulis dan membaca. *Gadget* menjadikan anak malas menulis dan membaca. Dengan perangkat *gadget*, maka aktivitas menulis menjadi lebih mudah, ini memengaruhi keterampilan menulis anak. Tak hanya itu, perangkat visual pun tampak lebih menarik dan menggoda, karena dapat memperlihatkan sesuai dengan kenyataan. Akibatnya anak-anak menjadi malas membaca. Sebab, membaca menuntut anak untuk mengembangkan imajinasi dari kesimpulan yang dibaca.
- 4) Penurunan kemampuan bersosialisasi. Anak menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar serta tidak memahami etika bersosialisasi. Dalam cara bersosialisasi dan kehidupan pelajar.

Dengan adanya *gadget* di tangan mereka etika dalam bersosialisasi pun memudar, mereka sangat jarang bertegur sapa di kehidupan nyata, mereka dengan mengandalkan sebuah *handphone* sebagai sarana untuk berkomunikasi. Sebagai contoh sikap dalam berinteraksi dengan guru seakan-akan tidak ada perbedaan, rasa hormat hanya perilaku yang bersifat semu bahkan cenderung bersifat subyektif. Mereka hanya menunjukkan hormatnya ketika mereka perlu (menghadap). terkadang acuh tak acuh dengan guru yang ada disampingnya, sibuk memainkan *gadget*.

- 5) Memberikan efek candu kepada pelajar. Ini kita bisa lihat sendiri bagaimana siswa tidak dapat lepas dari *gadgetnya*, dari bangun tidur, makan, sampai mereka ketinggalan *gadget* pun merupakan suatu hal yang menakutkan bagi mereka, karena pelajar sendiri telah terpengaruh dengan efek dari *gadget* tersebut.
- 6) Mempengaruhi gaya hidup pada pelajar. *Gadget* juga dapat mempengaruhi gaya hidup seorang pelajar yaitu membuat pelajar berperilaku konsumtif, ini bisa kita lihat dengan seringnya muncul jenis *handphone* jenis baru, yang tidak hanya menawarkan teknologi yang mutakhir tapi juga desain baru yang disesuaikan dengan selera konsumen, sehingga menarik minat pengguna untuk sering mengganti *handphonenya*.

7) *Gadget* dijadikan sarana berbuat curang. Masalah lebih memprihatinkan lagi adalah dalam menjawab soal ulangan dengan bantuan teman lewat SMS ataupun chatting dilayanan *smartphone*.

2.2 Konsep Kesehatan

2.2.1 Pengertian

Menurut Brook (2017), kesehatan adalah sebuah sumber daya yang dimiliki semua manusia dan bukan merupakan suatu tujuan hidup yang perlu dicapai. Kesehatan tidak terfokus kepada fisik yang bugar tetapi meliputi jiwa yang sehat di mana individu dapat bersikap toleran dan dapat menerima perbedaan.

Sedangkan menurut Mu'rifah (2017), kesehatan pribadi adalah segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya.

2.2.2 Bentuk-Bentuk Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2014), wujud atau indikator dalam masing-masing aspek tersebut dalam kesehatan individu antara lain sebagai berikut:

a. Kesehatan Fisik/Jasmani

Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit. Semua organ tubuh normal dan berfungsi normal atau tidak ada gangguan fungsi tubuh.

Yang dimaksud dengan sehat jasmani adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratories dan radiologis, tidak terserang penyakit atau tidak adanya kelainan-kelainan. Jasmani sehat juga termasuk indikasi hidup sehat alami. Cirinya antara lain: persoalan biologis dan fisiknya sehat. Biologis sehat jika jasmaninya sehat, seperti: pola makan dan kebiasaannya untuk mendukung kelangsungan hidupnya (bukan hidup untuk makan), manajemen tidur dan istirahatnya untuk mengembalikan tenaga, pembuangan kotoran dari tubuh, dan menjaga berat badan agar ideal. Fisik sehat jika jasmaninya sehat, seperti menjaga pernafasan agar baik, jantung sehat, otot lentur dengan gerak, dan tulang yang kuat dengan olahraga (Sulistiyowati, 2017).

Kondisi jasmani manusia sangatlah penting selama manusia masih hidup di dunia karena jasmani merupakan modal yang diberikan oleh Allah kepada manusia agar dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di muka bumi ini dan juga agar manusia dapat berinteraksi dengan manusia lainnya. Jasmani inilah yang nampak secara jelas bahwa orang tersebut sehat atau tidak, karena sakit fisik akan cepat terlihat dari pada sakit rohani.

Untuk bisa menjaga kesehatan jasmani ini manusia harus tahu jam piket organ tubuhnya agar bisa tepat dalam mengambil langkah untuk menerapkan pola hidup sehat. Jam piket organ tubuh ini yang menentukan frekuensi kerja dari organ tubuh tersebut. Tidak hanya itu

jam piket (jam biologis) ini pun menentukan pengaturan dan menentukan aktivitas kita dalam keseharian. Tetapi, tidak bisa dipungkiri juga bahwa sistem imun manusia sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh. Karena, kesehatan tubuh tergantung seberapa kuat sistem imun yang dimiliki di dalam tubuh, sistem imun ini yang mempunyai fungsi utama untuk menjaga kekebalan tubuh dari penyakit. Sistem imun merupakan sentral dari sehat tidaknya manusia. Jika sistem imun seseorang lemah maka ia akan rentan terserang penyakit dan kebal atau tidaknya sistem imun ini sangat berkaitan erat dengan jam piket organ tubuh. Pada jam tertentu sistem imun ini akan mengalami naik turun. Sehingga, untuk menguatkan imunitas tubuh, maka perlu untuk mengetahui jam piket organ tubuh (Tilong, 2020).

Orang yang memiliki kesehatan fisik memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Kondisi tubuh fit dan segar
- 2) Daya tahan tubuh baik/ bagus
- 3) Tidak cepat lelah
- 4) Berat badan dengan tinggi tubuh ideal
- 5) Bulu/rambut dan kuku tumbuh dengan normal
- 6) Fungsi organ tubuh bekerja dengan normal
- 7) Produktifitas bekerja dengan normal
- 8) Tidak ada gangguan/ penyakit dalam tubuh.
- 9) Dapat menjalani aktifitas dengan baik dan normal

b. Kesehatan Mental

Menurut Pieper dan Uden (2016), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Sebuah masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang membolehkan anggota masyarakatnya berkembang sesuai kemampuannya. Dalam konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia ini jelas bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual tetapi sekaligus mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal.

Menurut Notoatmodjo (2014), kesehatan mental (jiwa) mencakup dua komponen, yakni pikiran dan emosional meliputi :

- 1) Pikiran yang sehat tercermin dari cara berpikir seseorang, yakni mampu berpikir logis (masuk akal) atau berpikir secara runtut.

