

## PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PROGRAM ASISTEN KEPERAWATAN

Tini Martini<sup>1</sup>, R. Dadan Pra Rudiana<sup>2</sup>, Ine Anggraini<sup>3</sup>

Universitas Subang<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [tinimartini@unsub.ac.id](mailto:tinimartini@unsub.ac.id)

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan penggunaan gadget di kalangan remaja, termasuk siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat memicu perilaku sedentary yang berpotensi menurunkan aktivitas fisik serta berdampak pada tingkat kebugaran jasmani. Kondisi ini menjadi perhatian khusus bagi siswa program keahlian di bidang kesehatan, seperti Program Asisten Keperawatan, yang memerlukan kondisi fisik yang baik untuk mendukung aktivitas pelayanan kesehatan di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Program Asisten Keperawatan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa Program Asisten Keperawatan yang berjumlah 267 siswa. Sampel penelitian sebanyak 160 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dan dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Data intensitas penggunaan gadget dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dengan persamaan regresi  $Y = 24.618 - 0.121X$  dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget memberikan kontribusi sebesar 10.4% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gadget maka tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung menurun. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengontrol penggunaan gadget serta meningkatkan aktivitas fisik siswa guna menjaga kebugaran jasmani, khususnya bagi siswa yang dipersiapkan untuk profesi di bidang kesehatan.

**Kata Kunci:** *intensitas penggunaan gadget, kebugaran jasmani, siswa SMK, asisten keperawatan.*

### ABSTRACT

The development of digital technology has increased gadget use among adolescents, including vocational high school (SMK) students. Excessive gadget use can trigger sedentary behavior, potentially reducing physical activity and impacting physical fitness levels. This condition is of particular concern for students in health expertise programs, such as the Nursing Assistant Program, who require good physical condition to support future healthcare activities. This study aims to analyze the effect of gadget use intensity on the physical fitness levels of students in the Nursing Assistant Program at SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. This study used a quantitative approach with a correlational method. The study population was all 267 students in the Nursing Assistant Program. The study sample of 160 students was determined using the Slovin formula with a 5% margin of error and selected using a proportional random sampling technique. Data on gadget use intensity were collected through a questionnaire, while physical fitness levels were measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis

was performed using simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results of the study indicate that the intensity of gadget use has a significant effect on students' physical fitness levels with a regression equation of  $Y = 24.618 - 0.121X$  and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The coefficient of determination value indicates that the intensity of gadget use contributes 10.4% to students' physical fitness levels. This finding indicates that the higher the intensity of gadget use, the lower the students' physical fitness levels tend to be. Therefore, efforts are needed to control gadget use and increase students' physical activity to maintain physical fitness, especially for students who are prepared for professions in the health sector.

**Keywords:** *intensity of gadget use, physical fitness, vocational school students, nursing assistants*

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada era digital saat ini telah memicu transformasi besar dalam pola komunikasi dan interaksi sosial, terutama di kalangan remaja yang menempuh pendidikan di sekolah menengah kejuruan. Perangkat elektronik atau *gadget* kini bukan lagi sekadar alat untuk melakukan panggilan suara, melainkan telah berevolusi menjadi pusat hiburan, platform pembelajaran digital, serta ruang interaksi sosial yang sangat masif melalui berbagai aplikasi media sosial (Azzahra et al., 2026; Rahmawati et al., 2024). Kemudahan akses internet yang tanpa batas menyebabkan para siswa menghabiskan durasi waktu yang sangat signifikan setiap harinya untuk terpaku pada layar perangkat digital mereka dalam berbagai aktivitas keseharian. Fenomena peningkatan durasi penggunaan perangkat ini secara perlahan namun pasti telah mengubah pola aktivitas fisik remaja yang kini cenderung lebih banyak melakukan aktivitas *sedentary* atau perilaku yang sangat minim pergerakan fisik secara aktif. Pergeseran gaya hidup ini menjadi isu yang sangat krusial untuk diperhatikan karena masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang sangat penting, di mana keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan aktivitas fisik secara langsung akan memengaruhi kualitas kesehatan mereka di masa yang akan datang (Ayuningtiyas et al., 2024; Djaja et al., 2026; Ratnayani et al., 2022).

