

## PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO”

Rahman<sup>1</sup>, Agnes Mersatika Hartoyo<sup>2</sup>, Zulfita<sup>3</sup>  
[rahman.fkm@uho.ac.id](mailto:rahman.fkm@uho.ac.id)<sup>1</sup>, [agnesjeehan@gmail.com](mailto:agnesjeehan@gmail.com)<sup>2</sup>, [zulfita.fita2405@gmail.com](mailto:zulfita.fita2405@gmail.com)<sup>3</sup>  
Universitas Halu Oleo

### ABSTRAK

Penggunaan gadget oleh mahasiswa semakin meningkat karena kemajuan teknologi digital terus berkembang. Tingginya penggunaan perangkat tersebut bisa mengganggu aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana edukasi penggunaan gadget mempengaruhi pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik, khususnya pada mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Halu Oleo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian ini terdiri dari 51 mahasiswa yang dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarkan pada saat uji pre test dan post tes untuk mengukur perubahan pemahaman mengenai penggunaan perangkat elektronik dan aktivitas fisik. Analisis data dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji paired t-test. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden naik dari 80,06 dengan standar deviasi 10,91 pada tes awal menjadi 91,36 dengan standar deviasi 8,66 pada tes akhir. Uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara skor tes sebelumnya dan setelahnya ( $p < 0,001$ ). Oleh karena itu, pendekatan berupa edukasi bisa menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam mengatur penggunaan gadget dan aktivitas fisik, sehingga membantu menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** Penggunaan Gadget; Aktivitas Fisik; Tingkat Pengetahuan, Pre-Test; Post-Test.

### ABSTRACT

*The use of gadgets by college students is on the rise as digital technology continues to advance. The high level of gadget use can interfere with physical activity. This study aims to examine how education on gadget use influences students' understanding of the importance of physical activity, particularly among students in the Department of Public Health at Halu Oleo University. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The study subjects consisted of 51 students selected according to predetermined criteria. Data were collected via questionnaires administered during the pretest and posttest phases to measure changes in understanding regarding the use of electronic devices and physical activity. Data analysis involved comparing the mean scores before and after the intervention using a paired t-test. The study showed that the respondents' average knowledge score increased from 80.06 with a standard deviation of 10.91 on the pretest to 91.36 with a standard deviation of 8.66 on the posttest. Statistical analysis revealed a highly significant difference between the pretest and posttest scores ( $p < 0.001$ ). Therefore, an educational approach can be one way to improve students' understanding of how to balance their use of gadgets with physical activity, thereby helping them maintain their health and improve their quality of life.*

**Keywords:** Device Use; Physical Activity; Students; Pre-Test; Post-Test.

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital mengalami kemajuan yang sangat cepat serta memberikan dampak pada berbagai bidang kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Inovasi teknologi ditunjukkan dengan hadirnya berbagai perangkat digital seperti smartphone, tablet, dan laptop yang memungkinkan masyarakat memperoleh informasi, berkomunikasi, serta mengakses berbagai layanan dengan lebih

mudah dan cepat. Kemajuan tersebut menjadikan gadget sebagai salah satu kebutuhan yang banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi mahasiswa, keberadaan gadget tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran, pencarian informasi, dan pendukung aktivitas akademik lainnya (Muarif et al., 2023).

Gadget merupakan perangkat teknologi yang dikembangkan untuk membantu manusia dalam melakukan berbagai aktivitas secara lebih efektif dan efisien. Seiring dengan kemajuan teknologi, fungsi gadget semakin beragam, mulai dari media komunikasi, sumber informasi, sarana pembelajaran, hingga media hiburan dan interaksi sosial. Kemudahan penggunaan, ukuran yang praktis, serta kemampuan untuk memenuhi berbagai kebutuhan dalam satu perangkat menyebabkan penggunaan gadget terus meningkat di berbagai kalangan masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa gadget telah menjadi bagian penting dari gaya hidup modern dan turut memengaruhi pola aktivitas serta perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pada mahasiswa (Wahyuningsih et al., 2024).

