

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAWAI DENGAN *MOVEMENT BEHAVIOUR* PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Ilma Tria Nursyifa¹, Herwanto²

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

Email: ilma.405180059@stu.untar.ac.id

²Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

Email: herwanto@fk.untar.ac.id

Masuk: 18-08-2021, revisi: 25-08-2021, diterima untuk diterbitkan: 30-10-2022

ABSTRAK

Movement behaviour merupakan pola perilaku seseorang mengenai gerakan, dan aktivitas sehari-hari yang berhubungan dengan risiko kesehatan. Saat ini, dunia sedang menghadapi pandemi COVID-19 yang menyerang sistem pernapasan manusia. Banyak dampak yang terjadi, salah satunya sektor pendidikan. Sekolah mengganti metode tatap muka menjadi metode pembelajaran jarak jauh yang menimbulkan peningkatan signifikan pada penggunaan gawai. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan intensitas penggunaan gawai dengan *movement behaviour* selama pandemi COVID-19 pada siswa SMA menggunakan studi *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Kharisma Bangsa, Tangerang Selatan sebanyak 160 responden terdiri dari 52 siswa laki-laki dan 108 siswi perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui media Zoom. Hasil data diolah dengan menggunakan *software* statistik dengan uji *pearson chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan, intensitas penggunaan gawai lebih dari 8 jam per hari pada laki-laki berjumlah 19 (36%) siswa, sedangkan pada perempuan 63 (58%) siswi. *Movement behaviour* pada kategori yang tidak memenuhi pedoman untuk laki-laki sebanyak 24 (46%) siswa, sedangkan pada perempuan 60 (60%) siswi. Jumlah responden dengan *movement behaviour* yang tidak memenuhi 3 pedoman dengan intensitas penggunaan gawai lebih dari 8 jam per hari sebanyak 48 (30%) orang. Berdasarkan uji *pearson chi-square* didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar -0.049 dengan nilai p sebesar 0.269. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang bermakna antara intensitas penggunaan gawai dengan *movement behaviour* selama pandemi COVID-19 pada siswa kelas 10-12 SMA Kharisma Bangsa, Tangerang Selatan

Kata Kunci: Intensitas gawai; *Movement behaviour*; Remaja; COVID-19

ABSTRACT

Movement behaviour is a individual behavioral pattern regarding movements and daily activities that are associated with health risks. Nowadays, the world is facing COVID-19 that attacks the human respiratory system. There are many impacts, one of the impacts is in the education sector. Schools are forced to change the face-to-face method to the digital learning method, resulting in significant increase gadgets intensity. The purpose of this study was to determine the relationship between the intensity of gadget use and *movement behaviour* during the COVID-19 in high school students using a cross-sectional study design. This study was conducted in Kharisma Bangsa Senior High School, South Tangerang, with 160 student including 52 male and 108 female. The data was collected using a questionnaire through Zoom. The results of data were processed using statistical software with Pearson chi-square test. The result found an intensity of gadget usage with more than 8 hours per day in 19 (36%) male and in 63 (58%) female. *Movement behaviour* in categories did not meet the guideline was found in 24 (46%) male and in 60 (60%) female. The number of respondents with *movement behaviour* that does not meet the three guidelines with the intensity of using gadgets for more than 8 hours is 48 (30%) people. According to Pearson Chi-square test, the correlation coefficient (r) -0.049 with p value 0.269. The conclusion is no significant correlation between the intensity of gadget usage and *movement behaviour* during the COVID-19 pandemic in Kharisma Bangsa Senior High School, South Tangerang.

Keywords: Gadget usage intensity; *Movement behaviour*; Adolescent; COVID-19

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah meningkat pesat dan semakin canggih. Teknologi adalah sebuah sarana yang diciptakan oleh manusia untuk mempermudah keberlangsungan hidup atau pekerjaan manusia sehari-hari. Salah satu contoh teknologi yang banyak membuat perubahan besar dalam kehidupan manusia adalah gawai (Santoso, 2013). Gawai atau yang populer disebut *gadget* merupakan sebuah barang elektronik yang mengalami pembaharuan dan dibuat khusus dengan tujuan dan fungsi yang praktis untuk memudahkan kehidupan manusia. Gawai yang juga disebut barang canggih seperti *smartphone*, laptop, tablet, menyajikan berbagai macam fitur dan media yang dapat dengan mudah di akses, seperti media berita, hobi, jejaring sosial, bahkan hiburan. Kini, gawai dapat ditemui di berbagai tempat dan kalangan. Mulai dari kalangan tua maupun muda, dari lansia, dewasa, remaja, bahkan anak-anak (Manumpil, 2015). Remaja adalah salah satu pengguna dan penikmat gawai pada era ini. Sejak awal kehidupan, mereka telah terpapar dan terpengaruh dengan teknologi digital. Kelompok populasi yang dikenal dengan sebutan generasi Z ini, akan memiliki kecenderungan untuk menggunakan gawai dengan waktu yang tinggi (Kurniasanti, 2019).

