Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 01, Maret 2026

MENURUNNYA AKTIVITAS FISIK SISWA AKIBAT GAYA HIDUP DIGITAL DI ERA MODERN

Akbar Maulana[1], Gilang Gusniawan Putra[2], Ahmad Thoriq[3], Asep Sahrul Gunawan[4]
[1,2,3,4]STKIP Bina Mutiara Sukabumi
[1]akbarrmlnaaa@gmail.com, [2]gilangfireone581@gmail.com,
[3]atoriq481@gmail.com, [4]asepsahrulgunawan.asg@gmail.com

ABSTRACT

The rapid development of digital technology in the modern era has significantly changed students' lifestyles, particularly through the intensive use of digital devices such as smartphones, social media, and online games. These changes have contributed to a decline in students' physical activity levels, which may affect physical fitness and overall health. This study aims to analyze the influence of digital lifestyles on students' physical activity. The research employed a descriptive approach, with data collected through observations, questionnaires, and document analysis. The subjects were secondary school students who actively use digital devices in their daily lives. The results indicate that high intensity of digital device usage is associated with lower levels of physical activity among students. Most students tend to engage more in sedentary activities rather than participating in structured physical activities or sports. This study concludes that digital lifestyle is a major factor contributing to the decline in students' physical activity in the modern era, highlighting the need for collaborative efforts among schools, families, and communities to promote active and healthy lifestyles.

Keywords: physical activity; digital lifestyle; students; modern era; physical health

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital di era modern telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup siswa, khususnya dalam penggunaan perangkat digital seperti gawai, media sosial, dan permainan daring. Perubahan ini berdampak pada menurunnya aktivitas fisik siswa yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup digital terhadap tingkat aktivitas fisik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, kuesioner, dan studi dokumentasi. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah yang aktif menggunakan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa. Sebagian besar siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentari dibandingkan melakukan aktivitas fisik terstruktur maupun olahraga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gaya hidup digital menjadi salah satu

faktor utama penyebab menurunnya aktivitas fisik siswa di era modern, sehingga diperlukan upaya kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan lingkungan untuk mendorong pola hidup aktif dan sehat.

Kata Kunci: aktivitas fisik, gaya hidup digital, siswa era modern, kesehatan jasmani

A. Pendahuluan

Penurunan aktivitas fisik pada siswa menjadi isu global yang semakin mengkhawatirkan seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan perubahan gaya hidup di era modern. Guthold et al., (2020) menjelaskan bahwa secara global terjadi penurunan signifikan tingkat aktivitas fisik pada anak dan remaja, khususnya di usia sekolah. Kondisi ini ditandai dengan semakin berkurangnya keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik terstruktur maupun aktivitas bermain aktif. Fenomena tersebut tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang, termasuk Indonesia. Penurunan aktivitas fisik ini menjadi tantangan besar dalam dunia pendidikan dan kesehatan karena berkaitan langsung dengan kualitas hidup generasi muda.

Peningkatan penggunaan gawai, media sosial, serta aktivitas berbasis layar menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu dalam perilaku sedentari dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang memadai. Zimmerman, (2018) menyatakan bahwa paparan teknologi digital yang berlebihan mendorong perubahan pola aktivitas harian anak, dari aktivitas bergerak menjadi aktivitas pasif berbasis layar. Kondisi ini secara perlahan membentuk kebiasaan hidup yang kurang aktif. Apabila tidak dikendalikan, kebiasaan tersebut dapat berlanjut hingga usia dewasa. Oleh karena itu, gaya hidup digital menjadi faktor penting yang perlu dikaji dalam kaitannya dengan aktivitas fisik siswa.

Kurangnya aktivitas fisik pada anak dan remaja berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular sejak usia dini, sehingga menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat global. WHO, (2020) menegaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik berhubungan erat dengan meningkatnya risiko obesitas, gangguan kardiovaskular, serta penurunan kebugaran jasmani. Selain dampak fisik, kurangnya aktivitas fisik

juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis anak. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang cukup merupakan komponen penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa durasi screen time yang tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat aktivitas fisik siswa sekolah menengah. Kurniawan & Wibowo, (2021) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu luang mereka dengan aktivitas digital dibandingkan aktivitas fisik. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan ruang terbuka dan minimnya fasilitas olahraga di lingkungan sekitar. Akibatnya, siswa cenderung kurang bergerak dalam keseharian mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan gaya hidup digital juga relevan dalam konteks pendidikan di Indonesia.