- 2) Emosional yang sehat tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya, misalnya takut, gembira, khawatir, sedih dan sebagainya.

Prinsip-prinsip pengertian kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan pemahaman normalitas itu. Konsep kesehatan mental lebih bermakna positif daripada makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistik.
- 2) Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi disadari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi-tingginya.
- 3) Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang untuk mencapai kualitas

hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.

Kartono (2018) menyatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang. Orang yang sehat mentalnya menurut Marie Jahoda memiliki karakter utama sebagai berikut:

- 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
- 2) Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengan lingkungan secara baik.

2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, di antaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan (Muhyani, 2012). Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya:

a. Stratifikasi Sosial

Holingshead dan Redlich menemukan bahwa terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah.

b. Interaksi Sosial

Faris dan Dunham mengemukakan bahwa kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

c. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.

d. Sekolah

Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak (Muhyani, 2012).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak sampai dewasa (Savitri, 2019). Istilah remaja atau *adolescence* (inggris) berasal dari bahasa latin *adolescere* atau *adolescentia* yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, melainkan juga kematangan sosial dan psikologis (Lestari, 2020).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun `dan belum menikah (Sibagariang, 2018).

2.3.2. Perubahan Fisik pada Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Di sisi yang lain sesungguhnya masa remaja merupakan masa yang sangat penting bagi pembentukan identitas diri. Hal ini berarti keberhasilan dalam membentuk identitas diri pada masa remaja akan mempengaruhi keberhasilan yang dicapai pada masa-masa selanjutnya.

Dengan situasi tersebut seringkali remaja merasa gelisah dan tertekan (Sibagariang, 2018).

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan- perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan terjadi pada sistem reproduksi (Sibagariang, 2018).

Hormon-hormon mulai diproduksi dan memengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta memengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan *menarche* (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul (Sibagariang, 2018).

Pada awal masa pubertas, kadar hormon *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi. Disamping itu juga

timbulnya ciri-ciri seksual sekunder, misalnya tumbuhnya rambut kemaluan dan rambut ketiak (Sibagariang, 2018).

Sumiati (2020), mengklasifikasikan tingkat maturitas kelamin anak perempuan pada remaja yaitu:

- a. Pada rambut pubis yaitu : jarang, berpigmen sedikit, lurus atau medial biasa, lebih hitam, mulai ikal, jumlah bertambah, kasar, keriting, banyak tepi belum sebanyak dewasa, bentuk segitiga seperti pada perempuan biasa tersebar sampai medial paha.
- b. Pada payudara yaitu : menonjol seperti bukit kecil, *ariola* melebar, *mamae* dan *ariola* membesar, tidak ada kontur pemisah, *ariola* dan *papilla* membentuk bukit kedua, matang, *papilla* menonjol, *ariola* sebagai bagian kontur buah dada.

2.3.3. Perubahan Psikologis Pada Remaja

Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir, dan bahasa. Piaget mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal (Lestari, 2020).

Perkembangan kepribadian dan sosial yaitu perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan

dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Lestari, 2020).

2.4 Hasil Penelitian yang Relevan

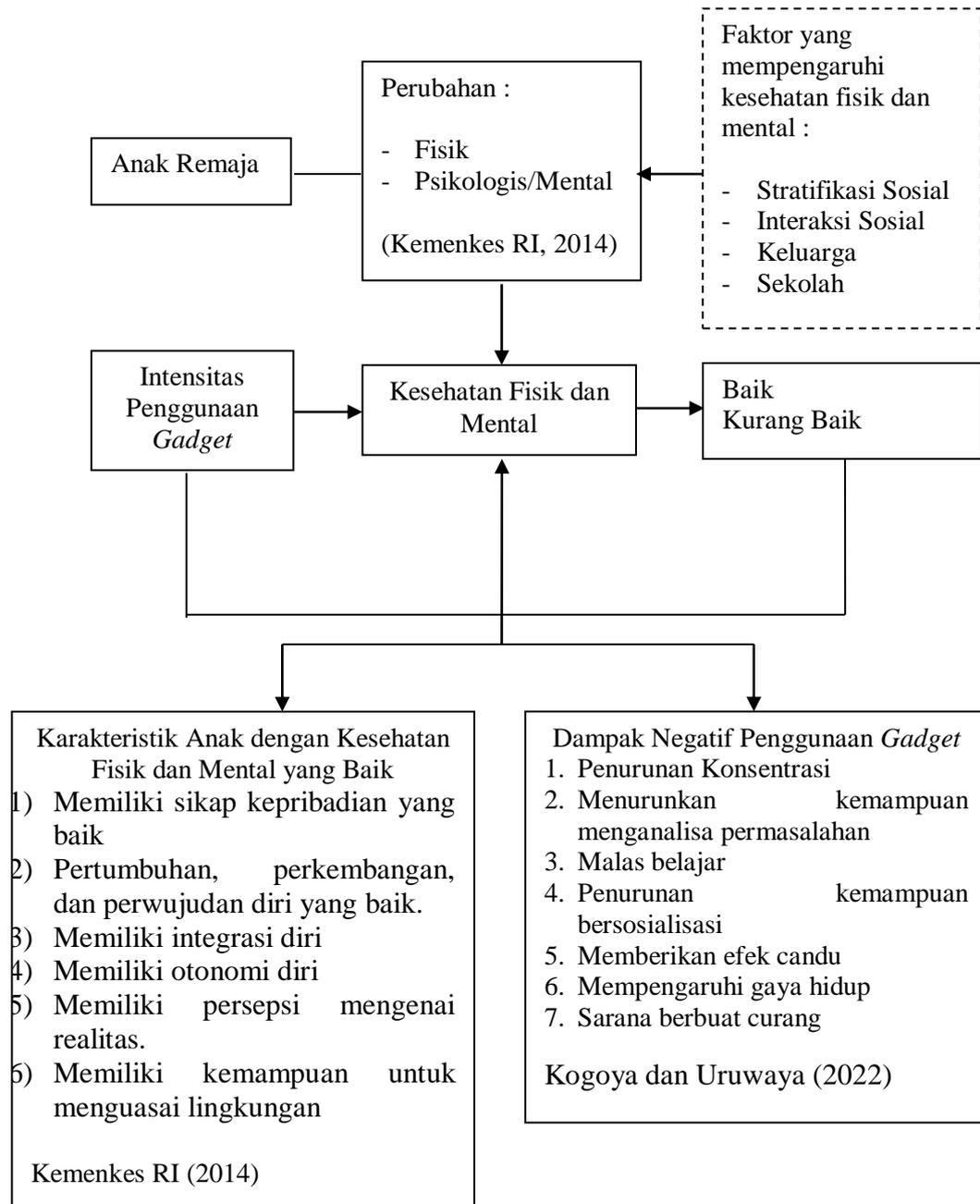
Penelitian yang dilakukan oleh Pranadiya (2021), mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental anak usia 6-16 tahun di RW 03 Kecamatan Sematang Borang Palembang menjelaskan bahwa hasil penelitian ini dari 96 responden, didapatkan intensitas penggunaan perhari yang terbanyak adalah intensitas penggunaan gadget lebih dari 1 jam sehari dengan 87 anak (90.6%). Berdasarkan uji statistik Chi-square dengan batasan kemaknaan $\alpha=0,05$, diperoleh p-value 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan gadget dengan kesehatan mental anak di RW 03 Sematang Borang.

