



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA TINGKAT I DI STIKES BUDI LUHUR CIMAHI

Rifqi Eka Nuryana¹, Ando Fikri Hakim² dan Pandith Arismunandar³

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

Corresponding Author : Rifqi Eka Nuryana¹

Email : rifqieka.nuryana@gmail.com, Hakimandofikri1@gmail.com dan
dr.pandith9@gmail.com

Info Artikel :

Diterima : 27 Januari 2022

Disetujui :

Dipublikasikan :

ABSTRAK

Keywords:

Aktivitas Fisik,
Kecanduan
Smartphone,
Hipertensi,

Latar Belakang : Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi bersifat abnormal yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, hipertensi juga merupakan penyakit yang bersifat silent killer. Salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah yaitu kurangnya aktivitas fisik. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecanduan smartphone dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Metode sampling yang digunakan adalah Stratified Proportional Random Sampling dengan jumlah 59 mahasiswa tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi. **Hasil :** Hasil analisis yang digunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Sommers'd dengan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik paling banyak pada mahasiswa adalah pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 22 mahasiswa (32,3%). Tingkat intensitas penggunaan smartphone paling banyak adalah pada tingkat adiksi (50,8%). **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian ini maka perlu adanya perubahan pola aktivitas pada mahasiswa dengan cara mengikuti kegiatan keorganisasian sehingga mampu menaikkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa untuk meminimalkan risiko peningkatan tekanan darah.

ABSTRACT

Keywords:

Physical
Activity,
Smartphone
Addiction,
Hypertension

Background : Hypertension is abnormally high blood pressure characterized by systolic blood pressure 140 mmHg and diastolic blood pressure 90 mmHg, hypertension is also a disease that is a silent killer. One of the modifiable risk factors for hypertension is lack of physical activity. **Purpose :** This study aims to determine the relationship between physical activity and smartphone addiction with the incidence of hypertension in level I students of STIKes Budi Luhur Cimahi. **Method :** This study uses a correlational analytic design using a Cross Sectional approach. The sampling method used is Stratified Proportional Random Sampling with a total of 59 first-level students at STIKes Budi Luhur Cimahi. **Results :** The results of the analysis used the Kolmogorov-Smirnov test and the Sommers'd test with < 0.05 . The results of this study indicate that the highest level of physical activity in students is at a high level, namely as many as 22 students (32.3%). The level of intensity of smartphone use is mostly at the level of addiction

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecanduan Smartphone dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi 2022

(50.8%). **Conclusion :** *Based on the results of this study, it is necessary to change the pattern of activity in students by participating in organizational activities so as to increase the level of physical activity of students to minimize the risk of increasing blood pressure.*

PENDAHULUAN

Pada era teknologi saat ini smartphone dipandang sebagai salah satu kebutuhan utama untuk mencari informasi dan berkomunikasi dari siswa, mahasiswa, karyawan, usahawan, dan dari berbagai kalangan membutuhkannya (Nadhila, 2013). Senada dengan penelitian sharma bahwa pemuda/i adalah dasar utama dari perkembangan teknologi dan juga mereka berada pada kelompok usia yang aktif dalam menggunakan smartphone dan juga memiliki hasrat tidak dapat lepas dari menggunakan smartphone seharian (Sharma, 2012).

Smartphone sedang menjadi fenomena yang sangat dahsyat. Penggunaan smartphone kini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Alat ini dapat menjadi sarana komunikasi, hiburan di waktu senggang, alat pencari informasi dan pengelolaan data atau tugas dalam. Motif seseorang dalam menggunakan smartphone cukup beragam, antara lain karena kecanggihan fitur, akses internet yang cepat, kemudahan dalam mengakses sosial media, sarana hiburan dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah atau kantor (Iskandar, 2011).

Survei International Data Corporation (IDC) menyatakan bahwa 80% individu memeriksa smartphone setelah bangun tidur pada pagi hari kurang dari 15 menit, dengan subjek yang berusia 18 – 24 tahun memeriksa smartphone pada pagi hari hanya untuk bermain game dan untuk memeriksa notifikasi pada sosial media yang dimiliki (Waskitha, 2017).

