

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Smartphone

2.1.1 Pengertian Smartphone

Pengertian *smartphone* menurut Lohr dalam Sawyer and Williams (2011), menyatakan bahwa *smartphone* adalah telepon seluler yang dilengkapi dengan prosesor mikro, memori, tampilan layar dan modem *built-in*. *Smartphone* adalah kombinasi fungsi dari *personal digital assistant* (PDA) atau *pocket personal computer* dengan telepon. Selain membuat panggilan telepon, penggunaannya bisa memainkan *game*, *chat* dengan teman-teman, menggunakan sistem *messenger*, akses ke layanan web (seperti *blog*, *homepage*, jaringan sosial) dan pencarian berbagai informasi (Herlambang, 2021).

2.1.2 Penggunaan Smartphone Di Mahasiswa

Penggunaan *smartphone* sebagai ponsel pintar yang ada saat ini menjadi perbedaan pada ponsel biasa, hal ini dikarenakan pada *smartphone* terdapat berbagai varian dan keunggulan dalam sistem operasionalnya. Salah satu golongan yang tidak terlepas dari penggunaan *smartphone* adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan generasi muda yang peka terhadap teknologi dan inovasi-inovasi baru, tidak menutup kemungkinan salah satunya yaitu *smartphone*. *Smartphone* saat ini menjadi kebutuhan bagi mahasiswa untuk bisa terlihat gaul atau tidak ketinggalan zaman dengan hal-hal yang baru (Irnawaty & Agustang, 2019).

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Penggunaan Smartphone

Alat komunikasi adalah hal yang paling dibutuhkan oleh manusia, dengan alat komunikasi, manusia dapat saling memberi kabar dan memperoleh informasi yang dibutuhkan dari berbagai macam sumber. Perkembangan teknologi di zaman sekarang membuat manusia terus menerus berinovasi untuk menciptakan alat komunikasi yang canggih dan efisien untuk mendapatkan informasi dengan cepat. Konsumen yang dulunya hanya menggunakan alat komunikasi, disebut telepon, kini mulai beralih menggunakan telepon seluler yang lebih dikenal dengan sebutan *smartphone* (Saekoko et al., 2020).

Berdasarkan hasil data dari Kemkominfo pada tahun 2014 pengguna *smartphone* di tanah air diperkirakan ada 270 juta digunakan oleh penduduk

Indonesia yang sudah melebihi penduduk Indonesia yang hanya sekitar 250 juta jiwa. Sedangkan penggunaan smartphone di Indonesia didominasi oleh remaja berusia 15-19 tahun sebesar 80% (Musthafa, 2022). Data statistik di Indonesia menunjukkan, mayoritas masyarakat saat ini menggunakan smartphone untuk hiburan, seperti media sosial, games, dan belanja online (Pinasti & Kustanti, 2018). Dengan perolehan data di atas serta fungsi smartphone yang saat ini bukan hanya untuk sms dan telepon, namun sudah lebih banyak lagi fungsi dari smartphone tersebut yang dapat "mengikat" individu yang menggunakannya untuk terus menggunakan smartphone miliknya hingga menjadikan individu tersebut mengalami kecanduan smartphone. Secara umum, adiksi atau kecanduan terjadi ketika individu selalu merasa terdorong pada aksi menggunakan suatu benda tertentu (Musthafa, 2022).

Kecanduan smartphone/telepon genggam merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol waktu menggunakan smartphone yang seringkali menghabiskan waktu yang berlebihan, sehingga dapat menyebabkan perasaan cemas dan masalah di dalam kehidupan mereka. Telepon genggam menjadi perangkat favorit pengguna internet untuk mengakses internet. Tercatat ada 96,4 persen atau 195,3 juta orang Indonesia yang mengakses internet melalui ponsel genggamnya. Pengguna internet Indonesia rata-rata menghabiskan waktu selama 8 jam 52 menit untuk berselancar di internet. Aktivitas berinternet yang paling digemari oleh pengguna internet Indonesia ialah bermedia sosial. Saat ini, ada 170 juta jiwa orang Indonesia yang merupakan pengguna aktif media sosial. Rata-rata dari mereka menghabiskan waktu 3 jam 14 menit di platform jejaring sosial. Selain media sosial, aktivitas lain yang sering dilakukan oleh pengguna internet Indonesia ialah: menonton televisi (baik streaming atau broadcast) selama 2 jam 50 menit; membaca berita dari perusahaan media (online atau cetak) selama 1 jam 38 menit; mendengarkan musik di layanan streaming selama satu jam 30 menit. Konten berbasis audio, seperti podcast dan radio, menjadi konten yang paling sedikit diakses oleh pengguna internet Indonesia (Musthafa, 2022).