Kecenderungan penggunaan *gadget* yang melampaui batas wajar secara sistematis dapat mengakibatkan penurunan drastis pada tingkat aktivitas fisik harian remaja karena waktu mereka tersita untuk kegiatan pasif. Para siswa sering kali terjebak dalam durasi yang sangat lama saat bermain *online game*, menonton tayangan video secara terus-menerus, atau sekadar menjelajahi linimasa media sosial tanpa menyadari dampak buruk yang mengintai kesehatan mereka. Kondisi lingkungan digital yang sangat adiktif ini menciptakan realitas di lapangan di mana aktivitas fisik sedang hingga berat semakin jarang dilakukan, yang pada akhirnya berdampak langsung pada penurunan tingkat kebugaran jasmani secara kolektif. Intensitas penggunaan perangkat cerdas yang terlalu tinggi memiliki korelasi yang sangat kuat dengan meningkatnya perilaku minim gerak yang berisiko memicu berbagai gangguan kesehatan fisik kronis sejak usia muda. Selain itu, ketergantungan pada *smartphone* juga terbukti menurunkan jumlah langkah kaki harian secara signifikan karena siswa lebih memilih untuk berdiam diri sambil menatap layar dibandingkan bergerak aktif di lingkungan sekolah maupun rumah. Risiko kesehatan yang muncul akibat pola hidup pasif ini memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak agar kualitas hidup generasi muda tetap terjaga dengan baik (Djaja et al., 2026; Huttu et al., 2026; Rismawan et al., 2026).

Secara ideal, kebugaran jasmani merupakan pilar utama yang mendefinisikan kemampuan tubuh untuk menjalankan berbagai aktivitas harian secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang bersifat berlebihan atau mengganggu fungsi fisiologis. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang prima sangatlah krusial bagi setiap remaja karena tidak hanya

menunjang kesehatan fisik secara menyeluruh, tetapi juga terbukti mampu meningkatkan daya konsentrasi saat belajar serta mendukung produktivitas dalam berbagai kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler (Ahmad et al., 2026; Ismail et al., 2026; Mondo et al., 2025; Suryadin et al., 2026). Tubuh yang bugar memungkinkan sistem metabolisme dan sirkulasi darah bekerja secara optimal, sehingga suplai oksigen ke otak menjadi lebih lancar untuk mendukung kecerdasan intelektual siswa di sekolah. Namun, terdapat kesenjangan yang cukup nyata antara standar kebugaran yang diidealkan dengan fakta yang ditemukan di kalangan pelajar saat ini yang semakin terikat dengan perangkat elektronik cerdas. Hubungan negatif yang muncul menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas seseorang dalam menggunakan *gadget*, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki cenderung mengalami penurunan yang cukup tajam. Hal ini menciptakan dilema edukatif, di mana kemajuan teknologi informasi justru menjadi faktor penghambat bagi tercapainya standar kesehatan fisik yang optimal bagi para siswa yang seharusnya berada pada kondisi fisik terbaiknya (Arti et al., 2024; Hastuti & Rohmadi, 2025; Marsuki et al., 2025; Purnamasari et al., 2025).

Permasalahan mengenai penurunan tingkat kebugaran jasmani menjadi isu yang jauh lebih mendesak bagi para siswa di sekolah menengah kejuruan yang secara spesifik dipersiapkan untuk langsung terjun ke dunia kerja profesional. Berbeda dengan sekolah menengah umum, siswa kejuruan memiliki tuntutan fisik tertentu sesuai dengan bidang keahlian yang mereka ambil, terutama pada Program Asisten Keperawatan yang sangat mengandalkan ketahanan tubuh. Para calon asisten tenaga kesehatan ini dididik untuk memberikan pelayanan kesehatan yang membutuhkan stamina tinggi, daya tahan fisik yang optimal, serta ketangkasan dalam menjalankan berbagai aktivitas klinis yang sangat dinamis dan melelahkan setiap harinya. Salah satu institusi yang fokus pada pengembangan kompetensi ini adalah SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang, yang pada Tahun Ajaran 2024/2025 dituntut untuk mencetak lulusan berkualitas yang memiliki kesiapan fisik mumpuni. Realitas di sekolah ini menunjukkan bahwa meskipun program studinya sangat menuntut aktivitas fisik yang aktif, penetrasi penggunaan *gadget* tetap menjadi tantangan besar yang berpotensi melemahkan kondisi fisik siswa asisten keperawatan. Ketidakseimbangan antara tuntutan profesi di masa depan dengan gaya hidup digital saat ini memerlukan sebuah kajian mendalam guna menemukan solusi yang tepat bagi para siswa tersebut.