Rangkaian laporan The New Global Digital (2018) dari We Are Social dan Hootsuite mengungkapkan bahwa sekarang ada lebih dari 4 miliar orang di seluruh dunia yang menggunakan internet. Sekitar sepertiga orang mengatakan mereka merasa terputus (34%) atau tersesat (29%) tanpa internet, jika mereka tidak bisa online, dan 17% mengatakan mereka merasa stres. Separuh dari semua orang dewasa (50%) mengatakan hidup mereka akan membosankan jika mereka tidak bisa mengakses internet (Kemp, 2019).

Menurut laporan The New Global Digital (2021), waktu yang dihabiskan pengguna WhatsApp di Indonesia yaitu sekitar 30,8 jam per bulan, Facebook 17 jam per bulan, Instagram 17 jam per bulan, TikTok 13,8 jam per bulan, kemudian Twitter 8,1 jam per bulan. Dari sekian banyak layanan video streaming, YouTube masih menduduki posisi teratas dengan rata-rata waktu penggunaan 25,9 jam per bulan.

Pengguna internet di Indonesia pada awal 2021 ini mencapai 202,6 juta jiwa berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah populasi di Indonesia mencapai Total 274,9 juta jiwa. Ini artinya, penetrasi internet di Indonesia pada awal 2021 mencapai 73,7 persen. Hal tersebut dimuat dalam laporan terbaru yang dirilis oleh layanan manajemen konten Hootsuite, dan agensi pemasaran media sosial We Are Social dalam laporan bertajuk "Digital 2021".

Berdasarkan data dari We Are Social nama Indonesia tercatat dalam daftar 10 besar negara yang kecanduan media sosial. Posisi Indonesia berada di peringkat sembilan dari 47 negara yang dianalisis. Hootsuite melaporkan bahwa dari berbagai jenis perangkat tersebut, smartphone menjadi perangkat yang paling populer. Pengguna internet Indonesia (usia 16 hingga 64 tahun) yang memiliki telepon genggam adalah 98,3 persen.

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% (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017). 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 (Alavi et al., 2012). 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. 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.

Menurut World Health Organization (WHO), lebih dari 60% penyebab kematian di dunia adalah akibat penyakit tidak menular, antara lain obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, osteoporosis, osteoarthritis, dan kanker. Bahkan, kurang aktivitas fisik diketahui sebagai peringkat ke-4 penyebab kematian di dunia. Kebanyakan anak muda sangat betah di depan layar gadget sehingga mereka menomorduakan aktivitas-aktivitas lainnya, termasuk aktivitas fisik. Apabila hal ini terus menerus terjadi, pengguna gadget tentu akan berisiko berujung pada kematian.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Norma terhadap 243 responden lansia didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di Kota Batu. Dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa semakin meningkatnya aktivitas fisik maka semakin rendah derajat hipertensi pada responden (Sumarta, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Anik Supriani, dkk dalam jurnal hubungan penggunaan gadget dengan tekanan darah didapatkan hasil bahwa pada hasil uji statistik ditemukan adanya hubungan penggunaan gadget dengan tekanan darah pada mahasiswa ilmu keperawatan tingkat 1 STIKes Dian Husada Mojokerto (Supriani, Irawan, Kushayati, Rosyidah, & Kiftiyah, 2020). Selaras dengan penelitian tersebut dalam penelitian yang dilakukan oleh Cassidy-Bashrow menunjukkan bahwa pengguna gadget berat memiliki risiko peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan pengguna ringan (Cassidy-Bushrow, Johnson, Peters, Burmeister, & Joseph, 2015). Adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunfei Zou, dkk bahwa survey yang mereka lakukan pada 2639 siswa sekolah menengah pertama di salah satu district di kota Wuhu China memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi yang mana hal demikian terkait dengan obesitas, kurangnya kualitas tidur dan kecanduan smartphone (Zou, Xia, Zou, Chen, & Wen, 2019).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dimana 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita di dunia menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Organization, 2019). Salah satu statistik yang mengejutkan, dari tahun 2004 hingga 2017 prevalensi tekanan darah tinggi pada orang yang berusia 21 tahun hingga 36 tahun melonjak 16%. Dibandingkan dengan Gen X ketika mereka berada pada usia yang sama, hipertensi pada generasi milenial 10% lebih tinggi.

Berdasarkan Risesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,13%) diikuti oleh Jawa Barat sebesar (39,6%), sedangkan yang terendah, yaitu di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (RI, 2019).