Rata-rata pengguna internet Indonesia hanya menghabiskan waktu tak lebih dari 44 menit untuk mendengarkan radio atau podcast. Di samping itu, menurut laporan Digital 2021, hampir semua pengguna internet Indonesia atau sekitar 98,5 persen menonton video online setiap bulannya. Sedangkan sebanyak 74,3 persen

pengguna internet Indonesia juga menonton video blog (vlog) setiap bulannya. Smartphone membawa banyak manfaat bagi penggunanya. Sayangnya, tak banyak yang menyadari dampak negatif smartphone bila pemakaiannya tidak terkontrol dan berlebihan. Kebiasaan inilah yang kemudian bisa menimbulkan risiko berbagai gangguan kesehatan. Gaya hidup malas gerak atau dikenal dengan istilah 'mager' kini menjadi kebiasaan banyak orang, terutama di kalangan usia produktif. Hal ini dikarenakan semua kebutuhan bisa dipenuhi secara praktis dengan bantuan teknologi. Kebiasaan malas gerak pada era digital hampir dialami oleh semua orang pasalnya berbagai sektor dalam kehidupan kini dapat kita lakukan walaupun kita hanya duduk dan berdiam diri di rumah seperti belajar secara daring, berbelanja dengan online shop, rapat dan seminar dengan virtual meeting, bahkan bermain dengan teman sekalipun kini dapat dilakukan melalui teknologi digital yang mana hal demikian akan menyebabkan seseorang mengalami pola hidup sedentary. Seseorang yang mempunyai gaya hidup kurang aktif rentan mengalami penyakit jantung dimana hal tersebut tidak hanya berlaku terhadap lansia saja tetapi juga pada seseorang di usia produktif yang memang memiliki pola hidup sedentary karena pola hidup minim gerak tersebut merupakan faktor terjadinya hipertensi dan penyakit jantung (Musthafa, 2022).

2.1.4 Dampak Positif Smartphone

Smartphone saat ini menjadi kebutuhan bagi mahasiswa untuk bisa terlihat gaul atau tidak ketinggalan zaman dengan hal-hal yang baru. Salah satu bentuk pemanfaatan smartphone yang digunakan oleh mahasiswa adalah dalam mengakses informasi edukatif, seperti Sistem Informasi Akademik (SIA) atau portal akademik dan perkembangan dunia internet yang kini menyediakan ribuan hingga jutaan link dan laman web yang memuat hal-hal tentang pendidikan yang dapat diakses secara online melalui smartphone sehingga dapat memudahkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Selain itu, dengan adanya smartphone mahasiswa menjadi lebih mudah untuk saling berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain melalui sosial media, seperti whatsapp, facebook, instagram, dan sebagainya (Irnawaty & Agustang, 2019).

2.1.5 Dampak Negatif Smartphone

Penggunaan smartphone sangat mempengaruhi perilaku individu saat ini. Smartphone sudah menjadi media komunikasi yang pokok, dibuktikan dengan sangat bergantungnya mahasiswa sekarang dengan smartphone. Semua orang pasti tidak lepas dari smartphone, entah mereka menggunakan untuk berkomunikasi atau sekedar memposting di media sosial. Hal tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan smartphone berpengaruh terhadap perubahan perilaku individu. Penggunaan smartphone dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar saat ini. Banyak mahasiswa menghabiskan waktu dengan smartphonenya sehingga melalaikan waktu belajarnya. Smartphone seharusnya membuat mahasiswa rajin belajar akan tetapi realitanya membuat mahasiswa malas belajar. Mereka cenderung membuka berbagai macam sosial media atau game ketimbang mencari suatu referensi yang bermanfaat. Hal inilah yang menjadi masalahnya mahasiswa sangat ketergantungan akan smartphonenya (Hajar, 2020).