Penelitian yang dilakukan oleh Hambali (2021), mengenai hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap pada masa pandemi covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kebugaran jasmani, dengan nilai r hitung sebesar -0,619.

Penelitian terkait lainnya yang dilakukan oleh Desi H (2016), mengenai pengaruh intensitas mengakses fitur-fitur *gadget* dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja. Hasil pengujian hipotesis pengaruh intensitas mengakses fitur *gadget* dan tingkat kontrol orang tua terhadap kesehatan mental remaja secara bersama-sama menunjukkan hasil nilai F-hitung lebih tinggi dari F-tabel ($114.696 > 3.12$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama variabel independent (X1 dan X2) memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap variabel dependent (Y) sebesar 76,1%, sisanya adalah pengaruh di dari luar variabel bebas seperti lingkungan tempat tinggal dan teman sebaya.

2.5 Kerangka Teori

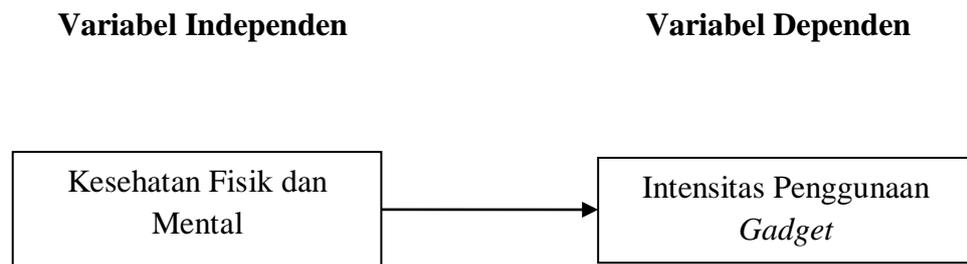
Kerangka pemikiran atau kerangka teori dalam penelitian ini adalah :



Gambar 2.1
Kerangka Teoritis

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu abstraksi yang dibentuk dengan menggeneralisasikan suatu pengertian. Kerangka konsep penelitian ini disusun berdasarkan teori. Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah :



Gambar 2.2
Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian ini akan menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) diidentifikasi pada satu satuan waktu (Sugiyono, 2016).

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2023.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diamati dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur sebanyak 118 orang.

3.3.2. Sampel

Besar sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan rumus Slovin dalam Setiadi (2017), dibawah ini :

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+N(d^2)} \\
 &= \frac{118}{1+118(0,01)} \\
 &= \frac{118}{1+1,18} \\
 &= \frac{118}{2,18} \\
 &= 54,1 \approx 54 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

Keterangan :

N = Besar populasi

n = Besar sampel

d = Tingkat kepercayaan/ ketepatan yang diinginkan (0,1)

Adapun teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara melakukan pembagian antara jumlah anggota populasi berdasarkan masing-masing strata (*Proportional Stratified Random Sampling*) yaitu dengan cara:

- a. Membatasi jumlah sampel berdasarkan kesempatan menjadi sampel yang akan diteliti.
- b. Sampel yang diambil berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus:

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tiap Kelas}}{\text{Jumlah Populasi}} \times \text{Jumlah Sampel} \\
 &= \text{Jumlah sampel yang diambil tiap kelas}
 \end{aligned}$$

Tabel 3.1. Distribusi Jumlah Responden Tiap Kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa	Sampel Yang diambil
1.	Kelas VII 1	29	13
2.	Kelas VII 2	28	13
3.	Kelas VII 3	32	15
4.	Kelas VII 4	29	13
	Jumlah	118	54

Selanjutnya cara penarikan sampel pada masing-masing ruangan dilakukan dengan cara acak sederhana (*simple random sampling*) yaitu dengan cara mengundi atau *lotre technique*.

3.3.3. Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik sampel yang dapat diteliti atau layak diteliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Mampu berkomunikasi dengan baik
- 3) Mampu mengikuti prosedur penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik sampel yang tidak dapat dimasukan atau tidak layak untuk diteliti sebagai berikut:

- 1) Anak yang sedang sakit
- 2) Kurang kooperatif

3.4. Metode Pengumpulan Data

3.4.1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subjek sebagai sumber informasi yang diteliti misalnya data hasil wawancara.

b. Data Sekunder

Pengumpulan data dalam penelitian ini juga menggunakan data sekunder yaitu dimana peneliti mendapatkan data jumlah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

c. Data Tersier

Data tersier yaitu bahan pustaka melalui *textbook*, jurnal dan internet.

3.4.2. Teknik Pengumpulan Data

a. Data primer diperoleh dari hasil yang diambil langsung dari responden dengan secara angket yaitu menyebarkan kuesioner yang berisi pertanyaan dan selanjutnya diisi oleh responden, kemudian dikumpulkan untuk pengolahan dan analisa data, waktu pengisian kuesioner diawasi oleh sebelumnya.

b. Data sekunder diperoleh dari SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur.

c. Data tersier diperoleh langsung dari jurnal dan perpustakaan.