Penemuan penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas di Kota Cimahi dari laporan pemegang program, tahun 2019 sebanyak 76.511 (20,88%). Temuan kasus hipertensi ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 36,99%, jumlah kasus hipertensi Kota Cimahi masih melebihi angka nasional berdasarkan Risesdas 2018 yaitu 34,1%. Sementara jumlah pasien hipertensi yang mendapat pelayanan sebesar 73% dari jumlah sasaran estimasi penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun [19]. Tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada orang tua namun kini banyak juga anak muda yang mengalami

masalah tekanan darah tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa masalah salah satunya, yaitu kurangnya aktivitas fisik atau jarang bergerak.

Tekanan darah tinggi adalah tekanan darah yang berada di atas 140 mmHg sistolik (bacaan atas yang menunjukkan tekanan di arteri saat jantung berkontraksi) atau lebih dari 90 mmHg diastolik (bacaan bawah yang merupakan tekanan di antara detak jantung. Aaron Baggish, MD, dari Massachusetts General Hospital mengungkapkan bahwa "Jantung membutuhkan tantangan untuk memompa darah ke seluruh tubuh agar tetap lentur dan berfungsi secara normal," Tetapi dengan adanya gawai, kendaraan pribadi, transportasi online, dan perangkat canggih lainnya yang bisa membuat hidup semakin praktis, membuat para generasi milenial tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus 2021 terhadap 10 mahasiswa tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi didapatkan hasil bahwa sebagian besar yaitu 5 mahasiswa (50%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, sebagian besar mahasiswa yaitu 6 mahasiswa (60%) mengalami adiksi terhadap smartphone dan sebagian besar mahasiswa yaitu 6 mahasiswa (60%) mempunyai nilai tekanan darah dalam rentang normal. Rumusan masalah penelitian ini adakah hubungan Aktivitas Fisik dan Kecanduan Smartphone dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Tingkat I Di STIKes Budi Luhur Cimahi. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan Kurangnya Aktivitas Fisik dan Kecanduan Smartphone dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Survei Cross Sectional, peneliti menggunakan rancangan penelitian ini karena peneliti melakukan pengumpulan data sekali saja (Point Time Approach) dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan [53].

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I tahap akademik reguler di STIKes Budi Luhur Cimahi sebanyak 141 mahasiswa. (Sumber : BAA STIKes Budi Luhur Cimahi, 2021). Dari beberapa rumus yang ada, peneliti menggunakan rumus slovin dimana rumus ini digunakan untuk menentukan besarnya sampel yang dibutuhkan sebagai responden. Rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan :

n : Besar Sampel

N : Besar Populasi

d : Tingkat signifikansi (ρ) (0,1)

$$\begin{aligned}n &= \frac{141}{1+141(0,1)^2} \\&= \frac{141}{1+141(0,01)} \\&= \frac{141}{1+1,41} \\&= \frac{141}{2,41} \\n &= 59\end{aligned}$$

Banyaknya sampel yang diperoleh setelah perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin ialah 59 sample mahasiswa pada penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Stratified Proportional Random Sampling, yaitu suatu populasi yang terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda atau heterogen dan berstrata secara proporsional [52].

Rumus :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Keterangan :

n_i = Jumlah anggota sampel menurut stratum.

n = Jumlah anggota sampel seluruhnya.

N_i = Jumlah anggota populasi menurut stratum.

N = jumlah anggota populasi seluruhnya.

Maka jumlah anggota sampel berdasarkan Prodi dalam Tingkat I yaitu

- Tingkat I Prodi Pendidikan Ners

$$n_i = \frac{74}{141} \cdot 59$$

$$n_i = 31$$

- Tingkat I Prodi DIII keperawatan

$$n_i = \frac{44}{141} \cdot 59$$

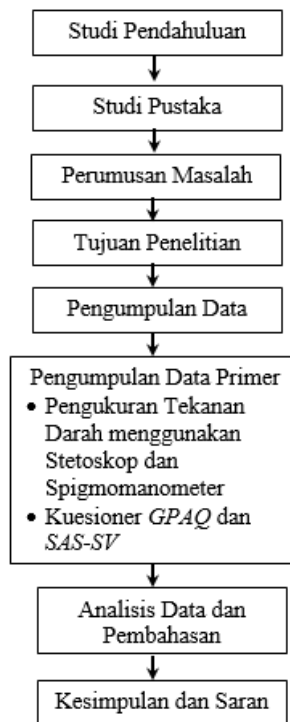
$$n_i = 18$$

- Tingkat I Prodi DIII Kebidanan

$$n_i = \frac{23}{141} \cdot 59$$

$$n_i = 10$$

Alur Penelitian



Gambar 1. Alur Penelitian.