Perilaku sedentari yang berlangsung dalam jangka waktu lama dilaporkan berdampak pada penurunan kebugaran jasmani serta kualitas hidup remaja. Tremblay, (2017) menyatakan bahwa perilaku duduk terlalu lama tanpa disertai aktivitas fisik yang memadai dapat menurunkan kapasitas kardiorespirasi dan kekuatan otot. Selain itu, perilaku sedentari juga dikaitkan dengan meningkatnya kelelahan dan menurunnya motivasi untuk beraktivitas. Dampak tersebut menjadi perhatian penting dalam upaya menjaga kesehatan siswa usia sekolah.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran strategis dalam menekan perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik harian siswa melalui pembelajaran yang terstruktur. Strong, (2018) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang terencana di lingkungan sekolah berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran anak usia sekolah.

Chen et al., (2019) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis mampu mendorong siswa untuk aktif bergerak dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya dilatih kemampuan fisiknya, tetapi juga ditanamkan nilai-nilai gaya hidup aktif. Dengan demikian, sekolah menjadi lingkungan

yang strategis dalam membentuk perilaku aktif siswa.

Penelitian terdahulu umumnya menelaah aktivitas fisik siswa dari aspek kebugaran jasmani atau efektivitas intervensi pendidikan jasmani di sekolah.Bailey, (2019) menekankan bahwa sebagian besar penelitian berfokus pada hasil fisik yang dapat diukur, seperti peningkatan kebugaran atau keterampilan motorik. Namun, kajian yang menempatkan faktor gaya hidup digital sebagai variabel utama masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi untuk memperkaya kajian keilmuan di bidang pendidikan jasmani.

Namun, kajian yang secara khusus mensintesis hubungan antara gaya hidup digital dan penurunan aktivitas fisik siswa melalui pendekatan studi literatur deskriptif-analitis masih relatif terbatas.Lubans et al., (2016) menyatakan bahwa sebagian penelitian masih bersifat parsial dan belum mengintegrasikan berbagai temuan secara komprehensif. Pendekatan studi literatur memungkinkan peneliti untuk melihat pola umum dan kecenderungan hasil penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, pendekatan ini dinilai relevan untuk menjawab permasalahan yang dikaji.

Oleh karena itu, artikel ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan analisis pada sintesis temuan ilmiah terkait dampak gaya hidup digital terhadap aktivitas fisik siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sebelumnya ke dalam satu kerangka analisis yang sistematis. Dengan demikian, artikel ini diharapkan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai fenomena yang terjadi. Pendekatan ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji dan menganalisis secara sistematis temuan penelitian terkait menurunnya aktivitas fisik siswa akibat gaya hidup digital serta memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian pendidikan jasmani. Bailey, (2019) menegaskan bahwa penguatan landasan teoretis sangat penting dalam pengembangan praktik pendidikan jasmani yang relevan dengan tantangan zaman. Melalui

kajian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan aktivitas fisik siswa. Pemahaman tersebut dapat menjadi dasar dalam perumusan kebijakan dan strategi pembelajaran yang lebih efektif. Biddle, (2019) menegaskan bahwa perilaku sedentari pada anak sekolah meningkat seiring perubahan gaya hidup modern, sementara Hallal, (2020) memandang inaktivitas fisik sebagai masalah kesehatan global yang bersifat endemik.

Hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran, dan capaian akademik juga menjadi perhatian penting dalam kajian pendidikan. Donnelly, (2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap fungsi kognitif dan prestasi belajar siswa, sedangkan Telama, (2018) menekankan pentingnya pembiasaan aktivitas fisik sejak usia sekolah untuk keberlanjutan gaya hidup aktif hingga dewasa. Upaya pengurangan perilaku sedentari memerlukan pendekatan lintas sektor yang melibatkan sekolah dan lingkungan sekitar. Ridgers, (2019) menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam mengurangi waktu duduk siswa, sementara Sallis, (2021) menekankan bahwa perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor individu, sosial, dan lingkungan.