Pada saat ini, dunia dan salah satunya Indonesia sedang menghadapi pandemi COVID-19. Penyakit ini menyerang sistem pernapasan manusia, mulai dari ringan seperti flu, berat seperti pneumonia, bahkan hingga kematian. Tingginya tingkat penularan COVID-19, membuat WHO mengeluarkan peraturan untuk menerapkan kebijakan *lockdown* dan *physical distancing* dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19. Banyak dampak atau implikasi yang terjadi akibat adanya kebijakan tersebut. Salah satu contoh dampak yang terlihat adalah dari sektor pendidikan. Dalam sektor pendidikan, kebijakan tersebut membuat siswa, guru dan seluruh komponen sekolah mengganti metode tatap muka menjadi metode pembelajaran jarak jauh (Kemenkes, 2020). Metode ini menimbulkan peningkatan yang signifikan pada penggunaan gawai. Pada remaja, lama penggunaan gawai yang dapat ditoleransi adalah 14 jam/minggu atau 2 jam/hari (Hall, 2020). Adanya pembatasan aktivitas tersebut menyebabkan terjadinya perubahan dari *movement behaviour* yang terdiri dari aktivitas fisik, tidur dan perilaku menetap atau *sedentary behaviour* dimana *screen time* atau waktu layar yang tinggi dan aktivitas fisik yang menurun tidak dapat dihindarkan pada masa pandemi COVID-19 (Nagata, 2020).

Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2016, secara global 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak cukup aktif secara fisik atau tidak memenuhi pedoman untuk melakukan aktivitas fisik, dimana remaja perempuan lebih tinggi penurunan aktivitas fisiknya sebesar 85% dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 78% (WHO, 2020). Teori yang mendasari mekanisme perubahan perilaku dengan penggunaan gawai diperkuat dengan data yang dilakukan pada penelitian di *United States of America* (USA) selama pandemi, yang menganalisis aktivitas fisik dan *sedentary behaviour* pada anak-anak serta remaja (laki-laki dan perempuan), didapat hasil aktivitas fisik yang menurun secara drastis. Dari 540 menit/minggu pada sebelum pandemi, menjadi 105 menit/minggu selama pandemi. Hal ini menghasilkan pengurangan 435 menit. Lain hal untuk *sedentary behaviour* yang mendapat peningkatan dari 21,3% hingga 65,6%. Selain itu untuk *screen time* dimana salah satunya adalah penggunaan gawai, didapat peningkatan selama pandemi, yaitu kurang lebih 1730 menit atau sekitar 30 jam/minggu dimana normalnya sesuai pedoman adalah maksimal 14 jam/minggu (Hall, 2020).

Adanya pandemi COVID-19 menyebabkan tingkat penggunaan gawai tinggi akibat dari pembelajaran jarak jauh dan waktu luang yang lama selama di rumah sehingga memungkinkan remaja mengakses materi pendidikan dan hiburan menggunakan perangkat gawai yang akhirnya berimplikasi kepada *movement behaviour*. Hal ini dibuktikan dari data penggunaan gawai yang

meningkat selama pandemi COVID-19 dan menurunnya aktivitas fisik pada remaja. Dengan itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan gawai dengan *movement behaviour* selama masa pandemi COVID-19 pada remaja.

Rumusan Masalah

Masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah terbatasnya aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 dan tingginya penggunaan gawai akibat perubahan mekanisme pembelajaran dalam sektor pendidikan. Peneliti ingin mengetahui intensitas penggunaan gawai, *movement behaviour*, dan mengetahui hubungan intensitas penggunaan gawai dengan *movement behaviour* selama pandemi COVID-19, sehingga dapat dilakukan upaya peningkatan *movement behaviour* untuk mencegah permasalahan kesehatan di masa yang akan datang.