Analisis Data

1. Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian [49]. Variabel pada penelitian ini meliputi variabel independen yaitu aktivitas fisik dan kecanduan smartphone dan variabel dependennya yaitu kejadian hipertensi.

$$f = \frac{x}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

f = presentase

x = jumlah yang didapat

n = jumlah sampel

2. Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, yaitu hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dan hubungan kecanduan Smartphone dengan kejadian Hipertensi. Dalam penelitian ini, analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square (χ^2) bila tidak terdapat cell yang memiliki nilai harapan < 5 , dan apabila terdapat cell yang memiliki nilai harapan < 5 maka akan dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov bagi korelasi cells $2 \times k$ dan uji Somers'd bagi korelasi cells 3×3 . Analisis ini bertujuan untuk menguji perbedaan antara dua proporsi atau lebih sehingga bisa diketahui apakah ada atau tidak ada hubungan yang bermakna jika dilihat secara statistik.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecanduan *Smartphone* dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Dalam penelitian ini, derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95% dengan sebesar 5%. Sehingga bisa diasumsikan jika nilai $\rho < \alpha$ (0,05) disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna (signifikan) atau menunjukkan ada hubungan antara variabel yang diteliti. Sedangkan, jika nilai $\rho > \alpha$ (0,05) berarti hasil perhitungan statistik tidak bermakna atau tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di kampus STIKes Budi Luhur Cimahi pada responden mahasiswa tingkat I yang berusia 18-19 tahun. Waktu penelitian akan berlangsung sekitar bulan Juni-September 2021 dan untuk pengambilan data akan dilakukan pada bulan agustus 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

- a. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa Tingkat I
STIKes Budi Luhur Cimahi

Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	19	32.2
Sedang	18	30.5
Tinggi	22	37.3
Total	59	100.0

Sumber : Hasil Penelitian 2021

- b. Gambaran Kecanduan *Smartphone* Mahasiswa Tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kecanduan *Smartphone* Mahasiswa Tingkat I
STIKes Budi Luhur Cimahi

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Adiksi	30	50.8
Tidak Adiksi	29	49.2
Total	59	100.0

Sumber : Hasil Penelitian 2021

- c. Gambaran Kejadian Hipertensi Mahasiswa STIKes Budi Luhur Cimahi

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Hipertensi Mahasiswa Tingkat I
STIKes Budi Luhur Cimahi

Hipertensi	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Hipertensi Stage 1	1	1.7
Prehipertensi	13	22.0
Normal	45	76.3
Total	59	100.0

Sumber : Hasil Penelitian 2021

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Tabel 4.

Hasil Uji Korelasi Somers'd Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Aktivitas Fisik	Tekanan Darah			Total	R	Nilai ρ
	Stage 1	PreHipertensi	Normal			
Rendah	0	1	18	19	-0,445	0,003
Sedang	0	4	14	18		
Tinggi	1	8	13	22		
Total	1	13	45	59		

Sumber : Hasil Penelitian 2021

- b. Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Tabel 5.

Hasil Uji Analisis Kolmogorov-Smirnov Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Kecanduan <i>Smartphone</i>	Tekanan Darah						Total	Nilai ρ	
	Stage 1		PreHipertensi		Normal				
	F	%	F	%	F	%			
Adiksi	1	3.3%	8	26.7%	21	70.0%	30	100%	0.970
Tidak Adiksi	0	0%	5	17.2%	24	82.8%	29	100%	
Total	1	1.7%	13	22.0%	45	76.3%	59	100%	

Sumber : Hasil Penelitian 2021

Setelah dilakukan pengolahan data statistik dan analisa menggunakan analisa univariat dan bivariat dari setiap variabel, hasil penelitian akan diuraikan dan ditunjang dengan landasan teori yang mendukung agar lebih memahami mengenai hubungan aktivitas fisik dan kecanduan *smartphone* dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi, pembahasan mengenai masing-masing variabel dan hubungan variabel sebagai berikut :

1. Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi

Berdasarkan dari analisis pada tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa pada 59 responden mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi didapatkan sebagian besar mahasiswa yaitu 22 mahasiswa (37.3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dan sebagian kecil yaitu 18 mahasiswa (30.5%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah ada 19 mahasiswa (32.2%).