Mahasiswa memaknai smartphone sebagai alat yang sangat penting dalam aktivitas akademik mereka. Keseluruhan informan memaknai smartphone sebagai “alat utama” yang membantu mereka dalam menyelesaikan tugas akademik mereka, baik dalam mencari referensi, mengatur ritme kuliah, serta mengakses materi pembelajaran. Semua informan sama-sama menganggap smartphone bukan sekadar alat, tetapi bagian dari sistem belajar yang tidak terpisahkan dari kehidupan kuliah mereka saat ini. Intensitas penggunaan smartphone juga membentuk cara mahasiswa belajar dan berkomunikasi. Dalam proses mencapai prestasi akademik, seluruh informan memaknai smartphone sebagai alat yang memberikan banyak kemudahan. Motivasi mahasiswa dalam belajar juga dipengaruhi oleh smartphone secara ambivalen. Dalam beberapa kondisi, smartphone memberikan dorongan untuk belajar, tetapi di lain waktu bisa menjadi sumber distraksi yang menurunkan produktivitas akademik mereka (Jubaedah, 2025).

Smartphone memiliki peran penting dalam mendukung komunikasi akademik dan akses informasi. Namun ada potensi distraksi yang muncul ketika penggunaan smartphone tidak terkontrol. Pentingnya pengaturan waktu, prioritas akademik, serta pengelolaan notifikasi untuk menjaga produktivitas. Penggunaan smartphone bisa mendukung efisiensi belajar jika dimanfaatkan dengan bijak, tetapi juga bisa mengurangi konsentrasi dan prestasi jika menimbulkan gangguan. Maka dari itu, keberhasilan dalam akademik tidak hanya bergantung pada penggunaan smartphone, melainkan pada bagaimana mahasiswa mengelola intensitasnya, memilih jenis konten, dan mengatur pemakaian smartphone dengan seimbang dalam kegiatan akademik (Jubaedah, 2025).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa. Saat ini gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari karena menawarkan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, belajar, maupun mencari hiburan. Kemudahan akses internet yang tersedia hampir di setiap tempat membuat penggunaan gadget semakin meningkat dari waktu ke waktu. Mahasiswa dapat mengakses berbagai aplikasi pembelajaran, media sosial, permainan daring, layanan streaming, serta berbagai platform digital lainnya hanya melalui satu perangkat. Peningkatan penggunaan gadget juga didukung oleh perkembangan sistem pembelajaran yang semakin berbasis teknologi. Berbagai tugas kuliah, pencarian referensi ilmiah, diskusi akademik, hingga pengumpulan tugas banyak dilakukan secara online sehingga mahasiswa dituntut untuk lebih sering menggunakan gadget. Selain untuk kebutuhan akademik, mahasiswa juga memanfaatkan gadget untuk berinteraksi dengan teman, mengikuti perkembangan informasi, menonton video, mendengarkan musik, serta mengakses media sosial. Kondisi ini menyebabkan frekuensi dan durasi penggunaan gadget menjadi semakin

tinggi dibandingkan sebelumnya (Martin et al., 2025)

Fenomena meningkatnya intensitas penggunaan gadget terlihat dari semakin banyaknya waktu yang dihabiskan mahasiswa di depan layar setiap harinya. Banyak mahasiswa menggunakan gadget sejak bangun tidur hingga menjelang tidur malam. Penggunaan gadget yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan berkurangnya kesempatan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih aktif secara fisik. Akibatnya, sebagian mahasiswa lebih memilih duduk, berbaring, atau melakukan aktivitas pasif lainnya sambil menggunakan gadget dibandingkan melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang memerlukan pergerakan tubuh (Martin et al., 2025)