2. METODE PENELITIAN

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analitik obeservasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 17 Desember 2020 menggunakan kuesioner yang dipandu oleh peneliti melalui media *Zoom* dikarenakan adanya pandemi COVID-19. Pengambilan data mendapatkan total responden yang memenuhi syarat sebanyak 160 orang siswa SMA kelas 10-12 dengan masing-masing 52 siswa laki-laki dan 108 siswi perempuan. Sampel diambil dengan menggunakan metode *consecutive non-random sampling*. Penentuan besar sampel dilakukan dengan rumus koefisien korelasi sampel tunggal, jumlah minimal sampel adalah sebanyak 26 orang.

Pada penelitian ini digunakan instrumen penelitian berupa kuesioner intensitas penggunaan gawai, kuesioner durasi tidur, dan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Teknik pengambilan data untuk GPAQ adalah dengan menggunakan kuesioner atau angket yang terdiri dari 16 pertanyaan pilihan ganda tentang aktivitas fisik dan *sedentary behaviour*.

Pertanyaan pada kuesioner intensitas penggunaan gawai dibuat untuk menilai durasi penggunaan gawai, waktu pemakaian gawai, jenis gawai yang digunakan, jenis aplikasi yang dibuka, dan jenis media online yang digunakan dalam sehari. Pertanyaan pada kuesioner durasi tidur dibuat untuk menilai lamanya waktu tidur remaja, dan kuesioner GPAQ untuk mengetahui informasi dan pengelompokan tentang aktivitas fisik dan *sedentary behaviour*.

Setelah didapatkan data yang lengkap, digunakan pedoman WHO (*World Health Organization*) dan CSEP (*Canadian Society for Exercise Physiology*) untuk remaja usia 5-17 tahun. Hasil masing-masing bagian akan dikelompokkan menurut kategori yang telah ditentukan oleh CSEP. Pedoman ini menilai komponen-komponen atau mengintegrasikan kepada aktivitas fisik, tidur dan perilaku menetap atau *sedentary behaviour*. Hasil ukur untuk intensitas penggunaan gawai dibagi menjadi 6 kategori, yaitu: kurang dari 1 jam, 1-2 jam, 3-4 jam, 5-6 jam, 7-8 jam, dan lebih dari 8 jam. Hasil ukur untuk durasi tidur, aktivitas fisik, dan *sedentary behaviour* dibagi menjadi 2, yaitu: memenuhi pedoman dan tidak memenuhi pedoman, dan hasil ukur untuk *movement behaviour* dibagi menjadi 4 yaitu: tidak memenuhi 3 komponen pedoman, memenuhi 1 komponen pedoman, memenuhi 2 komponen pedoman, dan memenuhi 3 komponen pedoman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Kharisma Bangsa, Tangerang Selatan, memperoleh sampel sebanyak 160 responden, diantaranya adalah siswa SMA kelas 10-12 yang

memenuhi syarat sesuai dengan kriteria inklusi. Karakteristik responden dengan jenis kelamin laki-laki memiliki jumlah 52 (32,5%) siswa dan jenis kelamin perempuan memiliki jumlah 108 (67,5%) siswi dari 160 siswa. Karakteristik umur jenis kelamin laki-laki mempunyai rentang usia 15-17 tahun dengan presentase terbanyak dari laki-laki didapatkan pada usia 17 tahun yaitu 23 (44%) siswa, sedangkan untuk perempuan mempunyai rentang pada usia 14-17 tahun dengan presentase terbanyak pada usia 17 tahun yaitu 48 (44%) siswi.

Tabel 1. Karakteristik Usia dan Total Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Karakteristik	Usia Siswa				Total Siswa SMA Kelas 10-12 (n = 160 Siswa)
	14	15	16	17	
Jenis Kelamin					
Laki – Laki	0 (0%)	13 (25%)	16 (31%)	23 (44%)	52 (32,5%)
Perempuan	3 (3%)	26 (24%)	31 (29%)	48 (44%)	108 (67,5%)

Intensitas penggunaan gawai pada sebagian besar responden jenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah durasi penggunaan gawai lebih dari 8 jam, dimana laki-laki sebanyak 19 (36%) siswa dan perempuan sebanyak 63 (58%) siswi. Karakteristik penggunaan gawai tertinggi pada responden didapatkan di kelas 12 yaitu sebanyak 38 (59%) siswa dengan kategori penggunaan gawai lebih dari 8 jam. Apabila dibuat dalam dua kategori yaitu kurang dari 6 jam dan lebih dari 6 jam, maka intensitas penggunaan gawai terbanyak adalah di kategori lebih dari 6 jam yaitu sebanyak 103 (64%) responden dan responden yang menggunakan gawai kurang dari 6 jam sebanyak 57 (36%) responden.