Berdasarkan dari hasil analisis peneliti melakukan penghitungan nilai rata-rata aktivitas fisik responden berdasarkan instrumen, yaitu dari 7 responden yang memiliki pola kebiasaan aktivitas fisik berat memiliki nilai frekuensi rata-rata 4 hari dalam seminggu dengan durasi 64 menit per hari. Aktivitas fisik sedang sebanyak 36 responden dengan frekuensi 4 hari dalam seminggu dengan durasi per harinya 50 menit. Bepergian dengan jalan kaki atau bersepeda sebanyak 32 responden dengan frekuensi 4 hari dalam seminggu dengan durasi 27 menit per hari. Olah raga berat sebanyak 19 responden dengan frekuensi

2 hari dalam seminggu dengan durasi 50 menit per hari. Olahraga sedang sebanyak 42 responden dengan frekuensi 3 hari dalam seminggu dengan durasi 26 menit per hari.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi [20]. Aktivitas fisik secara luas diartikan sebagai olahraga sehari-hari, pekerjaan, aktivitas di waktu luang, dan transportasi aktif [21]. Mahasiswa STIKes Budi Luhur Cimahi sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang tinggi, peneliti berpendapat bahwa hal ini dapat terjadi karena ditunjang dengan adanya organisasi atau ekstrakurikuler yang dapat menyalurkan minat mahasiswa dalam bidang olahraga seperti bela diri, basket, voli dan badminton yang rutin diadakan tiap minggunya.

2. Gambaran Kecanduan Smartphone Mahasiswa Tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi

Berdasarkan dari analisis pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa pada 59 responden mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi didapatkan lebih dari setengah mahasiswa yaitu 30 mahasiswa (50,8%) mengalami kecanduan smartphone sedangkan 29 mahasiswa (49,2%) tidak mengalami kecanduan smartphone.

Kecanduan smartphone 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 [10].

Sebagian besar mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi mengalami kecanduan smartphone dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa kejadian tersebut selaras dengan perubahan zaman menuju era digital dimana sektor edukasi kini merambah pada dunia virtual yang semula pembelajaran dilakukan secara tatap muka tetapi sekarang proses pembelajaran dapat dilakukan secara virtual. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa mulai terbiasa dan tidak dapat lepas dengan smartphone.

Pada era teknologi saat ini smartphone dipandang sebagai salah satu kebutuhan utama untuk mencari informasi dan berkomunikasi dari siswa, mahasiswa, karyawan, usahawan, dan dari berbagai kalangan membutuhkannya [1].

3. Gambaran Hipertensi Mahasiswa Tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi

Berdasarkan dari analisis pada tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa pada 59 responden mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi didapatkan 1 mahasiswa (1,7%) mengalami hipertensi stage 1, 13 mahasiswa (22,0%) mengalami prehipertensi dan 45 mahasiswa (76,3%) memiliki tekanan darah normal.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar dari mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi memiliki tekanan darah yang normal ditunjang oleh berbagai faktor seperti tingkat aktivitas fisik yang tinggi, hanya segelintir mahasiswa yang memiliki riwayat hipertensi keluarga, dan umur responden yang masih terbilang muda yaitu remaja.

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Berdasarkan dari analisis tabel 4.4 di atas diperoleh hasil bahwa pada hasil analisis uji Somers'd menunjukkan nilai ρ sebesar $0,003 < \alpha (0,05)$ maka H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norma Hanifah (2020) dalam penelitiannya didapatkan hasil yaitu semakin meningkatnya aktivitas fisik maka semakin rendah derajat hipertensi responden [12]. Pada penelitian yang dilakukan oleh Renny Fitriana dkk menyebutkan bahwa remaja yang aktivitasnya tidak

aktif mempunyai risiko terjadinya hipertensi 7,86 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang aktif dalam beraktivitas.

