

Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tahun 2018

Imam Waluyo¹, Imas Dwi S¹, M. Arsyad Subu², Djadjang¹, Slamet S¹, Rinto Agustino³

¹Universitas Binawan

² Sarjah University, Dubai, Uni Emirat Arab

³ Pusat Studi Radian Research and Survey Indonesia

Email : imamw@binawan.ac.id

Artikel history

Dikirim, Jan 2nd, 2019

Ditinjau, Feb 9th, 2019

Diterima, Feb 26th, 2019

ABSTRACT

Users of social networking sites are consistently logged online to communicate and interact with other users. Social networking sites are one of the most popular forms of social media, especially among teenagers, and are an alternative email as a means of instant communication between friends. This study aims to examine the Correlation between social media use with physical activity on junior high school adolescent. The study a futher analysis of previous research data with the 315 sample of Junior High School adolescent, cross sectional metode use, and Data collected using instrumen Social Networking Use Scale and Physical Activity Questionnaire for Adolescent. The result: low user of SNS with 78 student (24.8%), average user of SNS 143 student (45.4%), high user of SNS 81 student (25.7%), extremely high user of SNS 13 student (4.1%), and physical activity low activity 54 student (17.1%), moderate activity 181 student (57.5%), vigorous activity 80 student (25.4%). the results show that corellation between social media use with physical activity corellation weak with $r=0.005$ stated is weak, statistically it is not significant $p= 0.928$ ($p>0.05$). In this study, we found that there is a weak correlation between social media use with physical activity, and statistically it is not significant

Keywords : adolescent, social media use, physical activity.

ABSTRAK

Pengguna situs jejaring sosial secara konsisten *login online* untuk berkomunikasi dan interaksi dengan pengguna lain. Situs jejaring sosial adalah salah satu bentuk media sosial yang paling populer terutama di kalangan remaja dan menjadi alternatif *email* sebagai sarana untuk komunikasi instan antar teman. Penelitian ini mengkaji hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Metode penelitian ini menggunakan analisis lanjut diambil dari penelitian sebelumnya dengan 315 sampel remaja SMP, menggunakan metode potong lintang (*cross sectional*) dan data dikumpulkan dengan instrumen *Social Networking Use Scale* dan *Physical Activity Questionnaire for Adolescent*. Hasil didapatkan penggunaan SNS rendah sebanyak 78 siswa (24.8%), penggunaan rata-rata 143 siswa (45.4%), penggunaan tinggi 81 siswa (25.7%),

penggunaan sangat tinggi 13 siswa (4.1%), dan pada aktivitas fisik didapatkan aktivitas rendah 54 siswa (17.1%), aktivitas sedang 181 siswa (57.5%), aktivitas tinggi 80 siswa (25.4%). Hasil menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik berkorelasi lemah dengan $r = 0.005$ dinyatakan lemah dan statistik hubungannya tidak bermakna $p = 0.928$ ($p > 0.05$). Dalam penelitian ini ditemukan korelasi yang lemah antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik dan secara statistik tidak bermakna.

Kata Kunci: Remaja; Penggunaan Media Sosial; Aktivitas Fisik

PENDAHULUAN

Remaja yang tumbuh di abad 21 menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk mengakses internet melalui berbagai perangkat teknologi. Penelitian oleh Lenhert (2015) melaporkan dari remaja Amerika mengatakan mereka *online* setiap hari dan melaporkan bahwa mereka sedang *online* “hampir terus-menerus” (Havener & Allen, 2016). Pengguna situs jejaring sosial secara konsisten *login online* untuk berkomunikasi dan interaksi dengan pengguna lain. Situs jejaring sosial adalah salah satu bentuk media sosial yang paling populer terutama di kalangan remaja dan menjadi alternatif *email* sebagai sarana untuk komunikasi instan antar teman. Situs jejaring sosial digital dioperasikan dan dibatasi dengan internet dan dapat diakses dimana saja (Alassiri, 2014; Wójcicki, Grigsby-toussaint, Hillman, & Huhman, 2014). Indonesia layanan internet yang paling banyak diakses adalah *chatting* dan sosial media (APJII, 2017). Penggunaan layanan jejaring sosial seperti *facebook* dan *twitter* telah menjadi bagian populer dan integral dari komunikasi sehari-hari, remaja muda

adalah pengguna yang paling antusias menggunakan jejaring sosial sebagian besar terlibat setiap hari dengan jejaring sosial melalui layar komputer atau *mobile phone* (Collin, Rahilly, Richardson, & Third, 2011). Media sosial/ *social media* atau dikenal juga dengan jejaring sosial/ *social network* adalah sebuah media *online* dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi *blog*, jejaring sosial, dan *wiki* merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat dunia (Cahyono, 2016; Watie, 2011). Situs jejaring sosial membahayakan tergantung pada penggunaannya misalnya penggunaan yang berlebihan, berpotensi mempengaruhi pekerjaan individu (Olufadi, 2016). Penggunaan berlebihan situs jejaring sosial telah menciptakan risiko kesehatan yang parah karena kurangnya aktivitas fisik, rata-rata seseorang menghabiskan sekitar 9 hingga 10 jam untuk menggunakan jejaring sosial (Parvathy, 2015). Sementara itu tingkat aktivitas fisik menurun drastis selama masa remaja, tingkat paparan waktu layar (*screen time*) meningkat secara