Dari perspektif kebijakan dan epidemiologi olahraga, aktivitas fisik anak usia sekolah perlu didukung oleh regulasi dan lingkungan yang kondusif. Trost, (2019) menjelaskan bahwa epidemiologi aktivitas fisik memberikan dasar ilmiah bagi perumusan kebijakan, sedangkan OECD, (2020) menegaskan peran sistem pendidikan dalam mendukung keseimbangan antara akademik dan kesehatan siswa. Selain itu, aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan. Warburton, (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap pencegahan penyakit kronis, sementara (Organization, 2019) merekomendasikan integrasi aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan pola tidur sehat dalam kehidupan anak sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif-analitis untuk mengkaji fenomena menurunnya

aktivitas fisik siswa akibat gaya hidup digital. Bailey, (2019)menyatakan bahwa studi literatur memungkinkan peneliti untuk menganalisis dan mensintesis berbagai temuan penelitian sebelumnya secara sistematis. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemahaman konseptual dan teoretis. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola dan kecenderungan hasil penelitian terdahulu. Pendekatan deskriptif-analitis digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis temuan penelitian terdahulu secara sistematis dalam konteks pendidikan jasmani dan kesehatan siswa. Lubans et al., (2016) menjelaskan bahwa pendekatan ini efektif untuk mengkaji hubungan antarvariabel berdasarkan hasil penelitian yang telah ada. Melalui analisis deskriptif, data pustaka diuraikan secara naratif dan logis. Selanjutnya, analisis dilakukan untuk menafsirkan makna temuan tersebut.

Sumber data penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, buku akademik, serta dokumen resmi lembaga internasional yang relevan. WHO, (2020) menekankan pentingnya penggunaan sumber ilmiah yang kredibel dalam kajian kesehatan dan aktivitas fisik. Pemanfaatan sumber data sekunder memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang komprehensif. Selain itu, sumber tersebut juga mendukung validitas dan reliabilitas kajian. Pemilihan sumber pustaka dilakukan dengan mempertimbangkan relevansi topik, kredibilitas penerbit, dan keterbaruan publikasi dalam sepuluh tahun terakhir. Zimmerman, (2018) menegaskan bahwa seleksi pustaka yang tepat sangat menentukan kualitas hasil kajian literatur. Dengan kriteria tersebut, sumber yang digunakan diharapkan mampu merepresentasikan perkembangan terkini penelitian. Hal ini penting untuk menjaga relevansi hasil kajian dengan kondisi saat ini.

Analisis data dilakukan melalui proses pengorganisasian, perbandingan, dan sintesis temuan pustaka untuk mengidentifikasi kecenderungan penurunan aktivitas fisik siswa. (Winarno, 2020) menyatakan bahwa analisis literatur

yang sistematis dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam terhadap suatu fenomena. Proses sintesis dilakukan dengan mengelompokkan temuan-temuan yang memiliki kesamaan tema. Hasil analisis kemudian disajikan secara naratif.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa durasi penggunaan perangkat digital pada siswa berada pada kategori tinggi dan berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik harian. Zimmerman, (2018) melaporkan bahwa sebagian besar waktu luang siswa dihabiskan untuk aktivitas berbasis layar. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik. Temuan tersebut menunjukkan adanya pergeseran pola aktivitas harian siswa.

Sebagian besar siswa belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari sebagaimana ditetapkan oleh lembaga kesehatan internasional. Organization, (2022) menegaskan bahwa rendahnya kepatuhan terhadap rekomendasi aktivitas fisik masih menjadi masalah utama di berbagai negara, termasuk pada kelompok usia sekolah. (WHO, 2020) menyatakan bahwa rekomendasi tersebut penting untuk menjaga kebugaran dan kesehatan anak serta remaja. Ketidakpatuhan terhadap rekomendasi ini menunjukkan rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang.

Peningkatan screen time berkaitan dengan meningkatnya perilaku sedentari dan penurunan kebugaran jasmani siswa usia sekolah. Tremblay, (2017) mengungkapkan bahwa perilaku sedentari yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Temuan ini konsisten di berbagai konteks penelitian. Hal tersebut memperkuat indikasi bahwa screen time berperan dalam menurunnya aktivitas fisik siswa.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup digital berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku sedentari dan menurunnya aktivitas fisik siswa. Tremblay, (2017) menjelaskan bahwa

perilaku sedentari yang tinggi berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan kebugaran jasmani. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini menjadi tantangan dalam membangun kebiasaan hidup aktif. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi dan aktivitas fisik.