3.5. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian terdiri dari 4 bagian yaitu :

- a. Bagian I yaitu : identitas responden terdiri dari No responden, nama, umur dan alamat.
- b. Bagian II yaitu penggunaan *gadget* yang terdiri dari 4 pertanyaan meliputi : 1) Menggunakan *gadget* di sekolah, 2) Menggunakan *gadget* di luar sekolah, 3) Jenis *gadget* apa yang sering gunakan? dan 4) Lama dalam sehari adik bermain *gadget*?
- c. Bagian III yaitu kesehatan fisik terdiri dari 10 pernyataan meliputi :

No	Pernyataan
1	Saya merasa sehat dan tidak ada gangguan kesehatan fisik apapun
2	Saya mampu bernafas dengan baik
3	Saya mampu beraktifitas tanpa bantuan.
4	Saya mampu makan dengan teratur
5	Saya mampu untuk minum sebanyak 8 gelas per hari
6	Saya BAB 1 kali sehari
7	Saya BAK 5-6 kali sehari.
8	Saya dapat tidur kurang lebih 8 jam per hari
9	Saya merasa kesehatan mata saya sangat baik
10	Saya tidak merasa memiliki masalah kesehatan lainnya

- d. Bagian IV yaitu kesehatan mental terdiri dari 10 pernyataan meliputi :

No	Pernyataan
1	Saya merasa tidak depresi
2	Saya merasa konsentrasi penuh saat belajar
3	Saya mampu menahan emosi jika menghadapi kejadian yang tidak sesuai harapan.
4	Saya mampu mengontrol cemas saat menghadapi kesulitan.
5	Saya mampu bergaul dan menjalin hubungan baik dengan teman-teman saya
6	Saya merasa yakin dengan potensi dan kemampuan diri saya
7	Saya berfikir positif pada hasil dan pencapaian saya.
8	Saya merasa senang jika melakukan perbuatan yang baik
9	Saya merasa puas dengan kehidupan saya
10	Saya merasa senang jika saya mampu mendapatkan prestasi disekolah

3.6. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.6.1. Variabel Penelitian

- a. Variabel Independen : Variabel independen dalam penelitian ini adalah kesehatan fisik dan mental.
- b. Variabel Dependen : Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan *gadget*.

3.6.2. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independen						
1.	Kesehatan Fisik	Keadaan tidak sakit dan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi dalam batas fisiologi	Wawancara	Kuesioner	Ordinal	Baik : skor 26-40 (>50%) Kurang Baik : skor 10-25 (≤50%) (Notoatmodjo, 2014)
2.	Kesehatan Mental	Keadaan dimana seseorang memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya.	Wawancara	Kuesioner	Ordinal	Baik : skor 26-40 (>50%) Kurang Baik : skor 10-25 (≤50%) (Kartono, 2018)
Variabel Dependen						
3.	Intensitas Penggunaan <i>gadget</i>	Suatu kualitas dari tingkatan atau ukuran meliputi kemampuan, daya konsentrasi terhadap <i>gadget</i> , serta keseringan seseorang dalam penggunaan <i>gadget</i>	Wawancara	Kuesioner	Ordinal	Tinggi : >2 jam Sedang : 2 jam Rendah : <2 jam Hermawan (2021)

3.7. Metode Pengukuran Variabel

3.7.1. Intensitas Penggunaan Gadget

Pengukuran intensitas penggunaan *gadget* dilakukan dengan cara wawancara terhadap lamanya anak bermain *gadget* dalam sehari, yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

Tinggi : Jumlah waktu penggunaan *smartphone* >2 jam per hari

Sedang: Jumlah waktu penggunaan *smartphone* 2 jam per hari

Rendah : Jumlah waktu penggunaan *smartphone* <2 jam per hari

3.7.2. Kesehatan Fisik

Metode pengukuran variabel kesehatan fisik menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan dengan bentuk skala *likert* jika menjawab selalu diberikan skor 4, sering diberikan skor 3, kadang-kadang diberikan skor 2 dan tidak pernah diberikan skor 1. Dengan demikian skor tertinggi adalah 40 dan terendah adalah 10 dengan penilaian:

Baik : Jika skor 26-40 (>50%)

Kurang Baik : Jika skor 10-25 (≤50%)

3.7.3. Kesehatan Mental

Metode pengukuran variabel kesehatan mental menggunakan kuesioner *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF). Kuesioner ini terdiri dari 10 pernyataan dengan bentuk skala *likert* jika menjawab selalu diberikan skor 4, sering diberikan skor 3, kadang-kadang diberikan skor 2 dan tidak pernah diberikan skor 1. Dengan demikian skor tertinggi adalah 40 dan terendah adalah 10 dengan penilaian:

Baik : Jika skor 26-40 (>50%)

Kurang Baik : Jika skor 10-25 (\leq 50%)

3.8. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Sugiyono, 2016), dan kuesioner dikatakan valid (sah) jika pertanyaan pada suatu kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Kuesioner dalam penelitian ini di adopsi dari penelitian Hasanah, M. (2017). mengenai pengaruh *gadget* terhadap kesehatan fisik dan mental anak yang sudah dilakukan pengujian validitas dimana kuesioner kesehatan fisik memiliki nilai r-hitung 0,678-0,854 (r-hitung > r-tabel), sedangkan kuesioner kesehatan mental memiliki nilai r-hitung 0,772-0,821 (r-hitung > r-tabel).

Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas kuesioner dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang sama kepada sekelompok responden yang memiliki karakteristik yang sama. Kuesioner dalam penelitian ini di adopsi dari penelitian Hasanah, M. (2017). mengenai pengaruh *gadget* terhadap kesehatan fisik dan mental anak yang sudah dilakukan uji reliabilitas dimana kuesioner kesehatan fisik memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0,882 (>0,6) dan kuesioner kesehatan mental memiliki nilai *Cronbach Alpha* 0,791 (>0,6) sehingga kuesioner dinyatakan reliabel.

3.9. Metode Analisa Data

3.9.1. Pengolahan Data

Data yang telah didapat dari hasil pengkajian responden melalui wawancara menggunakan kuesioner diolah secara komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing adalah suatu kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Kuesioner yang dikembalikan responden diperiksa kelengkapan pengisian terutama identitas responden beserta jawaban yang diberikan. Peneliti melakukan editing di lapangan sehingga apabila terjadi kesalahan data dapat segera dilakukan perbaikan.

b. *Coding*

Pada langkah ini penulis melakukan pemberian kode pada variabel-variabel yang diteliti, misalnya nama responden dirumah menjadi nomor.

c. *Entring*

Data *entry*, yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang masih dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program komputer yang digunakan peneliti yaitu program *for windows*.

d. *Data Processing*

Semua data yang telah diinput kedalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian.

3.9.2. Analisa Data

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data secara kuantitatif yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan uji *Chi Square*. Uji ini dilakukan untuk memutuskan apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, maka menggunakan *p value* yang dibandingkan dengan tingkat kesalahan (*Alpha*) yaitu sebesar 5% atau 0,05. Apabila $p \text{ value} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen, apabila $p \text{ value} > 0,05$ maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan independen.