Tabel 2. Intensitas Penggunaan Gawai Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Karakteristik	<1 Jam	1-2 Jam	3-4 Jam	5-6 Jam	7-8 Jam	>8 Jam
Jenis Kelamin						
- Laki-laki	1 (2%)	2 (4%)	11 (21%)	14 (27%)	5 (10%)	19 (36%)
- Perempuan	1 (1%)	1 (1%)	7 (6%)	20 (19%)	16 (15%)	63 (58%)
Kelas						
- 10	1 (2%)	2 (4%)	3 (6%)	12 (26%)	7 (15%)	21 (46%)
- 11	0 (0%)	1 (2%)	9 (18%)	9 (18%)	8 (16%)	23 (46%)
- 12	1 (2%)	0 (0%)	6 (9%)	13 (20%)	6 (9%)	38 (59%)

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarah A. Moore pada saat masa pandemi COVID-19 terhadap 774 responden remaja yang berusia 12-17 tahun pada tahun 2020. Pada penelitian ini didapatkan adanya peningkatan penggunaan gawai pada masa pandemi COVID-19. Kategori terbanyak pada penelitian ini adalah kategori dengan intensitas penggunaan gawai lebih dari 6 jam per hari dan perempuan lebih tinggi dalam intensitas penggunaan gawai nya dibandingkan dengan laki-laki (Moore, 2020).

Aktivitas fisik dibagi menjadi 2 kategori, yaitu memenuhi pedoman (lebih dari sama dengan 1680 MET) dan yang tidak memenuhi pedoman WHO yaitu (kurang dari 1680 MET) (WHO, 2020). Didapatkan adanya penurunan aktivitas fisik pada responden jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dimana kategori terbanyak adalah kategori aktivitas fisik dengan nilai rendah (kurang dari 1680 MET) sebanyak 127 (79%) responden. Aktivitas fisik jenis kelamin laki-laki dengan kategori aktivitas fisik rendah (kurang dari 1680 MET) sebanyak 33 (63%) siswa dan perempuan sebanyak 94 (87%) siswi.

Tabel 3. Karakteristik Aktivitas Fisik Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Karakteristik	Aktivitas Fisik Rendah (kurang dari 1680 MET)	Aktivitas Fisik Sedang-Berat (≥1680 MET)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	33 (63%)	19 (37%)
- Perempuan	94 (87%)	14 (13%)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miranda C. Baso di SMA Negeri 9 Manado pada tahun 2018 pada 230 responden. Didapatkan kategori tertinggi pada aktivitas fisik rendah, yaitu sebanyak 117 (50,9%) responden, sedangkan responden yang aktivitas fisiknya baik (sedang-berat) ada 113 (49,1%) responden (Baso, 2018).

Tidur dalam definisi operasional dibagi menjadi 2 kategori sesuai dengan pedoman dari CSEP (*Canadian Society for Exercise Physiology Guidelines*) yang dilihat dari durasi atau lama waktunya tidur seseorang. Kategori untuk usia 14-17 tahun yang memenuhi pedoman adalah dengan lama waktu tidur 8-10 jam per hari dan yang tidak memenuhi pedoman adalah kurang dari 8 jam atau lebih dari 10 jam per hari (Canadian, 2018). Pada penelitian ini didapatkan karakteristik durasi atau lama waktu tidur setiap hari responden pada sebagian besar responden masuk ke dalam kategori durasi tidur 6-7 jam, dimana laki-laki sebanyak 31 (60%) siswa dan perempuan sebanyak 47 (44%) siswi Didapatkan kategori terbanyak adalah kategori yang tidak memenuhi pedoman waktu tidur yaitu sebanyak 115 (72%) responden.

Tabel 4. Karakteristik Durasi Tidur Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Karakteristik	0-1 Jam	2-3 Jam	4-5 Jam	6-7 Jam	8-10 Jam	>10 Jam
Jenis Kelamin						
- Laki-laki	0 (0%)	1 (2%)	7 (13%)	31 (60%)	12 (23%)	1 (2%)
- Perempuan	0 (0%)	5 (5%)	22 (20%)	47 (44%)	33 (30%)	1 (1%)

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarah A. Moore dkk pada saat masa pandemi COVID-19 terhadap 774 responden remaja yang berusia 12-17 tahun pada tahun 2020. Pada hasil penelitian, didapatkan rata-rata durasi tidur terbanyak untuk jenis kelamin laki-laki adalah 8-9 jam per hari, sedangkan untuk perempuan adalah 9-10 jam per hari (Moore, 2020).