Penelitian ini hadir dengan menawarkan nilai kebaruan serta inovasi melalui analisis mendalam mengenai pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap kebugaran jasmani secara spesifik pada populasi siswa Program Asisten Keperawatan. Kebaruan riset ini terletak pada fokusnya terhadap kelompok siswa yang memiliki beban kerja fisik yang unik di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang selama periode akademik 2024/2025. Dengan membedah secara objektif bagaimana gaya hidup digital memengaruhi kesiapan fisik calon tenaga asisten keperawatan, kajian ini diharapkan dapat menjadi fondasi yang kuat dalam upaya meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani demi karier mereka. Hasil pemikiran dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi strategis bagi pihak sekolah dalam merancang program aktivitas fisik yang lebih adaptif dan menarik guna mengimbangi dampak negatif teknologi informasi. Inovasi ini juga diharapkan mampu mengubah persepsi mahasiswa mengenai penggunaan perangkat digital agar lebih proporsional sehingga tidak mengorbankan stamina dan daya tahan fisik yang menjadi modal utama dalam pelayanan kesehatan. Melalui pendekatan yang komprehensif, riset ini berupaya menjembatani kesenjangan antara kemajuan era digital dengan kebutuhan akan sumber daya manusia yang bugar, tangguh, dan profesional di bidang kesehatan secara berkelanjutan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional guna menganalisis hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti secara objektif. Lokasi riset ditetapkan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang dengan fokus utama pada siswa Program Asisten Keperawatan. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa aktif pada program tersebut yang berjumlah 267 orang. Penentuan ukuran sampel dilakukan secara sistematis menggunakan rumus Slovin dengan margin kesalahan sebesar 5 persen, sehingga diperoleh total responden sebanyak 160 siswa. Teknik pengambilan subjek menggunakan *proportional random sampling* untuk menjamin keterwakilan proporsi siswa dari setiap tingkatan kelas agar hasil generalisasi data memiliki tingkat akurasi yang tinggi. Peneliti memosisikan intensitas penggunaan perangkat elektronik sebagai variabel bebas, sementara derajat kesegaran fisik siswa menjadi variabel terikat dalam kerangka pengujian statistik ini. Seluruh partisipan memberikan data secara sukarela untuk mendukung pembuktian empiris mengenai pola perilaku hidup digital di lingkungan pendidikan kejuruan kesehatan yang menuntut ketahanan fisik optimal bagi calon tenaga medis di masa depan.

Prosedur penjarangan data primer dilakukan melalui dua instrumen utama yang telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas yang ketat. Intensitas interaksi siswa dengan perangkat digital diukur menggunakan kuesioner berbasis skala *Likert* yang mencakup indikator durasi, frekuensi, serta tujuan penggunaan media sosial maupun *online game*. Keabsahan kuesioner ini diverifikasi melalui korelasi *Pearson Product Moment* dan koefisien *Cronbach's Alpha* guna memastikan instrumen tersebut stabil dan konsisten. Sementara itu, pengukuran kondisi fisik secara konkret dilakukan melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang meliputi komponen kecepatan, kekuatan otot, daya tahan, dan kelincahan tubuh. Data kuantitatif diperoleh dari skor murni hasil tes fisik yang kemudian dikonversikan ke dalam norma penilaian standar yang berlaku nasional. Rangkaian pengumpulan data ini dilaksanakan secara bertahap, dimulai dari pengisian angket secara kolektif hingga observasi langsung di lapangan olahraga guna memastikan seluruh parameter biomotorik siswa terekam dengan presisi sesuai dengan protokol operasional penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya tanpa adanya manipulasi variabel.