Data yang akan diperoleh dari penelitian ini dikategorikan. Keseluruhan metode pengolahan data yang telah diperoleh dilakukan dengan menggunakan program SPSS dengan derajat kemaknaan $\alpha = 5\%$ (0,05). Proses pengujian *chi square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi harapan (ekspektasi). Bila nilai

frekuensi observasi dengan nilai frekuensi harapan sama, maka dikatakan tidak ada perbedaan yang bermakna (signifikan). Sebaliknya, nilai frekuensi observasi dan nilai harapan berbeda, maka dikatakan ada perbedaan yang bermakna (signifikan). Aturan yang berlaku pada *Chi-Square* adalah sebagai berikut:

- a) Bila pada 2x2 dijumpai nilai Expected (harapan) kurang dari 5, maka yang digunakan adalah "*Fisher's Exact Test*".
- b) Bila tabel 2x2 dan tidak ada nilai $E < 5$, maka uji yang dipakai sebaiknya "*Continuity Correction (α)*".
- c) Bila tabelnya lebih dari 2x2, misalnya 3x2, 3x3, dsb, maka digunakan uji "*Pearson Chi Square*" (Sugiyono, 2016).

3.10. Etika Penelitian

Menurut Setiadi (2017), etika yang harus diterapkan dalam penelitian sebagai berikut :

a. *Informed Consent*

Informed consent atau lembaran persetujuan diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria obyektif, agar responden memahami maksud dan tujuan penelitian. Apabila subyek penelitian setuju maka harus menandatangani lembaran persetujuan sebagai responden penelitian, dan responden menolak maka peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-hak calon responden.

b. *Anonymity* (Tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, maka peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembaran angket yang di isi responden.

c. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh subyek dijamin oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang di sajikan atau di laporkan sebagai hasil riset.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 77 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* melalui pengumpulan data primer didapatkan hasil sebagai berikut :

4.1.1. Analisis Univariat

a. Penggunaan *Gadget*

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Intensitas Penggunaan *Gadget* pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur

No	Penggunaan <i>Gadget</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi	13	24,1
2	Sedang	10	18,5
3	Rendah	31	57,4
Jumlah		54	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2023)

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 54 siswa sebagian besar menggunakan *gadget* dengan intensitas rendah sebanyak 31 siswa (57,4%) dan sebagian kecil menggunakan *gadget* dengan intensitas yang sedang sebanyak 10 siswa (18,5%).

b. Kesehatan Fisik

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Kesehatan Fisik Siswa
Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
Kabupaten Aceh Timur

No	Kesehatan Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	42	77,8
2	Kurang Baik	12	22,2
Jumlah		54	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2023)

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari 54 siswa sebagian besar memiliki kesehatan fisik yang baik sebanyak 42 siswa (77,8%).

c. Kesehatan Mental

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Siswa
Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
Kabupaten Aceh Timur

No	Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	46	85,2
2	Kurang Baik	8	14,8
Jumlah		54	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2023)

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa dari siswa sebagian besar memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 46 siswa (85,2%).

4.1.2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Kesehatan Fisik terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget*

Tabel 4.4
Hubungan Kesehatan Fisik Terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget*
pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
Kabupaten Aceh Timur

No	Kesehatan Fisik	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>								<i>p-Value</i>
		Tinggi		Sedang		Rendah		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
1	Baik	2	4,8	9	21,4	31	73,8	42	100	0,000
2	Kurang Baik	11	91,7	1	8,3	0	0	12	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 siswa terdapat 42 (100%) siswa yang memiliki kesehatan fisik yang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* rendah sebanyak 31 siswa (73,8%) sedangkan dari 12 (100%) siswa yang memiliki kesehatan fisik yang kurang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* tinggi sebanyak 11 siswa (91,7%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget*.

b. Hubungan Kesehatan Mental terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget*

Tabel 4.5
Hubungan Kesehatan Mental terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget*
pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
Kabupaten Aceh Timur

No	Kesehatan Mental	Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>								p-Value
		Tinggi		Sedang		Rendah		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
1	Baik	6	13	10	21,7	30	65,2	46	100	0,000
2	Kurang Baik	7	87,5	0	0	1	12,5	8	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 siswa terdapat 46 (100%) siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* rendah sebanyak 30 siswa (65,2%) sedangkan dari 11 (100%) siswa yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* tinggi sebanyak 7 siswa (87,5%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget*.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Hubungan Kesehatan Fisik Terhadap Intensitas Penggunaan *Gadget*

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dari 54 siswa terdapat 42 (100%) siswa yang memiliki kesehatan fisik yang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* rendah sebanyak 31 siswa (73,8%) sedangkan dari 12 (100%) siswa yang memiliki kesehatan fisik yang

kurang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* tinggi sebanyak 11 siswa (91,7%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget*.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Pratiwi dan Awaliah, (2022), mengenai Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Pandemi di Wilayah Rw.07 Jatijajar Depok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik (*p value* = 0,000).

Penelitian juga sejalan dengan Mayyoni (2019), mengenai Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP di Kota Denpasar. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik ($r= -0,230$; $p=0,039$).

Gadget adalah sebuah alat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus, seperti telepon pintar. Sebuah teknologi yang pada hakikatnya diciptakan untuk membuat hidup manusia menjadi semakin mudah dan nyaman, akan tetapi kemajuan teknologi yang semakin pesat saat ini membuat hampir tidak ada bidang kehidupan manusia yang bebas dari penggunaannya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga membuat para pengguna tidak terkendali dalam hal pemakaian suatu teknologi tersebut (Marpaung, 2018).

Gadget merupakan suatu benda atau barang yang diciptakan khusus di era yang serba maju ini dengan tujuan untuk membantu segala sesuatu menjadi lebih mudah dan praktis dibandingkan teknologi-teknologi sebelumnya. *Gadget* memiliki dampak buruk yang dapat mengakibatkan kesehatan fisik terganggu. Selain itu, menurut akibat dari penggunaan gadget yang berlebihan membuat anak-anak menjadi malas, tidak mau berusaha dan tidak tahan banting. Kurangnya melakukan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan kualitas fisik yang rendah sehingga mudah lelah dalam beraktivitas, mudah sakit, pegal-pegal hingga menjadi kurang produktif (Mayaputri, 2019).

Semakin tingginya intensitas penggunaan *gadget*, maka akan mengurangi aktivitas lain terutama aktivitas fisik. Sebelum *smartphone* beredar luas dalam masyarakat, anak-anak lebih cenderung melakukan permainan tradisional yang dapat meningkatkan aktivitas fisiknya sehingga dapat membakar kalori dalam tubuh. Namun pada zaman modern ini, dunia bermain anak sudah beralih pada dunia *smartphone* yang cenderung mengurangi aktivitas fisiknya. Menggunakan *gadget* sebelum tidur dapat merangsang fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi tidur. Penggunaan *gadget* secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran (Iswahyudi, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya intensitas penggunaan *gadget* pada remaja dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja. Remaja yang menggunakan *gadget* secara berlebihan akan mempengaruhi kualitas fisiknya seperti anak menjadi malas dalam melakukan aktivitas, mudah sakit, pegal-pegal akibat terlalu lama bermain handphone sehingga menjadi tidak produktif dalam menjalani kegiatan sehari-harinya yang tentunya akan berdampak buruk untuk hidupnya. Oleh karena itu dibutuhkan peran orang tua untuk mengontrol dan mengawasi anak dan disarankan untuk membatasi jam bermain gadget bagi anak agar sang anak tidak terkena dampak buruk penggunaan *gadget*.