2.2 Konsep Aktivitas Fisik

2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Gerakan yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana didalamnya merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur (Khomarun, 2013). Aktivitas tubuh dalam meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi dengan pembakaran kalori dalam setiap gerakan tubuh merupakan definisi aktivitas fisik (Kemenkes, 2015). Berdasarkan pendapat para ahli di atas aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Riyanto & Mudian, 2019).

2.2.2 Jenis Dan Tipe Aktivitas Fisik

Jenis aktivitas fisik menurut (Taufiq Rohman, S.Pd.I, 2019) dibagi menjadi dua yaitu: 1) Aerobik Aktivitas aerobik didefinisikan sebagai aktivitas yang sebagian besar menggunakan otot secara terus menerus dan berirama, seperti otot lengan atau kaki. Aktivitas ini meningkatkan kerja kardiorespirasi dan memasok energi ke otot-

otot yang bekerja aerobik disebut juga ketahanan, aktivitasnya meliputi berlari, berenang, berjalan, bersepeda, dan menari.

Anaerobik Anaerobik adalah aktivitas ‘tanpa oksigen’ yang biasanya dilakukan dalam durasi yang sangat singkat. Energi yang di dapat adalah dari otot yang berkontraksi terlepas dari oksigen yang dihirup, contoh aktivitas anaerobik adalah lari sprint jarak pendek, High Intensiy Interval Hraining (HIIT), angkat beban.

Tipe-Tipe Aktifitas fisik Antara Lain: Tingkatan Aktivitas Fisik Menurut (Taufiq Rohman, S.Pd.I, 2019) kategori aktivitas fisik meliputi :

- a) Aktivitas Fisik Sedenter Kata sedentary berasal dari bahasa latin “sedere” yang berarti “ duduk”. Aktivitas sedenter adalah aktivitas tidak berpindah sama sekali (non- transport activities) atau menetap dalam jangka waktu lama, aktivitas ini sering dikaitkan dengan aktivitas hanya duduk, membaca, bermain game dan aktivitas berbaring atau tidur yang sedikit bergerak, termasuk duduk bekerja di kantor. Istilah aktivitas sedenter di beberapa jurnal digunakan dalam intensitas aktivitas fisik kategori sangat rendah.
- b) Aktivitas Fisik Rendah Aktivitas fisik ringan atau rendah yaitu sebanding dengan aktivitas jenis aerobik yang tidak menyebabkan perubahan berarti pada jumlah hembusan nafas. Contoh kegiatan ini adalah berdiri, berjalan pelan atau jalan santai, pekerjaan rumah, bermain sebentar. Jangka waktu aktivitas yang dilakukan adalah kurang dari 60 menit.
- c) Aktivitas Fisik Sedang Aktivitas ini meliputi digambarkan berupa melakukan aktivitas aerobik namun tetap dapat berbicara bercakap – cakap atau tidak tersengal – sengal. Kegiatan ini meliputi Berjalan 3,5 - 4,0 mil/jam, berenang, bermain golf, berkebun, bersepeda dengan kecepatan sedang. Durasi kegiatan ini antara 30 sampai 60 mnt 1-2 kali dalam 7 hari/seminggu 4) Aktivitas Fisik Berat Kegiatan yang sering atau rutin dilakukan dalam seminggu dan dengan durasi kurang lebih 75 menit 5 – 6 kali meliputi aktivitas aerobik dan aktivitas yang lain seperti berjalan cepat, naik turun tangga, memanjat, kegiatan olahraga yang membuat nafas terengahengah seperti jogging, sepak bola, voli, dan basket, kompetisi tenis

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan dan obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

- a) Umur Aktivitas fisik seseorang meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- b) Jenis kelamin Sampai pubertas biasanya aktifitas fisik remaja laki-laki hamper sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- c) Pola makan Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktifitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.
- d) Penyakit/ kelainan pada tubuh Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti diatas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktifitas fisik (goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019).

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Definsi Mahasiwa

Mahasiswa merupakan suatu individu yang sedang menempuh atau menimba ilmu dan juga terdaftar sedang menjalankan proses pendidikan di salah satu perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa dinilai mempunyai kecerdasan dalam berfikir dan tingkat intelektualitas yang cukup tinggi, dan juga perencanaan dalam melakukan suatu tindakan. Sifat yang melekat pada diri mahasiswa yaitu berfikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat yang itu merupakan prinsip yang saling melengkapi (Damar Adi Hartaji, 2012).