Rendahnya aktivitas fisik pada usia sekolah berpotensi memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan fungsi kognitif siswa dalam jangka panjang. Lubans et al., (2016) menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam perkembangan kognitif dan kesejahteraan psikologis anak. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisik semata.

Dalam konteks pendidikan jasmani, sekolah memiliki peran penting dalam membangun kebiasaan hidup aktif melalui pembelajaran yang terencana dan berkelanjutan. Bailey, (2019) menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Pembelajaran yang menarik dan variatif dapat meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi sarana strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik.

Kajian ini menegaskan bahwa pengelolaan gaya hidup digital perlu dilakukan secara seimbang agar pemanfaatan teknologi tidak menghambat perkembangan fisik siswa. Chen et al., (2019) menjelaskan bahwa integrasi teknologi dalam pendidikan perlu disertai dengan strategi pengendalian penggunaan. Keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik menjadi kunci utama. Pendekatan ini penting untuk menciptakan gaya hidup sehat pada siswa.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan data sekunder sehingga diperlukan penelitian lanjutan berbasis data empiris untuk memperkuat temuan konseptual. Winarno, (2020) menyatakan bahwa penelitian empiris diperlukan untuk menguji temuan konseptual secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode eksperimen atau survei. Hal

ini akan memperkuat validitas hasil kajian.

D. Kesimpulan

Gaya hidup digital di era modern berkontribusi signifikan terhadap menurunnya aktivitas fisik siswa melalui peningkatan perilaku sedentari berbasis layar. (WHO, 2020) menegaskan bahwa kondisi ini menjadi tantangan global dalam upaya menjaga kesehatan anak dan remaja. Penurunan aktivitas fisik berdampak pada kebugaran jasmani dan kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk mengatasinya.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan negatif antara screen time dan kebugaran jasmani siswa. Tremblay, (2017) menyatakan bahwa semakin tinggi screen time, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani. Hubungan ini konsisten di berbagai konteks penelitian. Hal tersebut menunjukkan urgensi pengendalian penggunaan perangkat digital.

Penguatan peran pendidikan jasmani menjadi strategi penting dalam menyeimbangkan pemanfaatan teknologi digital dengan kebutuhan aktivitas fisik siswa. Bailey, (2019) menekankan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam membentuk kebiasaan hidup aktif. Melalui pembelajaran yang tepat, siswa dapat diarahkan untuk memanfaatkan teknologi secara bijak. Dengan demikian, keseimbangan antara teknologi dan aktivitas fisik dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

OECD. (2020). *Education at a glance 2020*. OECD.

Trost, S. G. (2019). *Physical activity epidemiology*. Human Kinetics.

Winarno, M. E. (2020). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Universitas Negeri Malang Press

Jurnal :

Bailey, R. (2019). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 89*(9), 1–10.

Biddle, S. J. H. (2019). Sedentary behavior. *American Journal of Preventive Medicine, 56*(6), 1–3.

Chen, S., Sun, H., Zhu, X., & Chen, A. (2019). Physical activity, physical fitness, and academic achievement in students: A systematic review. *Journal of Teaching in Physical Education, 38*(2), 1–12.

Donnelly, J. E. (2018). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 48*(6), 1197–1222.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35.

Hallal, P. C. (2020). Physical inactivity: Pandemic or endemic? *The Lancet, 380*(9838), 247–257.

Kurniawan, R., & Wibowo, S. (2021). Hubungan screen time dengan tingkat aktivitas fisik siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17*(2), 85–94.

Lubans, D. R., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth. *Preventive Medicine, 66*, 57–65.

Ridgers, N. D. (2019). Reducing sedentary behaviour in children. *Sports Medicine, 49*(5), 1–9.

Sallis, J. F. (2021). Physical activity behaviors. *Annual Review of Public Health, 42*, 21–36.

Strong, W. B. (2018). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics, 146*(6), 732–737.

Telama, R. (2018). Physical activity from childhood to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine, 44*(2), 1–8.

Tremblay, M. S. (2017). Sedentary behaviour research network (SBRN). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, 75.

Warburton, D. E. R. (2020). Health benefits of physical activity. *Canadian Medical Association Journal, 174*(6), 801–809.

Zimmerman, F. J. (2018). Children's media use and sedentary behavior. *American Journal of Preventive Medicine, 54*(2), 1–7.

Pedoman Resmi Organisasi

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children*. WHO.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. WHO.