Teknik pengolahan informasi dijalankan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Sebelum melangkah pada pengujian inti, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas untuk menjamin distribusi data bersifat identik dan independen. Analisis regresi linear sederhana diterapkan sebagai metode utama untuk membedah besaran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen melalui model persamaan matematika. Peneliti juga menghitung koefisien determinasi untuk melihat persentase pengaruh penggunaan teknologi terhadap penurunan kapasitas fisik siswa secara spesifik. Seluruh proses perhitungan angka dilakukan dengan tingkat signifikansi  $p$  di bawah 0,05 guna memastikan hasil temuan bersifat signifikan secara ilmiah. Prosedur ini dirancang untuk menghasilkan simpulan yang valid mengenai bagaimana gaya hidup *sedentary* akibat ketergantungan pada *smartphone* dapat menghambat kesiapan fisik calon asisten keperawatan dalam menjalankan tugas pelayanan klinis yang dinamis dan menuntut stamina tinggi. Rangkaian analisis ini juga mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi hasil guna menjaga objektivitas temuan penelitian secara menyeluruh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

### Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan 160 siswa Program Asisten Keperawatan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang sebagai sampel penelitian yang dipilih dari total populasi sebanyak 267 siswa menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner untuk mengukur intensitas penggunaan gadget serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap variabel penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
Intensitas Penggunaan Gadget	160	30	85	59.37	11.24
Kebugaran Jasmani	160	11	23	17.42	2.96

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas penggunaan gadget siswa adalah 59.37, yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada siswa tergolong cukup tinggi. Sementara itu, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa adalah 17.42 yang berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang belum optimal.

#### Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig.	Keterangan
Intensitas Gadget	0.200	Normal
Kebugaran Jasmani	0.156	Normal

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi.

#### Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi**

Variabel	Koefisien (B)	t hitung	Sig.
Konstanta	24.618	10.215	0.000
Intensitas Gadget	-0.121	-4.276	0.000

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis regresi diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y=24.618-0.121X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan intensitas penggunaan gadget akan menurunkan tingkat kebugaran jasmani sebesar 0.121 poin. Selain itu, hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , yang berarti bahwa intensitas penggunaan gadget berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Selanjutnya, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai  $R^2 = 0.104$ , yang berarti bahwa intensitas penggunaan gadget memberikan kontribusi sebesar 10.4% terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kebiasaan olahraga.

#### Pembahasan

Hasil penelitian terhadap 160 siswa asisten keperawatan dari total populasi 267 orang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* memiliki dampak nyata terhadap kondisi fisik mereka. Berdasarkan data statistik deskriptif, nilai rata-rata untuk intensitas penggunaan

perangkat digital mencapai 59.37, sementara tingkat kebugaran jasmani berada pada angka 17.42. Angka kebugaran 17.42 ini menempatkan siswa pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kapasitas fisik mayoritas subjek belum mencapai titik optimal untuk mendukung aktivitas profesional di masa depan. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa penggunaan teknologi komunikasi telah menjadi bagian dominan dalam keseharian siswa, namun belum diimbangi dengan aktivitas motorik yang memadai (Aulia et al., 2026; Budhiyati et al., 2020; Fadhilah et al., 2021). Melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner dan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, terlihat adanya kecenderungan pola hidup yang kurang aktif secara fisik. Kesimpulan awal ini didasarkan pada sebaran data yang memiliki nilai minimum kebugaran pada angka 11 dan nilai maksimum pada angka 23. Perolehan rata-rata 59.37 pada variabel penggunaan perangkat menunjukkan beban durasi penggunaan yang tinggi bagi remaja seusia mereka. Institusi pendidikan harus memperhatikan stabilitas fisik siswa agar tetap prima selama masa pembelajaran produktif berlangsung secara efektif dan konsisten (Laskhmi et al., 2026; Muttaqin & Rahmatillah, 2026; Rismawan et al., 2026; Sari & Billah, 2026).

Analisis regresi linear sederhana memperkuat bukti adanya hubungan negatif antara 2 variabel tersebut melalui persamaan matematis  $24.618 - 0.121$  dikali variabel penggunaan perangkat. Koefisien regresi negatif sebesar 0.121 bermakna bahwa setiap penambahan 1 satuan pada intensitas pemakaian perangkat digital akan menurunkan skor kebugaran jasmani sebesar 0.121 poin. Uji signifikansi menghasilkan nilai 0.000 yang berada jauh di bawah ambang batas 0.05, sehingga pengaruh tersebut dinyatakan sangat meyakinkan secara statistik. Perolehan nilai konstanta 24.618 menunjukkan proyeksi tingkat kebugaran apabila penggunaan teknologi tersebut dapat ditiadakan sepenuhnya dari rutinitas siswa. Hasil ini memberikan landasan empiris bahwa konsumsi konten digital yang berlebihan secara perlahan namun pasti menggerus ketahanan fisik individu. Pengujian statistik juga mencatat nilai hitung  $t$  pada angka negatif 4.276, yang menegaskan arah hubungan terbalik antara variabel bebas dan variabel terikat. Penurunan kualitas fisik ini menjadi sinyal penting bagi pendidik mengenai risiko kesehatan jangka panjang yang dihadapi siswa. Dengan demikian, korelasi negatif antara durasi layar dan stamina tubuh bukan lagi sekadar asumsi, melainkan fakta numerik yang ditemukan dalam lingkup sekolah kesehatan ini secara akurat (Hastuti & Rohmadi, 2025; Melati et al., 2025; Purnamasari et al., 2025; Sari & Billah, 2026).