Pada era digital saat ini, penggunaan gadget telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk pada kalangan remaja dan mahasiswa. Intensitas penggunaan gadget tidak hanya menggambarkan lamanya waktu penggunaan, tetapi juga mencerminkan kebiasaan individu dalam mengakses perangkat secara terus-menerus dalam berbagai situasi. Penggunaan gadget dengan intensitas tinggi biasanya ditandai dengan frekuensi penggunaan yang sering dalam satu hari, durasi yang panjang, serta ketergantungan terhadap perangkat untuk memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari (Nurannisa et al., 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test. Studi ini menerapkan desain Pre-Experimental dengan metode One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, partisipan diberikan penilaian awal (pre-test) sebelum intervensi dilaksanakan dan penilaian akhir (post-test) setelah intervensi untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi akibat dari pelaksanaan intervensi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, dengan fokus penelitian adalah mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan pada kesesuaian karakteristik responden dengan tujuan dari penelitian ini. Data dikumpulkan dengan metode kuesioner pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi sebelum dan setelah intervensi diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas penggunaan gadget adalah tingkat penggunaan perangkat elektronik, terutama smartphone, yang ditinjau dari seberapa sering perangkat tersebut digunakan (frekuensi), berapa lama waktu penggunaannya (durasi), serta tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan perangkat tersebut untuk berbagai aktivitas sehari-hari. Gadget sendiri merupakan perangkat teknologi modern yang memiliki kemampuan lebih canggih dibandingkan telepon seluler biasa karena didukung oleh perangkat lunak (software) dan perangkat keras (hardware) yang memungkinkan berbagai fungsi seperti komunikasi, pencarian informasi, pembelajaran, hiburan, penggunaan media sosial, hingga aktivitas kerja dan akademik (Nurannisa et al., 2023).

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin dan usia pada mahasiswa jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Angkatan 2025 Universitas Halu Oleo

Karakteristik Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	13,67
Perempuan	44	86,3
<b>Usia</b>		
17 Tahun	2	3,9
18 Tahun	22	43,1

19 Tahun	23	45,1
20 Tahun	4	7,8
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Pada tabel 1, jumlah orang yang menjawab dalam penelitian ini adalah 51 mahasiswa dari jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat angkatan 2025 di Universitas Halu Oleo. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan yang berjumlah 44 orang (86,3%), sementara laki-laki hanya 7 orang (13,67%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yang sedang menempuh pendidikan di sekolah tinggi. Sedangkan pada karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 23 orang atau 45,1%, diikuti oleh responden berusia 18 tahun yang jumlahnya 22 orang atau 43,1%. Sementara itu, ada 4 orang responden yang berusia 20 tahun (7,8%) dan 2 orang yang berusia 17 tahun (3,9%). Data tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan orang yang menjawab berada dalam usia 18 hingga 19 tahun, yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Uji Pre Test dan Post Test Pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Pre Test</b>		
Sangat Baik	6	11,8%
Baik	42	82,4%
Cukup	3	5,9%
<b>Post Test</b>		
Sangat Baik	32	62,7%
Baik	18	35,3%
Cukup	1	2%
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>

Tabel tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan mahasiswa setelah dilakukan penyuluhan tentang pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik mahasiswa. Pada hasil pre test, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori baik dengan persentasi responden sebanyak 82,4% (42 responden). Kemudian setelah dilakukan penyuluhan, pada hasil post test kategori baik menurun dan pada kategori sangat baik meningkat drastis menjadi 32 responden (62,7%) yang sebelumnya hanya 6 responden (11,8%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap aktivitas fisik mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Pre-Test dan Post-Test pada mahasiswa ilmu kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Penilaian Pengetahuan	Mean (Rata-rata)	Standar Deviasi
Pre-Test	80,06	10,91
Post-Test	91,36	8,66
Total	51	

Berdasarkan Tabel 3, hasil penilaian pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah dilakukan intervensi atau penyuluhan. Nilai rata-rata pre-test adalah 80,06 dengan standar deviasi 10,91, sedangkan nilai rata-rata post-test naik menjadi 91,36 dengan standar deviasi 8,66. Penurunan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa kegiatan edukasi atau penyuluhan yang diberikan berhasil

meningkatkan pemahaman responden. Selain itu, nilai standar deviasi pada post-test yang lebih kecil dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa jawaban responden setelah menerima intervensi menjadi lebih seragam atau lebih teratur.

Peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti edukasi ini menunjukkan bahwa cara penyampaian informasi yang interaktif, ditambah dengan ilustrasi nyata, dapat mendukung peserta dalam memahami materi dengan lebih baik. Selain itu, pelaksanaan diskusi dan sesi pertanyaan memberikan peluang bagi peserta untuk merenungkan kebiasaan mereka sendiri dalam memanfaatkan perangkat elektronik, sehingga mendorong terbentuknya kesadaran kritis terhadap perilaku digital yang dilakukan dalam keseharian (Syaputra et al., 2026).

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menilai dampak dari frekuensi penggunaan perangkat digital terhadap level aktivitas fisik serta mengukur perkembangan pengetahuan mahasiswa Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Halu Oleo melalui pendekatan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi atau edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, dengan perubahan nilai rata-rata pengetahuan dari 80,06 saat pre-test menjadi 91,36 saat post-test. Selain itu, data mengindikasikan adanya peningkatan konsistensi jawaban peserta setelah intervensi, yang mencerminkan keberhasilan kegiatan edukasi dalam memberikan pemahaman yang merata di antara mahasiswa.

Walaupun dalam ranah akademis intervensi menunjukkan hasil yang positif, penelitian ini juga mengungkap adanya kecenderungan penggunaan gadget yang tinggi di antara mahasiswa, yang sering kali berakibat pada penurunan aktivitas fisik akibat perilaku pasif yang berkepanjangan. Untuk studi yang akan datang, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor eksternal lainnya di luar dari intensitas penggunaan gadget yang memengaruhi aktivitas fisik, dan juga untuk menilai efek jangka panjang dari penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik dengan cara yang lebih menyeluruh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chusna, N. (2023). Analisis Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Rendahnya Minat Belajar Peserta Didik Tingkat Sekolah Dasar Nabila Chusna Madrasah Aliyah Negeri 1 Lamongan. *Pendahuluan Penggunaan gadget adalah aktivitas atau kegiatan seseorang dalam menggunakan teknologi* g. 08, 1–19.
- Jubaedah, S. (2025). Makna Intensitas Penggunaan Smartphone Proses Komunikasi Mahasiswa Untuk Meraih Prestasi Akademik. *Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 3(1), 103–111.
- Martin, T., Rudiana, R. D. P., & Anggraini, I. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Program Asisten Keperawatan. *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(4), 1994–2003.
- Muarif, J. A., Jihad, F. A., Alfadli, M. I., & Setiabudi, D. I. (2023). Hubungan Perkembangan teknologi AI Terhadap Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan SEROJA*, 2(2), 1–8.
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya. (2023). Intensitas penggunaan smartphone berhubungan dengan kualitas tidur remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 565–572.
- Persada, I. M., Hidasari, F. P., Yanti, N., Simanjuntak, V. G., Haetami, M., Pontianak, U. T., Raya, S., & Fisi, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 3(2015), 373–379.
- Rinanda, D., Febriyaningrum, D. N., & Nitasari, M. (2025). Open Access Strategi Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berlebihan pada Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa Institut Bakti Nusantara Lampung. *Jurnal Riset Sains Dan Kesehatan Indonesia*, 108–114.

- Syaputra, Y., Aditya, A. R., Nisa, K., Kirana, R. H., Raissagitta, & Putra, I. A. (2026). Sosialisasi Penggunaan Gadget Yang Baik : Langkah Awal Meminimalisir Aktivitas Bermain Gadget Di Kalangan Anak-Anak SDN 010 dan 013 Singkep Barat. *Jurnal Penelitian, Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 31–38.
- Wahyuningsih, N., Mulyadin, D., & Marsuki, N. R. (2024). Dampak Gadget pada Perubahan Sosial dan Perilaku Manusia Modern. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(4), 298–305.
- Yulia, R., & Adri, H. T. (2025). DIDAKTIK GLOBAL Siswa Kelas V SDN Cicohag. Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas V SDN Cicohag.