4.2.2. Hubungan Kesehatan Mental Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 siswa terdapat 46 (100%) siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* rendah sebanyak 30 siswa (65,2%) sedangkan dari 11 (100%) siswa yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik mayoritas dengan intensitas menggunakan *gadget* tinggi sebanyak 7 siswa (87,5%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget*.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Pranadiya (2021) mengenai hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap kesehatan

mental anak usia 6 – 16 tahun di RW 03 Kecamatan Sematang Borang Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan gadget dengan kesehatan mental anak di RW 03 Sematang Borang dengan *p-value* 0,000.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Imron (2017), mengenai hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah dengan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$).

Dampak penggunaan internet adalah remaja menjadi sangat tergantung pada pengaksesan internet untuk mencapai kepuasan dengan menghabiskan waktu berlarut-larut, sehingga remaja menjadi kecanduan. Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga ingin mencoba hal-hal baru dan sangat mudah terpengaruh. Terjadi pada penggunaan gadget rasa ingin tahu pada remaja yang sangat tinggi dan keinginan untuk mencoba hal baru. Fitur pada gadget seperti akses internet adalah hal yang paling rentan menimbulkan dampak negative pada remaja. Banyak konten-konten yang tidak diberi filter sehingga dapat berdampak buruk bagi remaja dan dapat mengakibatkan perubahan perilaku yang condong kepada terganggunya kesehatan mental (Desi H, 2016).

Kesehatan mental remaja tidak hanya diartikan sebagai kondisi mental remaja yang tidak mengalami penyakit mental, namun juga

mencakup kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan teman sebayanya. *Gadget* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Pengaruh gadget terhadap remaja bisa berdampak pada perubahan fisik dan dampak psikologis, antara lain menghindar dari bersosialisasi dengan lingkungan, cenderung memilih relasi yang kurang baik dengan orang tua, mudah bosan, sukar berkonsentrasi pada kehidupan nyata. Dampak negatif *gadget* pada remaja diantaranya adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan (Hasanah, 2017).

Intensitas penggunaan *gadget* berpengaruh pada interaksi dengan keluarga atau kehidupan responden di dunia nyata, seperti berkurangnya komunikasi tatap muka dengan keluarga dan temannya, interaksi sosial yang digantikan dengan interaksi dalam online, hal itu menyebabkan responden menjadi pribadi yang antisosial, tidak suka berbaur dengan keluarga dan lingkungannya atau mengikuti musyawarah baik di lingkungan maupun keluarga dan asosial, menjadi bersikap acuh tak acuh dengan sekitarnya. Selain itu, penggunaan *gadget* yang berlebihan memberi dampak pada kesehatan mental remaja diantaranya ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan remaja mudah marah, emosi, gelisah, dan bahkan mengurung diri (Fitriana *et al.*, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi intensitas remaja dalam penggunaan gadget maka akan memberikan pengaruh pula pada kesehatan

mentalnya seperti misalnya siswa akan lebih sering meluapkan emosinya, timbul rasa egois dan ingin menang sendiri. Sehingga dalam mengurangi pengaruh yang timbul ketika bermain *gadget* ini maka dibutuhkan peran orang tua dalam membimbing anak. Orang tua juga perlu mengontrol anak untuk mengurangi intensitas penggunaan *gadget* pada karena penggunaan *gadget* yang berlebihan akan mendatangkan emosi yang tidak stabil bagi bagi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Sebagai bagian akhir dari Skripsi ini, penulis menguraikan kesimpulan dari hasil pembahasan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden menggunakan *gadget* dengan intensitas rendah sebanyak 31 siswa (57,4%) dan sebagian kecil menggunakan *gadget* dengan intensitas yang sedang sebanyak 10 siswa (18,5%).
2. Ada hubungan kesehatan fisik terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$).
3. Ada hubungan kesehatan mental terhadap intensitas penggunaan *gadget* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$).

5.2. Saran

1. Bagi Universitas Bina Bangsa Getsampena, diharapkan untuk lebih mengarahkan dan mengajarkan siswa dalam memanfaatkan *gadget* untuk meningkatkan prestasi dan hasil belajar siswa.
2. Bagi responden, agar melakukan introspeksi terhadap cara memanfaatkan *gadget* dengan cara yang tepat terutama untuk mencari informasi mengenai pembelajaran yang dapat meningkatkan prestasi belajar serta menerapkan penggunaan *gadget* kearah yang lebih positif untuk meningkatkan prestasi belajar.

3. Bagi penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian mengenai hubungan penggunaan kesehatan fisik dan mental terhadap intensitas penggunaan dengan metode, variabel dan analisis data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Brook, R. H. (2017) *Redefining Health Care System*. California: The Rand Corporation.
- Desi H, K. (2016) *Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja, Skripsi*. Universitas Diponegoro.
- Fadilah, R. (2017) *Perilaku Konsumtif Mahasiswa UGM dalam Penggunaan Gadget*. Yogyakarta: UGM.
- Ferliana, J. M. (2016) 'Anak dan Gadget Yang Penting Aturan Main'. Available at: <http://nakita.grid.id/balita/anak-dangadgetyangpenting-aturan-main?page=2>.
- Fitriana, F., Ahmad, A. and Fitria, F. (2021) 'Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga', *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), p. 182. doi: 10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898.
- Hambali, Y. I. (2021) 'Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021', 4(1), pp. 1–23.
- Hasanah, M. (2017) 'Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak', *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), pp. 2017–214.
- Hermawan, F. (2021) *Strategi Komunikasi Pemasaran Vivo Smartphone Dalam Membentuk Brand Awareness Di Kalangan Remaja Kelurahan Sei Putih Barat Kecamatan Medan Petisah, Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Husna, P. A. (2017) 'Pengaruh Penggunaan Media Gadget pada Perkembangan Karakter Anak', *Jurnal Dinamika Penelitian Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 17.
- Imron, R. (2017) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Dan Emosional Anak Prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan', *Jurnal Keperawatan*, XIII(2), pp. 148–154.
- Iswahyudi, A. (2021) *Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kartono, K. (2018) *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.