Kontribusi intensitas penggunaan *gadget* terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani terukur melalui nilai koefisien determinasi atau *R square* sebesar 0.104. Angka 0.104 ini menjelaskan bahwa sekitar porsi tersebut dari variasi kebugaran dipengaruhi oleh durasi interaksi digital, sementara sisa porsi 0.896 lainnya dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor lain tersebut meliputi pola makan, rutinitas olahraga secara mandiri, serta faktor genetik yang tidak diukur secara spesifik dalam model penelitian ini. Tingginya angka rata-rata intensitas 59.37 memicu dominasi perilaku *sedentary* atau gaya hidup kurang gerak di kalangan remaja. Aktivitas pasif seperti bermain gim daring, menjelajahi media sosial, atau menonton tayangan video dalam durasi lama menyita waktu produktif untuk bergerak secara dinamis. Penurunan aktivitas fisik ini berdampak langsung pada kapasitas jantung dan paru-paru yang diukur dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Meskipun kontribusi variabel teknologi hanya sebesar 0.104, pengaruhnya tetap signifikan karena bersifat berkelanjutan dan berisiko meningkat seiring perkembangan zaman. Pola penggunaan perangkat yang tidak terkendali menciptakan hambatan bagi pencapaian standar kesehatan fisik yang ideal bagi para calon tenaga medis masa depan di sekolah kesehatan tersebut komprehensif (Dalimunthe & Frinaldi, 2025; Melati et al., 2025; Rachmavidia & Herwanto, 2023; Susanti et al., 2023).

Implikasi hasil penelitian ini sangat krusial bagi siswa asisten keperawatan yang dituntut memiliki stamina fisik prima dalam menjalankan tugas pelayanan kesehatan. Profesi dalam bidang medis memerlukan daya tahan tubuh yang kuat untuk melakukan mobilisasi pasien, berdiri dalam durasi lama, serta menjalankan prosedur perawatan yang melelahkan. Skor rata-rata kebugaran 17.42 yang hanya berada pada kategori sedang dikhawatirkan tidak mencukupi kebutuhan fisik saat memasuki dunia kerja yang sesungguhnya. Penurunan sebesar 0.121 poin pada kebugaran untuk setiap kenaikan intensitas digital menunjukkan ancaman terhadap profesionalisme calon perawat. Kesehatan fisik yang optimal bukan hanya mendukung efektivitas kerja, tetapi juga menjamin keselamatan pasien yang dilayani oleh para tenaga kesehatan tersebut. Apabila tren penurunan ini terus berlanjut tanpa adanya intervensi, maka kesiapan kerja lulusan sekolah kejuruan ini dapat terganggu secara signifikan. Oleh karena itu, keseimbangan antara literasi digital dan aktivitas fisik harus menjadi kompetensi tambahan yang diajarkan dalam kurikulum kesehatan. Penekanan pada pola hidup aktif perlu dilakukan guna memastikan skor kebugaran meningkat melampaui angka rata-rata saat ini demi menunjang karier profesional yang panjang dan berkualitas tinggi rutin (Borresen et al., 2023; SUBAEAH et al., 2024; Suryadin et al., 2026; Sutanto et al., 2022; Yasa et al., 2026).