Teori keperawatan yang dihubungkan pada penelitian ini adalah teori model keperawatan Virginia Henderson yaitu “Mendefinisikan keperawatan sebagai membantu individu yang sakit dan yang sehat dalam melaksanakan aktivitas yang memiliki kontribusi terhadap kesehatan dan penyembuhannya, dimana individu tersebut akan mampu mengerjakannya tanpa bantuan bila ia memiliki kekuatan, kemauan, dan pengetahuan yang dibutuhkan”. Berdasarkan pada teori 14 kebutuhan dasar manusia menurut Virginia Henderson, penelitian ini berfokus pada kebutuhan bergerak dan menjaga posisi tubuh yang diinginkan.

5. Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi

Berdasarkan dari analisis tabel 4.5 diatas diperoleh hasil bahwa hasil analisis uji kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai ρ sebesar $0,970 > \alpha (0,05)$ maka H_0 diterima yang artinya tidak terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Annisha Nursita dkk terkait dengan hipertensi pada remaja didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi IMT dan riwayat hipertensi keluarga pada hipertensi. Adapun faktor paling dominan yang mempengaruhi hipertensi remaja adalah riwayat hipertensi keluarga (Angesti, Triyanti, & Sartika, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa faktor-faktor pendukung terjadinya hipertensi pada responden dalam penelitian ini sangatlah minim seperti usia responden yang masih terbilang sangat muda yaitu rentang usia remaja, sedikit responden yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, sedikit responden yang mengalami obesitas dan tingkat aktivitas fisik responden yang baik maka dari itu responden yang mengalami hipertensi pada penelitian ini hanya terdiri dari 1 orang saja, hal tersebut dirasa dapat menyebabkan kurangnya data kejadian hipertensi dalam menunjang penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kecanduan *smartphone* dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I STIKes Budi Luhur Cimahi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian mahasiswa yaitu 22 mahasiswa (37,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Lebih dari setengah mahasiswa yaitu 30 mahasiswa (50,8%) mengalami kecanduan *smartphone* sedangkan 29 mahasiswa (49,2%) tidak mengalami kecanduan *smartphone*. Lebih dari setengah mahasiswa yaitu 45 mahasiswa (76,3%) memiliki tekanan darah normal, sebagian kecil yaitu 1 mahasiswa (1,7%) mengalami hipertensi stage 1, sedangkan mahasiswa yang memiliki tekanan darah pada tahap prehipertensi terdapat 13 mahasiswa (22,0%). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi. Tidak ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi.

REFERENCES

- Alavi, Seyyed Salman, Ferdosi, Masoud, Jannatifard, Fereshte, Eslami, Mehdi, Alaghemandan, Hamed, & Setare, Mehrdad. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views.

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecanduan Smartphone dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Tingkat I di STIKes Budi Luhur Cimahi 2022

- International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290.
- Angesti, Annisa Nursita, Triyanti, Triyanti, & Sartika, Ratu Ayu Dewi. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10.
- Cassidy-Bushrow, Andrea E., Johnson, Dayna A., Peters, Rosalind M., Burmeister, Charlotte, & Joseph, Christine L. M. (2015). Time spent on the internet and adolescent blood pressure. *The Journal of School Nursing*, 31(5), 374–384.
- Iskandar, I. (2011). Motif mahasiswa untuk menggunakan ponsel pintar di surabaya. *Surabaya: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Surabaya*.
- Kemp, Simon. (2019). Digital 2019: Global digital overview. Retrieved from Datareportal: <https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2019-Global-Digital-Overview>.
- Mawitjere, Omega T., Onibala, Franly, & Ismanto, Yudi A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Nadhila, Isna. (2013). Mempermudah Hidup Manusia dengan Teknologi Modern. *Jakarta: Panamadani*.
- Organization, World Health. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Pinasti, Dian Asa, & Kustanti, Erin Ratna. (2018). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 183–188.
- RI, Kemenkes. (2019). Hasil Utama Risches 2018 Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Sharma, M. (2012). Addiction of youth towards gadgets. *Elixir Human Res. Mgmt. A*, 42, 6568–6572.
- Sumarta, Norma Hanifah. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Kota Batu*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Supriani, Anik, Irawan, Deny Riyan, Kushayati, Nuris, Rosyidah, Nanik Nur, & Kiftiyah, Kiftiyah. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tekanan Darah. *Journals of Ners Community*, 11(2), 179–186.
- Waskitha, Bangkit Galih. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Fakultas Psikologi UNISSULA.
- Zou, Yunfei, Xia, Ning, Zou, Yunqing, Chen, Zhen, & Wen, Yufeng. (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: a cross-sectional study among junior school students in China. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1–8.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).