Perilaku menetap atau *sedentary behaviour* dalam definisi operasional dibagi menjadi 2 kategori sesuai dengan pedoman WHO dan CSEP (*Canadian Society for Exercise Physiology Guidelines*), dilihat dari durasi atau lamanya waktu kegiatan seperti duduk, berbaring, menonton televisi dan bentuk hiburan berbasis layar lainnya. Kategori tersebut yaitu yang memenuhi pedoman (2 jam per hari) dan tidak memenuhi pedoman (lebih dari 2 jam per hari) (Canadian, 2018). Pada penelitian didapatkan kelompok terbanyak adalah kelompok dengan *sedentary behaviour* lebih dari 8 jam, dimana pada laki-laki sebanyak 13 (25%) siswa dan perempuan sebanyak 32 (29%) siswi. Terjadi peningkatan pada *sedentary behaviour* pada masa pandemi COVID-19, didapatkan kategori terbanyak adalah kategori yang tidak memenuhi pedoman (lebih dari 2 jam). Proporsi responden yang memenuhi pedoman untuk *sedentary behaviour* hanya 8% pada laki-laki dan perempuan sebesar 3%.

Tabel 5. Karakteristik Perilaku Menetap Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Karakteristik	<1 Jam	1-2 Jam	3-4 Jam	5-6 Jam	7-8 Jam	>8 Jam
Jenis Kelamin						
- Laki-laki	3 (6%)	1 (2%)	11 (21%)	13 (25%)	11 (21%)	13 (25%)
- Perempuan	0 (0%)	3 (3%)	17 (16%)	30 (28%)	26 (24%)	32 (29%)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sarah A. Moore pada saat masa pandemi COVID-19 terhadap 1472 responden yang terdiri dari anak-anak (5-11 tahun) dan remaja (12-17 tahun). Pada penelitian ini didapatkan adanya peningkatan perilaku menetap/*sedentary behaviour* pada masa pandemi COVID-19. Kategori terbanyak pada penelitian ini adalah kategori yang tidak memenuhi pedoman perilaku menetap/*sedentary behaviour* yaitu sebanyak 81,8% dari total responden dan hanya 18,2% yang memenuhi pedoman perilaku menetap/*sedentary behaviour* (Moore, 2020).

Movement behaviour menurut CSEP (*Canadian Society for Exercise Physiology*) *Guidelines* terbagi menjadi 3 komponen yaitu aktivitas fisik, tidur dan perilaku menetap atau *sedentary behaviour* (Canadian, 2018). Berdasarkan durasi (lamanya *movement behaviour*), dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu memenuhi tiga komponen pedoman, memenuhi dua komponen pedoman, memenuhi satu komponen pedoman dan tidak memenuhi komponen pedoman sama sekali. Pada penelitian, didapatkan karakteristik *movement behaviour* responden berdasarkan pedoman pada sebagian besar responden menunjukkan *movement behaviour* yang tidak memenuhi pedoman sama sekali atau tidak memenuhi 3 komponen pedoman, yaitu sebanyak 24 (46%) siswa pada laki-laki dan 65 (60%) siswi pada perempuan.

Tabel 6. Karakteristik *Movement Behaviour* Berdasarkan Pedoman Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Karakteristik	Memenuhi 3 Komponen Pedoman	Memenuhi 2 Komponen Pedoman	Memenuhi 1 Komponen Pedoman	Tidak Memenuhi 3 Pedoman
Jenis Kelamin				
- Laki-laki	0 (0%)	7 (13,5%)	21 (40,5%)	24 (46%)
- Perempuan	0 (0%)	7 (7%)	36 (33%)	65 (60%)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sarah A. Moore dkk pada saat masa pandemi COVID-19 terhadap 774 responden remaja yang berusia 12-17 tahun pada tahun 2020. Pada hasil penelitian, didapatkan kategori terbanyak dalam *movement behaviour* adalah kategori yang tidak memenuhi pedoman (aktivitas fisik, tidur, dan perilaku menetap) yaitu sebanyak 99,4% dari total responden dan hanya 0,6% dari remaja usia 12-17 tahun yang memenuhi pedoman gabungan aktivitas fisik, tidur, dan perilaku menetap (Moore, 2020).