Keterbatasan penelitian ini terletak pada model yang hanya mampu menjelaskan pengaruh sebesar 0.104, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai faktor sisa 0.896. Penelitian mendatang perlu mengeksplorasi variabel pola tidur dan asupan nutrisi yang mungkin berinteraksi dengan durasi penggunaan perangkat elektronik pada remaja. Sebagai langkah praktis, sekolah perlu merumuskan program olahraga yang lebih variatif guna menekan angka dampak negatif 0.121 yang ditemukan dalam penelitian. Pihak sekolah dapat menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan perangkat pada jam istirahat untuk mendorong interaksi fisik antar siswa secara langsung. Selain itu, peningkatan frekuensi tes kebugaran jasmani secara berkala dapat membantu memantau tren kesehatan fisik secara lebih akurat dan berkesinambungan. Angka signifikansi 0.000 harus menjadi dasar bagi kebijakan promotif kesehatan di lingkungan sekolah Kesehatan Bhakti Kencana Subang. Kesadaran kolektif antara guru, orang tua, dan siswa sangat dibutuhkan untuk mengubah pola aktivitas *sedentary* menjadi lebih produktif secara fisik. Upaya pencegahan sejak dini melalui pembatasan durasi layar akan berdampak positif pada peningkatan skor kebugaran melampaui rata-rata 17.42 di masa yang akan datang bagi seluruh populasi siswa yang berpartisipasi secara konsisten.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Program Asisten Keperawatan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan gadget memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan gadget maka tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung menurun. Intensitas penggunaan gadget memberikan kontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi seperti aktivitas fisik, pola hidup sehat, serta kebiasaan olahraga siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengontrol penggunaan gadget serta meningkatkan aktivitas fisik siswa agar tingkat kebugaran jasmani dapat tetap terjaga dengan baik, khususnya bagi siswa Program Asisten Keperawatan yang nantinya akan menghadapi tuntutan pekerjaan di bidang kesehatan yang memerlukan kondisi fisik yang optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., Panigoro, M., Koniyo, R., Mahmud, M., & Polamolo, C. (2026). Pengaruh fasilitas belajar terhadap minat belajar siswa IPS kelas VII SMP. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9132>
- Arti, D., Sagala, R., & Kusuma, G. C. (2024). Penguatan nilai-nilai karakter melalui Pendidikan Agama Islam. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 671. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3183>
- Aulia, A. Z., Mulyana, E., & Rohman, S. N. (2026). Pengaruh penggunaan gadget terhadap interaksi sosial siswa di SMP. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9133>
- Ayuningtyas, R., Faisal, F., Octariany, & Siagian, D. S. (2024). Penyuluhan kesehatan untuk pencegahan sedentary lifestyle pada pelajar SMA. *JDISTIRA*, 4(1), 87. <https://doi.org/10.58794/jdt.v4i1.891>
- Azzahra, A., Ramdani, G., & Fachrurrizal, F. (2026). Pengelolaan akun TikTok @deutschkursebildung dalam edukasi bahasa Jerman. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 122. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i1.8911>
- Borresen, J., Celie, B., Laubscher, R., Bac, M., Wood, P., Camacho, T., Nolte, K., Schweltnus, M., Basu, D., & Schweltnus, M. (2023). Poor cardiorespiratory fitness in first year medical students at a South African University. *International Journal of Health Promotion and Education*, 62(5), 458. <https://doi.org/10.1080/14635240.2023.2261930>
- Budhiyati, M. A. A. B., Wibawa, A., Adiputra, L. M. I. S. H., & Antari, N. K. A. J. (2020). Hubungan aktivitas sedentari terhadap koordinasi motorik kasar pada anak usia 11-12 tahun di SD Negeri 3 Panjer, Denpasar Selatan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 16. <https://doi.org/10.24843/mifi.2020.v08.i01.p04>
- Dalimunthe, I. S., & Frinaldi, A. (2025). Peran budaya organisasi dalam implementasi inovasi daerah pada program membudayakan permainan tradisional untuk mengurangi penggunaan gadget pada anak: Studi kasus di Kecamatan Tambangan. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 342. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5367>
- Djaja, M. S., Zamralita, Z., & Putra, I. R. P. (2026). Peran cyberloafing terhadap digital well-being pada karyawan generasi Z. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 100. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.8864>
- Fadhilah, N., Kasih, I., & Hasibuan, S. (2021). Pengembangan permainan group handshake untuk pengembangan gerak lokomotor pada siswa. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(1), 36. <https://doi.org/10.24114/jpor.v7i1.26169>
- Hastuti, T., & Rohmadi, S. H. (2025). Implementasi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Arofah 2 Boyolali. *MANAJERIAL Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(4), 1111. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i4.8049>
- Huttu, L. P. T., Takalapeta, T., & Wijaya, R. P. C. (2026). Studi interpretatif fenomenologi: Penerapan pola asuh orang tua di daerah rural pada era digital. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 236. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v6i1.7697>
- Ismail, I., Hardi, A. A., & Rijaluddin, K. (2026). Kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah dasar. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 1164. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9705>