signifikan, diperkirakan di seluruh dunia menunjukkan bahwa remaja tidak mencapai rekomendasi kesehatan masyarakat setidaknya 60 menit per hari *moderate-to-vigorous physical activity* (MVPA) (Añez et al., 2016). Remaja menghabiskan 20 jam per minggu dalam aktivitas yang tidak banyak bergerak. (Lebres, 2014). Ketidakaktifan aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kronis dan kematian (Zhang, 2016).

METODE

Analisis lanjut diambil dari penelitian dengan judul “Gambaran Penggunaan Media Elektronik terhadap Kesehatan Fisik, Kesehatan Mental, dan Akademik Sekolah pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta Tahun 2018” Di lakukan dengan menggunakan metode potong lintang (*cross sectional*), yang bertujuan untuk mengkaji Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas

Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta dan mempunyai media sosial. Sampel yang ada dalam proposal induk akan dipergunakan dengan menghitung kebutuhan sampel minimal sesuai dengan variabel hubungan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik, koefisien korelasi *pearson* (r) = 0.16 (penggunaan jejaring sosial terhadap aktivitas fisik) (Macdonald-wallis, Jago, & Sterne, 2012). Berdasarkan perhitungan sampel, sampel minimum yang didapat sebanyak 305 sampel dan data yang tersedia sebanyak 315 sehingga semua data dilakukan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah variabel penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik di lakukan dengan analisa univariat untuk melihat karakteristik subyek penelitian.

Tabel 1. Rata-rata, Standar Deviasi, Nilai Minimum, Nilai Maksimum, dan CI 95%, Penggunaan media sosial dan aktivitas fisik pada remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) (N:315)

Variabel	$\bar{x} \pm SD$	Min	Max	CI 95%
Penggunaan Media Sosial	12.35±3.673	5	22	11.94-12.75
Aktivitas Fisik	20.64±4.65	11	35	20.12-21.15

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat nilai rata-rata penggunaan media sosial dan aktivitas fisik. Rata-rata penggunaan media sosial adalah 12.35 ± 3.673 dengan taraf kepercayaan 95% (CI 95%) antara 11.94-12.75, dan rata-rata aktivitas fisik adalah 20.64 ± 4.65 dengan taraf kepercayaan 95% (CI 95%) antara 20.12-21.15. Untuk melihat sebaran data secara kualitatif, setiap variabel dikategorikan masing-masing.

Penggunaan media sosial dikategorikan dalam penggunaan SNS rendah bila skor 5-9, penggunaan rata-rata skor 10-14, penggunaan tinggi skor 15-19, dan penggunaan SNS sangat tinggi skor ≥ 19 , dan untuk aktivitas fisik dikategorikan aktivitas rendah bila skor ≤ 2 , aktivitas sedang skor ≥ 2 dan ≤ 3 , dan aktivitas tinggi skor > 3 .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi penggunaan media sosial dan aktivitas fisik pada remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) (N:315)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
		Total
Penggunaan Media Sosial	315	100
Penggunaan SNS Rendah	78	24.8
Penggunaan SNS Rata-rata	143	45.4
Penggunaan SNS Tinggi	81	25.7
Penggunaan SNS Sangat Tinggi	13	4.1
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Rendah	54	17.1
Aktivitas Sedang	181	57.5
Aktivitas Tinggi	80	25.4

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat jumlah sampel yang digunakan sebanyak 315, pada variabel penggunaan media sosial, penggunaan SNS rendah sebanyak 78 siswa (24,8%) penggunaan rata-rata 143 siswa (45.4%), penggunaan tinggi 81 siswa (25.7%), penggunaan sangat tinggi 13 siswa (4.1%), dan untuk variabel aktivitas fisik,

aktivitas rendah 54 siswa (17.1%), aktivitas sedang 181 siswa (57.5%), aktivitas tinggi 80 siswa (25.4%). Uji normalitas untuk melihat normalitas suatu populasi atau sampel. Uji normalitas diaplikasi dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov*. dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Variabel	p	Keterangan
Penggunaan Media Sosial	0.002	Distribusi Tidak Normal
Aktivitas Fisik	0.003	Distribusi Tidak Normal

**uji menggunakan *kolmogrov-smirnov* normalitas

Pada tabel 3 diatas menunjukkan hasil uji normalitas dari kedua variabel berdistribusi tidak normal dengan $p < 0.05$, sehingga

diuji dengan menggunakan *spearman Test*. Adapun hasil korelasi sebagai berikut.

