

## ***Pengaruh Screentime Terhadap Gaya Hidup Sedentary Lifestyle Mahasiswa Pg Paud Unimed***

**Imel Lestari Zai<sup>1</sup>, Adinda Tri Utami<sup>2</sup>, Devi Kristina Tambunan<sup>3</sup>,  
Wiwin Kristiani Waruwu<sup>4</sup>, Tesselonika Br Tobing<sup>5</sup>, Srinahyanti<sup>6</sup>**  
Prodi PG PAUD, Universitas Negeri Medan, Jl. Willem Iskandar Medan,  
Sumatera Utara, Indonesia

Email: [imellestarizai@gmail.com](mailto:imellestarizai@gmail.com), [adindatriutamii8@gmail.com](mailto:adindatriutamii8@gmail.com),  
[tambunandevi14@gmail.com](mailto:tambunandevi14@gmail.com), [wiwinkristiani759@gmail.com](mailto:wiwinkristiani759@gmail.com),  
[tesselonikatobing4@gmail.com](mailto:tesselonikatobing4@gmail.com), [srinahyanti@unimed.ac.id](mailto:srinahyanti@unimed.ac.id)

**Abstrak:** Gaya hidup sedentary, yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan dominasi aktivitas pasif, semakin menjadi perhatian, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara screentime dan gaya hidup sedentary pada mahasiswa PGPAUD Universitas Negeri Medan. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner dari 85 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara screentime dan gaya hidup sedentary sangat lemah, dengan korelasi sebesar 0,119 dan nilai  $R^2$  sebesar 1,42%. Hal ini menunjukkan bahwa screentime bukan faktor utama yang memengaruhi pola hidup sedentary mahasiswa, melainkan terdapat faktor lain yang lebih dominan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa screentime tidak selalu berkorelasi kuat dengan perilaku sedentary, melainkan lebih dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk memahami faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kebiasaan hidup sedentary di kalangan mahasiswa

**Kata kunci :** *Screentime, Sedentary Lifestyle*

**Abstract:** A sedentary lifestyle, which is characterized by minimal physical activity and a predominance of passive activities, is increasingly becoming a concern, especially among students. This study aims to analyze the relationship between screen time and sedentary lifestyle in PGPAUD students at Medan State University. Using descriptive quantitative methods, data was collected through questionnaires from 85 respondents selected using purposive sampling techniques. The results of the analysis show that the relationship between screen time and a sedentary lifestyle is very weak, with a correlation of 0.119 and an  $R^2$  value of 1.42%. This shows that screen time is not the main factor influencing students' sedentary lifestyle, but there are other factors that are more dominant. This finding is consistent with previous research which states that screen time is not always strongly correlated with sedentary behavior, but is more influenced by overall physical activity patterns. Therefore, a more comprehensive approach is needed to understand other factors that contribute to sedentary living habits among students.

**Keyword:** Screentime, Sedentary Lifestyle

## PENDAHULUAN

Gaya hidup mencerminkan cara seseorang menjalani kehidupannya, termasuk bagaimana mereka memanfaatkan waktu luang. Salah satu tren yang semakin mengkhawatirkan adalah meningkatnya gaya hidup sedentary, terutama di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa. Gaya hidup sedentary, yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan dominasi aktivitas pasif seperti duduk atau berbaring, telah menjadi masalah kesehatan global yang serius. Menurut Melina dan Wulandari (2018), gaya hidup mencerminkan keutuhan diri seseorang yang berhubungan langsung dengan lingkungan, termasuk bagaimana individu menghabiskan waktu dan uang. Selain itu, Sari (dalam Setiadi, 2010) menambahkan bahwa gaya hidup juga mencakup bagaimana seseorang melakukan aktivitas, menunjukkan ketertarikan terhadap lingkungan, serta memberikan opini atau pendapat terhadap lingkungannya.

Perkembangan teknologi digital yang pesat turut mengubah pola hidup manusia secara signifikan. Penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone*, *laptop*, dan *tablet* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Peningkatan waktu yang dihabiskan di depan layar (*screentime*) berkontribusi terhadap gaya hidup sedentary, yang semakin lazim di kalangan mahasiswa. Mahasiswa, yang menghadapi tuntutan akademik tinggi serta kemudahan akses terhadap teknologi, menjadi kelompok rentan yang berpotensi mengadopsi pola hidup sedentary.