Dari hasil penelitian berdasarkan uji *pearson chi-square*, didapatkan koefisien korelasi (r) yaitu 0.049, dan nilai p yaitu 0.268 berarti kekuatan korelasi yang sangat lemah dan secara statistik tidak terdapat korelasi yang bermakna, serta semakin besar nilai intensitas penggunaan gawai, semakin kecil nilai *movement behaviour*. Maka dari itu, intensitas penggunaan gawai dengan *movement behaviour* selama masa pandemi COVID-19, tidak ada korelasi pada siswa SMA kelas 10 hingga 12 Sekolah Menengah Atas Kharisma Bangsa, Tangerang Selatan.

Tabel 7. Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan *Movement Behaviour* (Aktivitas Fisik) Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan Responden SMA Kharisma Bangsa Tangerang Selatan

Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan <i>Movement Behaviour</i>		
Intensitas Penggunaan Gawai	r	p
	0.049	0.268

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mohammad Yussron Ilyas pada 31 sampel siswa di SMA Negeri 1 Kota Mojokerto pada tahun 2018. Berdasarkan nilai uji statistik menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) yaitu 0.293, dan p value = 0.055, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan atau bermakna antara intensitas penggunaan gawai dengan salah satu komponen *movement behaviour* yaitu aktivitas fisik (Ilyas, 2019).

Ketidakterbacaan atau tidak adanya hubungan dapat diakibatkan oleh adanya bias seleksi, bias perancu dan bias informasi, serta kurang adanya perhatian terhadap penjelasan keterangan, dan petunjuk pada kuesioner yang diberikan oleh peneliti, namun bias dalam penelitian ini diminimalkan melalui pemilihan kriteria sampel yang sesuai.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Intensitas penggunaan gawai pada jenis kelamin laki laki dan perempuan didominasi oleh intensitas penggunaan gawai lebih dari 8 jam per hari, dengan masing-masing adalah 36% dan 58%. *Movement behaviour* pada laki-laki dan perempuan didominasi pada kategori tidak memenuhi pedoman sama sekali *movement behaviour*, dengan masing-masing adalah 46% dan 60%. Kekuatan korelasi intensitas penggunaan gawai dengan *movement behaviour* sangat lemah dan tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0.049, dan nilai kemaknaan (p) yaitu 0.269 berdasarkan uji *pearson chi-square*.

Adanya pandemi COVID-19 menghasilkan tingginya angka *movement behaviour* yang tidak sesuai dengan pedoman. Hal tersebut apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada kualitas hidup remaja. Maka dari itu, diharapkan adanya peningkatan aktivitas fisik dan penurunan perilaku menetap/*sedentary behaviour*, serta pengawasan durasi tidur remaja dan jam tidur yang sesuai agar tercapai *movement behaviour* yang baik dan sesuai pedoman. Selain itu, diharapkan adanya pengefektifkan waktu dalam metode pembelajaran yang berbasis *e-learning* pada situasi pandemi COVID-19, agar siswa-siswi dapat memanfaatkan gawai yang dipakainya dengan waktu yang cukup.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya untuk pihak sekolah dan responden siswa-siswi SMA Kharisma Bangsa, Tangerang Selatan yang telah bersedia membantu proses pengambilan data sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan baik.

REFERENSI

- Baso Miranda C. (2018). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS*. 7(5), 1-6
- Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth 5-17 years, (2018). *Canadian Society for Exercise Physiology*.
- Hall G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behaviour affect one another?. *Elsevier Journal*, 64, 108-110
- Ilyas Muhammad Yussron. (2019). Hubungan Pemakaian Gawai dengan Aktivitas Olahraga (Studi pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 7(3), 275-279
- Kementerian Kesehatan. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov). *Direktorat Jenderal Pencegah dan Pengendali Penyakit*.

- Kurniasanti KS, Assandi P, Ismail RI, Nasrun MWS, Wiguna T. (2019). Internet addiction: A new addiction?. *Medical Journal Indonesia*, 28(1), 82–91.
- Manumpil B, Ismanto A, Onibala F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 2
- Moore Sarah A. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 17(85), 2-11
- Nagata JM, Abdel Magid HS, Gabriel KP. (2020). Screen time for children and adolescents during the COVID- 19 pandemic. *Obesity A Research Journal*, 28(9), 1582-1583
- Santoso, Whitney T. (2013). Perilaku Kecanduan Permainan Internet Dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII di Smp Negeri 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 60
- World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.