2.3.2 Mahasiswa Keperawatan

Selain sebagai garda terdepan dalam pemenuhan fasilitas pelayanan kesehatan dimasa depan, mahasiswa kesehatan khususnya pada profesi keperawatan juga turut serta berpartisipasi aktif dalam mengikuti setiap trend issue masalah kesehatan yang ada dan sedang terjadi saat ini maupun kedepannya. Mahasiswa kesehatan sebagai pribadi dengan kehidupan yang mereka jalankan mempunyai dampak serta resiko kesehatan yang tinggi, maka akan menjadi amat penting bagi mereka untuk selalu meningkatkan kesadaran diri akan praktik yang meningkatkan kesehatan mereka (Usman et al., 2020).

1.3.3. Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa

Menurut (Delimasari, 2017) Kegiatan perkuliahan yang terlalu banyak menjadikan mahasiswa kurang berminat untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa lebih memilih berkumpul bersama teman atau berpergian ke tempat hiburan dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, Namun dengan banyaknya kegiatan diluar dari melakukan aktivitas fisik mengurangi minat dari mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa masih memilih bermain dengan teman-teman sebaya dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot sehingga menghasilkan tenaga yang berfungsi untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Menurut (Delimasari, 2017) aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja yaitu aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja adalah umur, pola makan dan penyakit. Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik salah satunya adalah menyebabkan penurunan kebugaran, selain itu keterbatasan aktivitas fisik juga menyebabkan remaja dalam hal ini mahasiswa mengalami kelebihan berat badan. Berat badan berlebih disebabkan peningkatan timbunan energi dalam bentuk jaringan lemak, biasanya pada rongga perut atau pinggul, akibat penurunan penggunaan energi.

1.3.4. Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa

Penggunaan smartphone ini bisa menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti kelelahan, nyeri kepala, stress, kecemasan, gangguan konsentrasi, dan gangguan tidur. Serta didapatkan bahwa durasi dan frekuensi dari penggunaan smartphone memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian nyeri kepala, hal ini dikarenakan penggunaan smartphone dengan durasi lama akan menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan posisi penggunaan yang salah bisa menyebabkan terjadinya nyeri kepala (Annas Rabbani et al., 2021).

Manusia pada umumnya selalu melakukan aktivitas. Tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang dipengaruhi dari adanya aktivitas manusia. Beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani seseorang dan hal tersebut mudah kita jumpai. Aktivitas manusia yang selalu berubah merupakan hasil kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada saat masa perubahan teknologi begitu pesat, manusia dimanjakan oleh kemajuan teknologi. Perkembangan teknologi tidak diragukan lagi telah memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia.

Namun, disisi lain perkembangan teknologi ini juga menimbulkan manusia yang semakin kurang aktif untuk bergerak dalam melakukan sebuah aktivitas. Kemalasan adalah salah satu dampak buruk dari hadirnya teknologi dan merupakan hal yang buruk untuk gaya hidup seseorang. Hal ini sangat bertolak belakang dengan gaya hidup yang sehat.

Pada masa ini, sebaiknya penggunaan gawai tetap perlu diatur dengan baik agar dampak negatifnya tidak muncul. Tidak hanya itu, kecemasan dan depresi adalah beberapa masalah yang timbul akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Seiring berkembangnya gawai, situasi psikologis remaja juga dapat mengalami reaksi yang berbeda pada tiap individu. Khususnya bagi kalangan mahasiswa yang menggunakan smartphone sebagai fasilitas meningkatkan kemampuan akademik, namun juga terdapat mahasiswa yang malas bergerak dan menghabiskan waktu selama mungkin di depan smartphone mereka. Tidak

sedikit juga mahasiswa terdampak menjadi individu yang proses bercengkrama dengan sekitar mereka lamban karena mereka merasa cukup mengakses informasi apapun dari smartphone mereka. Banyak bentuk aktivitas fisik terutama permainan olahraga yang membuat mahasiswa tersebut lebih sehat, namun hal tersebut dikalahkan dengan permainan di smartphone yang lebih mendominasi. Hal tersebut adalah salah satu faktor penghambat gerak pada mahasiswa dikarenakan sudah bergantung pada smartphone (Efendi, 2021).