- Kogoya, W. and Uruwaya, H. (2022) *Solusi Dampak Negatif Penggunaan Media Elektronik Pada Remaja Dalam Aktivitas Pembelajaran*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Lestari, R. (2020) *Makna Hidup Pada Remaja Sebatangrara Di Kota Palembang, Skripsi*. UIN Raden Fatah Palembang.
- Marpaung, J. (2018) 'Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan', *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), pp. 55–64. doi: 10.33373/kop.v5i2.1521.
- Mayaputri, A. C. (2019) *Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian dan Karakter (Kekar) Peserta Didik di SMA Negeri 9 Malang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Mayyoni, N. P. P. (2019) *Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP di Kota Denpasar*. Poltekkes Denpasar.
- Mu'rifah (2017) *Materi Pokok Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mubarak, M. . (2017) *Aplikasi Pelaporan Pelayanan Publik Berbasis Android, Skripsi*. UIN Alauddin Makassar.
- Muhyani (2012) *Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental*. Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pieper, J. and Uden, M. . (2016) *Religion in Coping and Mental Health Care*. New York: Yord University Press.
- Pranadiya, I. R. (2021) *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia 6-16 Tahun di RW 03 Kecamatan Sematang Borang Palembang, Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Pratiwi, A. E. and Awaliah (2022) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Pandemi di Wilayah RW.07 Jatijajar Depok', *Naskah Publikasi*, pp. 19–29.
- Savitri, A. (2019) *Bijak Mendidik Anak di Era Milenial*. Yogyakarta: Brilliant.
- Setiadi (2017) *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sibagariang, E. E. (2018) *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.

- Sugiyono (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Timur: CV.Trans Info Media.
- Supandi, A. M. (2020) *Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik dengan Peran Kontrol Orang Tua*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Susiyanti, E. (2019) *Panduan Cermat Untuk Orang Tua Si Anak Sehat*. Yogyakarta: Laksana.
- Tilong, A. (2020) *Kalkulator Kesehatan*. Yogyakarta: D-Medika.
- Yanti, P. D. (2022) *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Regulasi Emosi Anak Usia Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen*.

Lampiran 1

LEMBAR INFORMED CONSENT RESPONDEN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Kesehatan Fisik dan Mental Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhsan Kabupaten Aceh Timur”**.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini

Darul Ihsan, 2023

Responden

KUESIONER

HUBUNGAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN KABUPATEN ACEH TIMUR

I. Identitas Responden

No Responden :
Nama :
Umur :
Suhu :
Alamat :

II. Penggunaan *Gadget*

1. Apakah adik menggunakan *gadget* di sekolah?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah adik menggunakan *gadget* di luar sekolah?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Jenis *gadget* apa yang sering adik gunakan?
 - c. Handphone
 - d. Tablet/Ipad
 - e. Laptop/Komputer

4. Berapa lama dalam sehari adik bermain *gadget*?
 - a. > 2 jam
 - b. 2 jam
 - c. <2 jam

III. Kesehatan Fisik

1. Jawablah pernyataan yang tersedia sesuai yang dirasakan.
2. Semua pertanyaan mohon dijawab dengan satu jawaban tanpa ada yang terlewatkan.
3. Beri tanda (√) pada salah satu jawaban.
4. Jika ada pernyataan yang kurang jelas silahkan ditanyakan
5. Angket ini tidak berpengaruh pada nilai pelajaran saudara, karena hanya untuk keperluan penelitian.
6. Keterangan
 - SL : Selalu
 - SR : Sering
 - KD : Kadang-Kadang
 - TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya merasa sehat dan tidak ada gangguan kesehatan fisik apapun				
2	Saya mampu bernafas dengan baik				
3	Saya mampu beraktifitas tanpa bantuan.				
4	Saya mampu makan dengan teratur				
5	Saya mampu untuk minum sebanyak 8 gelas per hari				
6	Saya BAB 1 kali sehari				
7	Saya BAK 5-6 kali sehari.				
8	Saya dapat tidur kurang lebih 8 jam per hari				
9	Saya merasa kesehatan mata saya sangat baik				
10	Saya tidak merasa memiliki masalah kesehatan lainnya				

Sumber : Notoatmodjo (2014)

IV. Kesehatan Mental

1. Jawablah pernyataan yang tersedia sesuai yang dirasakan.
2. Semua pertanyaan mohon dijawab dengan satu jawaban tanpa ada yang terlewatkan.
3. Beri tanda (√) pada salah satu jawaban.
4. Jika ada pernyataan yang kurang jelas silahkan ditanyakan
5. Angket ini tidak berpengaruh pada nilai pelajaran saudara, karena hanya untuk keperluan penelitian.
6. Keterangan
SL : Selalu
SR : Sering
KD : Kadang-Kadang
TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Saya merasa tidak depresi				
2	Saya merasa konsentrasi penuh saat belajar				
3	Saya mampu menahan emosi jika menghadapi kejadian yang tidak sesuai harapan.				
4	Saya mampu mengontrol cemas saat menghadapi kesulitan.				
5	Saya mampu bergaul dan menjalin hubungan baik dengan teman-teman saya				
6	Saya merasa yakin dengan potensi dan kemampuan diri saya				
7	Saya berfikir positif pada hasil dan pencapaian saya.				
8	Saya merasa senang jika melakukan perbuatan yang baik				
9	Saya merasa puas dengan kehidupan saya				
10	Saya merasa senang jika saya mampu mendapatkan prestasi disekolah				

Sumber : Kartono (2018)

Lampiran 3

TABEL MASTER

No Resp	Inisial	Intensitas Penggunaan Gadged	Kesehatan Fisik										Σ	Katagori	Kesehatan Mental										Σ	Katagori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	AM	Sedang	2	3	4	2	2	2	3	4	2	2	26	Baik	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	25	Baik
2	AF	Tinggi	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	23	Kurang Baik	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	24	Kurang Baik
3	AA	Rendah	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Baik	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	38	Baik
4	AS	Sedang	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	32	Baik	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	34	Baik
5	AM	Sedang	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
6	DJ	Rendah	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	32	Baik	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	37	Baik
7	DJC	Rendah	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	34	Baik	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	33	Baik
8	FRW	Rendah	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38	Baik	4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	34	Baik
9	F	Sedang	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	30	Baik	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	26	Baik
10	GA	Tinggi	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	24	Kurang Baik	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	25	Baik
11	HT	Rendah	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Baik	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	33	Baik
12	IS	Rendah	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	32	Baik	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	34	Baik
13	K	Rendah	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik

14	LA	Sedang	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	32	Baik	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	32	Baik
15	LAI	Tinggi	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	23	Kurang Baik	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	24	Kurang Baik
16	MR	Rendah	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	38	Baik	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	38	Baik
17	MRA	Tinggi	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	22	Kurang Baik	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	26	Baik
18	MR	Rendah	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	36	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
19	MA	Rendah	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	32	Baik	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	35	Baik
20	MF	Rendah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Baik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Baik
21	MH	Tinggi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Baik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Baik
22	NCS	Tinggi	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	30	Baik	4	3	4	2	4	2	2	3	2	4	30	Baik
23	NS	Sedang	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	24	Kurang Baik	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	26	Baik
24	NL	Sedang	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Baik	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39	Baik
25	NS	Rendah	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	32	Baik	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	34	Baik
26	NA	Rendah	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
27	NNF	Rendah	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	32	Baik	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	35	Baik
28	PNR	Rendah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Baik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Baik
29	RP	Rendah	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	33	Baik	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	24	Kurang Baik

30	RL	Rendah	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	26	Baik	2	2	4	2	3	2	2	3	2	4	26	Baik
31	SN	Rendah	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Baik	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	33	Baik
32	SJP	Tinggi	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	23	Kurang Baik	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	22	Kurang Baik
33	SMR	Sedang	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
34	TFM	Rendah	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	35	Baik	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	36	Baik
35	WD	Tinggi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22	Kurang Baik	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	36	Baik
36	ZPA	Tinggi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Baik	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	22	Kurang Baik
37	AEG	Rendah	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	30	Baik	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	26	Baik
38	FD	Rendah	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	35	Baik	3	2	3	4	2	4	4	4	4	2	32	Baik
39	KF	Rendah	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Baik	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	33	Baik
40	ED	Rendah	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	32	Baik	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	34	Baik
41	SL	Rendah	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
42	EW	Rendah	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	32	Baik	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	34	Baik
43	HL	Rendah	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
44	KF	Rendah	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	32	Baik	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	35	Baik
45	PS	Sedang	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Baik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	Baik
46	RA	Tinggi	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	33	Baik	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	24	Kurang Baik
47	SN	Rendah	4	2	2	2	4	2	2	2	2	4	26	Baik	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	30	Baik

48	SP	Sedang	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Baik	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	33	Baik
49	SE	Tinggi	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	23	Kurang Baik	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	36	Baik
50	SD	Rendah	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	28	Baik	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	28	Baik
51	LH	Rendah	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	35	Baik	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	36	Baik
52	SK	Tinggi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	22	Kurang Baik	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	36	Baik
53	DK	Tinggi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Kurang Baik	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	22	Kurang Baik
54	SA	Rendah	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	30	Baik	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	26	Baik
			168	164	141	161	185	170	164	148	162	182			163	172	161	164	180	161	164	161	159	177		

Lampiran 4

HASIL PENGOLAHAN DATA (SPSS)

Frequencies

		Statistics		
		Intensitas Penggunaan Gadget	Kesehatan Fisik	Kesehatan Mental
N	Valid	54	54	54
	Missing	0	0	0

Frequency Table

		Intensitas Penggunaan Gadget			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	13	24.1	24.1	24.1
	Sedang	10	18.5	18.5	42.6
	Rendah	31	57.4	57.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

		Kesehatan Fisik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	42	77.8	77.8	77.8
	Kurang Baik	12	22.2	22.2	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

		Kesehatan Mental			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	46	85.2	85.2	85.2
	Kurang Baik	8	14.8	14.8	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kesehatan Fisik * Intensitas Penggunaan Gadged	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%
Kesehatan Mental * Intensitas Penggunaan Gadged	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%

Kesehatan Fisik * Intensitas Penggunaan Gadged

Crosstab

		Intensitas Penggunaan Gadged			Total
		Tinggi	Sedang	Rendah	
Kesehatan Fisik	Count	2	9	31	42
	Baik	4.8%	21.4%	73.8%	100.0%
	% within Kesehatan Fisik				
	Count	11	1	0	12
Kurang Baik	% within Kesehatan Fisik	91.7%	8.3%	0.0%	100.0%
	Count	13	10	31	54
Total	% within Kesehatan Fisik	24.1%	18.5%	57.4%	100.0%
	Count				

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	39.002 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	39.544	2	.000
Linear-by-Linear Association	33.623	1	.000
N of Valid Cases	54		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.22.

Kesehatan Mental * Intensitas Penggunaan Gadget

Crosstab

			Intensitas Penggunaan Gadget			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Kesehatan Mental	Baik	Count	6	10	30	46
		% within Kesehatan Mental	13.0%	21.7%	65.2%	100.0%
	Kurang Baik	Count	7	0	1	8
		% within Kesehatan Mental	87.5%	0.0%	12.5%	100.0%
Total	Count	13	10	31	54	
	% within Kesehatan Mental	24.1%	18.5%	57.4%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	20.731 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	18.524	2	.000
Linear-by-Linear Association	15.372	1	.000
N of Valid Cases	54		

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.48.

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI
DAN ILMU KESEHATAN

Jl. Tanggul Krueang Lamnyong No. 34
Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia
bbg.ac.id | info@bbg.ac.id
+62823 2121 4883

Nomor : 0514/131013/FI/PN/I/2023
Lampiran : -
Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi*

Kepada Yth,
Kepala Dinas Pendidikan,

Di
Tempat

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan (FSTIK) mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : Khairul Bahri
NIM : 1912210184
Program Studi : SI Keperawatan

Untuk mengumpulkan data-data di *Dinas Pendidikan Aceh Timur* dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

"Hubungan Intensitas Penggunaan GADGET Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ikhwan Kecamatan Darul Ikhwan Kabupaten Aceh Timur".

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 14 Februari 2023
Dekan FSTIK,

FSTIK UBBG
Lily Mulyanti, MT
NIDN. 0127027902

Tembusan:
1 Yang bersangkutan
2 Arsip

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 DARUL IKHSAN**

Alamat : Jalan Kende Dua Gampong Kende Dua Kec. Darul Ihsan Kode Pos 24454

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.3 / / 2023

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Darul Ihsan Kecamatan Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : KHAIRUL BAHRI
NIM : 1912210184
Prodi : S1 / Keperawatan STIKes Bina Bangsa Getsempena
Alamat : Desa Snb. Lapang Kec. Darul Ihsan

Benar yang namanya tersebut di atas adalah Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKes Bina Bangsa Getsempena , Nomor : 0514/131013/FI/PN/I/2023, telah menyelesaikan Penelitian dan mengambil Data untuk menyusun Skripsi yang berjudul "Hubungan Kesehatan Fisik dan Mental Terhadap Intensitas Penggunaan Gadget Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Darul Ihsan Kabupaten Aceh Timur."

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini Kami perbuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Darul Ihsan, 03 Mei 2023
Kepala Sekolah

MUSTAFA KAMAL, S. Pd.
NIP. 19900820 200312 1 001

DOKUMENTASI PENELITIAN