Perilaku sedentary telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama penyebab penyakit tidak menular (PTM) (Park et al., 2020). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019) menunjukkan bahwa angka kejadian PTM terus meningkat setiap tahun. Bahkan, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa perilaku sedentary menyebabkan sekitar dua juta kematian setiap tahun di seluruh dunia, serta menyumbang 22% kasus penyakit jantung iskemik dan 10–16% kasus diabetes. Perilaku sedentary meliputi aktivitas pasif seperti duduk, menonton televisi, menggunakan komputer, serta berbagai hiburan berbasis layar lainnya (Tremblay et al., 2011; Asare, 2015). Selain itu, aktivitas fisik yang kurang dari 300 menit per minggu juga dikategorikan sebagai tanda perilaku sedentary (de Oliveira et al., 2016).

Studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Hallet et al. (2012), menunjukkan bahwa gaya hidup sedentary menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, khususnya pada remaja akhir. Penelitian tersebut mengungkap bahwa sebagian besar remaja dewasa memiliki kebiasaan tidak

aktif secara fisik dan menghabiskan waktu lama untuk duduk setiap harinya. Hal ini relevan dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD) Universitas Negeri Medan, yang sebagai calon pendidik anak usia dini memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk generasi muda yang sehat dan aktif. Namun, tingginya tren gaya hidup sedentary di kalangan mahasiswa juga berpotensi memengaruhi mahasiswa PG-PAUD, sehingga perlu perhatian khusus untuk mencegah dampak negatifnya.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Lokasi penelitian ini dilakukan di FIP UNIMED. Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh Mahasiswa PGPAUD UNIMED yang berjumlah 635 Mahasiswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin (Sugiyono, 2015). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probabilitas jenis purposive sampling dengan total sampel sejumlah 85 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dengan angket yaitu dengan cara mendistribusikan daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden. kuesioner berupa teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada para responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari para responden.

## HASIL DAN DISKUSI

### Results

#### Correlation Matrix

Correlation Matrix				
		SCREENTIME	SEDENTARY	C
SCREENTIME	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
SEDENTARY	Pearson's r	0.119	—	
	df	83	—	
	p-value	0.278	—	
C	Pearson's r	0.710 <sup>***</sup>	0.784 <sup>***</sup>	—
	df	83	83	—
	p-value	< .001	< .001	—

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

#### Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics		
	Cronbach's $\alpha$	McDonald's $\omega$
scale	0.211	0.213

[3]

Item Reliability Statistics		
	Item-rest correlation	If item dropped
		Cronbach's $\alpha$
SCREENTIME	0.119	0.105
SEDENTARY	0.119	0.135

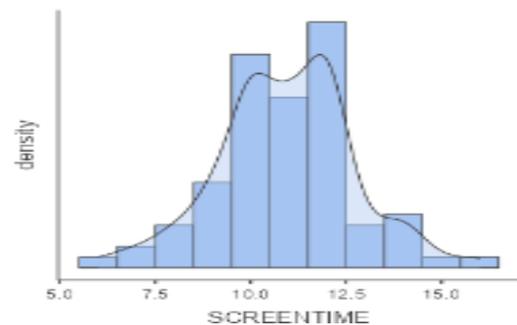
### Results

#### Descriptives

Descriptives		
	SCREENTIME	SEDENTARY
N	85	85
Missing	0	0
Mean	10.9	13.4
Std. error mean	0.194	0.220
Median	11	14
Standard deviation	1.79	2.03
Minimum	6	8
Maximum	16	19
Skewness	-0.0188	0.100
Std. error skewness	0.261	0.261
Kurtosis	0.579	0.381
Std. error kurtosis	0.517	0.517
Shapiro-Wilk W	0.962	0.975
Shapiro-Wilk p	0.014	0.098

#### Plots

##### SCREENTIME



Gambar 1. Hubungan Antara Screentime Dengan Sedentary Lifestyle Menggunakan Aplikasi Jamovi

Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara screentime dan gaya hidup sedentary sangat lemah, dengan korelasi sebesar 0,119. Nilai ini menggambarkan bahwa screentime hampir tidak memiliki hubungan yang kuat dengan kebiasaan hidup sedentary mahasiswa. Selain itu, nilai  $R^2$  (koefisien determinasi) sebesar 1,42% menunjukkan bahwa hanya sedikit sekali (1,42%) dari gaya hidup sedentary yang dapat dijelaskan oleh screentime. Ini berarti bahwa sebagian besar variasi dalam gaya hidup sedentary mahasiswa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Dalam hal pengaruh langsung, koefisien screentime sebesar 0,135 menunjukkan bahwa setiap tambahan satu jam waktu penggunaan layar hanya memberikan sedikit peningkatan pada gaya hidup sedentary mahasiswa. Namun, pengaruh ini tidak signifikan secara statistik, karena nilai p sebesar 0,278 lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Artinya, hubungan antara screentime dan gaya hidup sedentary tidak cukup kuat untuk dianggap bermakna secara ilmiah. Hal ini mengindikasikan bahwa screentime bukanlah faktor utama yang memengaruhi kebiasaan sedentary pada mahasiswa PGPAUD UNIMED.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa meskipun screentime meningkat atau berkurang, gaya hidup sedentary mahasiswa tidak banyak berubah. Nilai intercept sebesar 11,924 menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki kebiasaan sedentary yang cukup tinggi, bahkan ketika screentime bernilai nol. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh kebiasaan belajar atau aktivitas sehari-hari mahasiswa yang lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk, seperti kuliah, tugas akademik, atau aktivitas lain yang mendukung studi mereka. Penelitian ini juga menganalisis konsistensi data menggunakan diagnostik outlier. Berdasarkan nilai Cook's distance rata-rata sebesar 0,012, tidak ditemukan data ekstrem atau pencilan yang memengaruhi hasil analisis secara signifikan. Artinya, data yang digunakan dalam penelitian ini cukup stabil dan dapat diandalkan. Namun, rendahnya kontribusi screentime terhadap gaya hidup sedentary menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam menentukan kebiasaan tidak aktif mahasiswa.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dari beberapa penelitian lain. Tremblay et al. (2017), dalam panduan penelitian gaya hidup sedentary, menyatakan bahwa screentime memang berkaitan dengan perilaku tidak aktif, tetapi hubungannya sering kali lemah dan lebih dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik secara keseluruhan. Carter et al. (2016), dalam jurnal *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, juga menemukan bahwa screentime tidak selalu menjadi penyebab langsung dari gaya hidup sedentary, melainkan lebih dipengaruhi oleh pola hidup individu, motivasi untuk beraktivitas, dan lingkungan sosial. Penelitian lain oleh Stamatakis et al. (2019) dalam *Journal of the American College of Cardiology* menunjukkan bahwa screentime dapat memengaruhi kesehatan, tetapi dampaknya sering kali dimediasi oleh rendahnya aktivitas fisik. Dengan kata lain, screentime hanya akan berdampak negatif jika diiringi dengan kurangnya olahraga atau aktivitas bergerak. Penemuan ini mendukung hasil penelitian bahwa screentime bukan faktor utama gaya hidup sedentary mahasiswa

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa screentime memiliki hubungan yang sangat lemah dengan gaya hidup sedentary pada mahasiswa PGPAUD Universitas Negeri Medan. Dengan korelasi sebesar 0,119 dan nilai  $R^2$  sebesar 1,42%, dapat disimpulkan bahwa screentime bukanlah faktor utama yang mempengaruhi pola hidup sedentary mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gaya hidup sedentary lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tingkat aktivitas fisik, kebiasaan belajar, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, intervensi

untuk mengurangi gaya hidup sedentary di kalangan mahasiswa sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengurangan screentime, tetapi juga pada peningkatan aktivitas fisik dan perubahan kebiasaan sehari-hari.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asare, M. (2015). Sedentary behaviour and health outcomes. *European Journal of Health*, 18(4), 89-93.
- De Oliveira, C. B., et al. (2016). Physical activity recommendations and sedentary behavior. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 20(4), 335–343.
- Hallet, D., et al. (2012). Youth sedentary lifestyles: Trends and health impacts. *Journal of Adolescent Health*, 15(7), 473–480
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Melina, E., & Wulandari, R. (2018). *Gaya hidup dan perilaku konsumen*. Jakarta: Gramedia.
- Park, S., Lee, Y., Kang, K., et al. (2020). Sedentary behavior and health outcomes. *Journal of Public Health Research*, 9(3), 58-66.
- Setiadi, N. J. (2010). *Perilaku Konsumen: Konsep dan Implikasi untuk Strategi dan Penelitian Pemasaran*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2011). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725–740.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press.