Tabel 4. Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP)

	Aktivitas Fisik	
	r	p
Penggunaan Media Sosial	0.005	0.928

*test menggunakan uji korelasi *spearman test*

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0.005$ dengan didapatkan hubungan penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik berkolerasi

lemah dengan penilaian nilai korelasi apabila $r = >0.25$ dinyatakan kuat dan nilai $r = <0.25$ dinyatakan lemah. dan statistik $p = 0.928$ ($p > 0.05$) tidak bermakna.

Tabel 5. Tabulasi silang antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik.

Variabel	Aktivitas Fisik					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	n	%	n	%	n	%
Penggunaan Rendah	14	17.9	49	62.8	15	19.2
Penggunaan Rata-rata	22	15.4	78	54.5	43	30.1
Penggunaan Tinggi	16	19.8	49	60.5	16	19.8
Penggunaan Sangat Tinggi	2	15.4	5	38.5	6	46.2

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 315 sampel yang digunakan hasil tabulasi silang yang paling besar adalah penggunaan SNS rata-rata dengan aktivitas fisik sedang dengan jumlah 78 siswa dan 54.5%. Dari hasil subjek penelitian didapatkan hasil bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik menunjukkan korelasi lemah dan secara statistik tidak bermakna. Secara kualitatif hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa hubungan penggunaan media sosial atau jejaring sosial dalam mempengaruhi ketaatan terhadap rekomendasi aktivitas fisik pada remaja menghasilkan hasil yang tidak signifikan. Kemungkinan adanya perbedaan dari hasil penelitian dengan faktor lainnya, misalnya pada faktor dukungan sosial yang mempengaruhi penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik dimana dibab sebelumnya membahas bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik, dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan sehingga sesuai dengan penerapan pola asuh yang dapat diberikan oleh orang tua pada anaknya. Pola asuh diperlukan untuk menghadapi perkembangan teknologi saat

ini dimana pola asuh yang benar dapat mengatasi penggunaan internet yang bersifat negatif oleh karena itu dibutuhkan keterkaitan atau hubungan penggunaan media sosial dengan dukungan sosial yang lebih jelas dalam penelitian selanjutnya dibutuhkan penelitian longitudinal untuk bisa melihat hubungan sebab akibat pada penelitian selanjutnya dan diperlukan adanya penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel penelitian.

SIMPULAN

Didapatkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dengan aktivitas fisik pada remaja di kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur berkorelasi lemah ($r = 0.005$) dan secara statistik hubungan tidak bermakna ($p = 0.928$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan yang telah memberikan fasilitas dan menyukseskan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alassiri, A. A. 2014. *Usage of Social Networking Sites and Technological Impact on the Interaction- School of Applied Physics*, 4 (4), 46–61.
- Añez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., López-Guimerà, G., Puntí-Vidal, J., & Sánchez-Carracedo, D. 2018. *Body image dissatisfaction, physical activity*

- and screen-time in Spanish adolescents. Journal of Health Psychology, 23 (1), 36–47.*
- APJII. 2017. Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 1–39.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Diterbitkan Oleh Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik, Universitas Tulungagung*, 9(1), 140–157.
- Collin, P., Rahilly, K., Richardson, I., & Third, A. 2011. *Literature Review: The Benefits of Social Networking Services. YAW-CRC's partner organisations.* 1-29
- Havener, L. S., & Allen, N. B. 2016. *networking site usage on the mental health by Presented to the Department of Psychology*, 1-31 .
- Lebres, V. F. 2014. *Adolescents ' Nutrition and Physical Activity Knowledge and Practices. Research Center in Physical Activity, Health and Leisure.* 1-234.
- Macdonald, W. K., Jago, R., & Sterne, J. A. C. 2012. *Social Network Analysis of Childhood and Youth Physical Activity. AMEPRE, 43(6), 636–642.*
- Olufadi, Y. 2016. *Social networking time use scale (SONTUS): A new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. Telematics and Informatics, 33 (2), 452–471.*
- Parvathy, J. (2015). *Impact of Usage of Social Networking Sites on Youth*, 129 (3), 33–34.
- Watie, E. D. S. 2011. Komunikasi dan media sosial (*communications and social media*). *The Messenger*, 3 (1), 69–75.
- Wójcicki, T. R., Grigsby-toussaint, D., Hillman, C. H., & Huhman, M. 2014. *Promoting Physical Activity in Low-Active Adolescents via Facebook: A Pilot Randomized Controlled Trial to Test Feasibility Corresponding. JMIR Res Protoc . 3 (4), 1-15*
- Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., & Centola, D. 2016. *Support or competition? How online social networks increase physical activity: A randomized controlled trial. Preventive Medicine Reports, 4, 453–458.*
- Zhang, N. 2016. *Viral buzz on social network sites about physical activity: Fad or fabulous? Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 77 (2), 1-188.*