- Laskhmi, P. A. V., Setiyanti, K. E., Gunawan, J. M., Tanzil, A. T., & Sonata, S. (2026). Peran growth mindset terhadap academic burnout pada siswa SMA. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 1174. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9701>
- Marsuki, M., Torano, F. M., & Hidayah, H. (2025). Pelatihan pembuatan video pembelajaran berbasis Artificial Intelligence (AI) bagi guru Penjas. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 570. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7319>
- Melati, I. S., Farid, M., & Noviekayati, I. (2025). Efektivitas psikoedukasi adolescent smartphone addiction program terhadap penurunan kecanduan smartphone pada remaja SMP. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1260. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6637>
- Mondo, A., Azmil, M., Karim, K., & Karim, K. (2025). Meningkatkan hasil belajar sepak sila dalam permainan sepak takraw melalui metode bermain dengan strategi berpasangan pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Baubau. *TEACHING Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(4), 994. <https://doi.org/10.51878/teaching.v5i4.8074>
- Muttaqin, R., & Rahmatillah, R. (2026). Pemanfaatan literasi digital dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan budi pekerti SMA. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 1268. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9691>
- Purnamasari, D., Wibowo, M. A., & Fitria, M. (2025). Peran guru pendidikan pancasila dalam mengatasi kecanduan game online pada siswa kelas VII MTs Nurul Huda Masaran Banyuwates Sampang. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1194. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7034>
- Rachmavidia, A., & Herwanto, H. (2023). Hubungan movement behavior dengan durasi screen time pada siswa/i SMP Tarakanita Citra Raya selama masa pandemi tahun 2021. *Al-Iqra Medical Journal Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.26618/aimj.v6i1.9095>
- Rahmawati, R., Putri, H. A., Ultami, D. S., Fitri, L. K., Anggraini, F. P., & Syahidilillah, W. (2024). Analisis dampak penggunaan media sosial Tik-Tok pada kepercayaan diri siswa SMKN 2 Mataram. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(4), 535. <https://doi.org/10.51878/social.v4i4.3791>
- Ratnayani, Rahmi, A., Korimah, A., Lukiah, Fakhirani, N., & Handayani, W. (2022). Analisis penggunaan gadget pada siswa SMP selama pandemi dalam kaitannya dengan status gizi. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(2), 24. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i2.37766>
- Rismawan, F., Syafe'i, I., Susanti, A., & Mustofa, M. (2026). Kesenian hadroh: Media penanaman nilai pendidikan Islam dalam membentuk akhlak remaja. *EDUCATIONAL Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(1), 334. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i1.9229>
- Sari, N., & Billah, A. A. (2026). Upaya guru dengan orang tua dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa kelas 5 MI. *TEACHING Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 232. <https://doi.org/10.51878/teaching.v6i1.9745>
- Subaeah, S., Herianto, E., Basariah, B., & Sumardi, L. (2024). Pengembangan civic disposition mahasiswa di Program Studi PPKN melalui partisipasi pada program asistensi mengajar mandiri. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 4(3), 363. <https://doi.org/10.51878/social.v4i3.3377>

- Suryadin, A., Agustina, Y. A., Aprilia, S., & Rani, D. (2026). Evaluasi program ekstrakurikuler pencak silat di SD dengan pendekatan model Stake. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2), 634. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i2.9688>
- Susanti, N., Sari, D., Dina, D., Hasibuan, I. L., Melisa, M., & Dharma, R. A. (2023). Analisis gambaran faktor risiko perilaku penyakit tidak menular pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4530. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.16465>
- Sutanto, G. A., Weta, I. W., & Duarsa, I. P. (2022). Hubungan olahraga aerobik dan status gizi dengan kebugaran fisik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(6), 19. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i06.p04>
- Yasa, I. G. W., Semarayasa, I. K., Danardani, W., & Lesmana, K. Y. P. (2026). Pembelajaran sepak bola dalam PJOK sekolah dasar: Tinjauan sistematis terhadap motivasi, keterlibatan psikologis, dan hasil belajar. *EDUCATIONAL Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 6(1), 386. <https://doi.org/10.51878/educational.v6i1.9427>