

## Dampak Penggunaan Internet terhadap Perkembangan Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang

Rosyidah Alfitri<sup>1\*</sup>, Raden Maria Veronika Widiatrilupi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

\*Email: elfitri.mafaza@gmail.com

\*corresponding author

### INFO ARTIKEL

### ABSTRAK

#### Article history

Received 16 September 2020

Revised 30 September 2020

Accepted 22 Oktober 2020

#### Keywords

Penggunaan Internet

Perkembangan Fisik

Pandemi Covid-19

Saat ini dunia sedang mengalami pandemi Covid-19 termasuk di Indonesia. Pemerintah Indonesia menerapkan physical distancing untuk menghambat penyebaran Covid-19, hal ini juga berlaku bagi seluruh individu termasuk remaja. Proses pendidikan yang dilakukan jarak jauh akan membuat remaja menggunakan sarana internet. Penggunaan internet yang terus menerus juga akan berdampak pada perkembangan fisik remaja atau kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh durasi penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan cross sectional. Responden terdiri dari 236 remaja di 2 kelurahan yaitu kelurahan Tanjung Rejo dan Kasin Kota Malang. Pengambilan sampel dengan simple random sampling. Analisis data menggunakan uji chi square. Hasil dari penelitian ini didapatkan remaja menggunakan internet dengan durasi lebih dari 7 jam. Dampak perkembangan fisiknya dinyatakan berdampak atau mengalami dampak kesehatan berjumlah 67 remaja. Hasil dari uji chi square didapatkan nilai  $p=0,000$  yang artinya ada pengaruh atau ada kaitannya durasi penggunaan internet dengan perkembangan fisik. Semakin lama penggunaan internet semakin mempengaruhi perkembangan fisik remaja maka dari itu orang tua remaja harus lebih bijak dan membatasi dalam penggunaan internet agar tidak terjadi gangguan perkembangan fisik atau kesehatannya.

## PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dilanda penyakit terbaru Coronavirus (COVID-19), penyakit menular yang ditandai oleh gangguan pernafasan akut dan dapat berakibat fatal. Penyakit ini pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Sejak itu penyakit ini menyebar secara global termasuk di Indonesia. WHO menetapkan kasus ini menjadi pandemi. Respon dari pandemi ini, pemerintah di berbagai negara memberikan kebijakan sebagai langkah untuk menekan penyebaran. WHO telah mempromosikan tentang “*Physical distancing*” salah satu yang digencarkan untuk menjaga jarak antar individu, peraturan dan rekomendasi yang dicanangkan termasuk penutupan sementara lembaga penitipan anak, pendidikan, tempat hiburan dan sebagainya (1).

Pandemi covid-19 ini berdampak pada berbagai sektor di dunia termasuk Indonesia, salah satu sektor yang terdampak adalah pendidikan. Pada proses pembelajaran dilaksanakan dengan pembelajaran jarak jauh karena mencegah terjadinya kerumunan yang akan menyebabkan penyebaran covid-19. Dalam pembelajaran jarak jauh membutuhkan koneksi internet secara berkelanjutan (2). Dengan mengoptimalkan internet dalam proses pendidikan dan pembelajaran maka penyampaian materi dapat dilakukan secara online, tidak hanya dalam pembelajaran, mengevaluasi capaian para peserta didik pun dapat dilakukan dengan mendayagunakan internet. Penggunaan internet secara berkelanjutan dapat menimbulkan dampak positif dan negatif bagi penggunaannya di masa yang akan datang (3). Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) dilaksanakan di berbagai *educational stage* di Indonesia dan pelajar terbanyak adalah remaja. Pada era digital ini remaja sudah terpapar dan menggunakan internet sejak dini dalam masa kehidupannya, tidak jarang mengakibatkan adiksi dalam penggunaannya. Dalam masa pembelajaran remaja menggunakan internet secara maksimal, tidak hanya digunakan dalam memenuhi kebutuhan akademis namun juga sarana rekreasi di tengah-tengah padatnya aktivitas sehari-hari (4).

Di Indonesia penggunaan internet terbesar adalah remaja dengan usia 15-24 tahun dengan prosentase sekitar 26,7% - 30%. Hampir 80% remaja usia 10-19 tahun yang tersebar di 11 Provinsi mengalami kecanduan pada internet. Akses internet yang tersedia dan mudah

dijangkau tidak hanya berdampak positif namun juga negatif diantaranya remaja sering berinteraksi dengan orang yang tidak dikenal yaitu 24 %, mengakses pornografi sebanyak 14% dan sisanya akses game online dan keperluan lainnya (5)(6).

Penggunaan internet pada individu terutama remaja mempunyai manfaat sekaligus dampak terhadap perkembangan remaja. Dampak yang terjadi diantaranya adalah peningkatan perilaku agresif disebabkan karena konten media yang keras, depresi bagi pengguna yang mempunyai intensitas tinggi, *cyberbullying*, meningkatkan perhatian pada citra tubuh, berbohong di dunia maya serta penurunan kualitas tidur yang mempengaruhi kesehatan remaja. Sedangkan manfaat yang didapatkan dari penggunaan internet adalah remaja mempunyai koneksi sosial yang baik, menumbuhkan kreativitas yang baik, mempunyai partisipasi dengan masyarakat, berwawasan luas dan mendapatkan informasi yang bermanfaat (7)(8). Pemanfaatan internet yang menjadi adiksi bagi penggunanya dapat menyebabkan risiko yang besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal dan penurunan kinerja (9) (10)(11). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja.

## METHODE

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Subyek dalam penelitian ini adalah remaja putra dan putri di dua kelurahan yaitu kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Sukun dan Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen, Kota Malang. Jumlah responden dalam penelitian adalah 236 orang, dengan menggunakan purposive sampling (12). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putra dan putri yang berusia 14 -19 tahun di Kelurahan Tanjung rejo Kecamatan Sukun dan Kelurahan Kasin, pengguna smartphone. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik terdiri dari 4 pertanyaan, diantaranya adalah 1) rendahnya aktivitas fisik yang mengakibatkan perubahan berat badan; 2) tidur malam lebih larut; 3) bangun tidur lebih siang; 4) terjadinya gangguan mata. Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi yaitu bulan Juli- Agustus 2020. Data disebarikan melalui google form. Data yang terkumpul, dilakukan tabulasi, koding dan menganalisa data dengan

menggunakan SPSS dengan uji chi square. Variabel independen adalah penggunaan internet, sedangkan variabel dependen adalah perkembangan fisik remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa dalam hasil penelitian ini terdiri dari dua bagian yaitu analisa deskriptif dan asosiatif. Semua data disajikan ke dalam tabel melalui perhitungan distribusi frekuensi dan prosentasenya. Distribusi karakteristik responden remaja putra dan putri di Kelurahan Tanjung Rejo dan Kasin Kota Malang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>N (236)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	77	32,6
Perempuan	159	67,4
Total	236	100
<b>Umur</b>		
14 tahun	97	41,1
15 tahun	48	20,3
16 tahun	21	8,9
17 tahun	44	18,6
18 tahun	22	9,3
19 tahun	4	1,6
Total	236	100
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SMP	148	62,7
SMA	88	37,3
Total	236	100
<b>Durasi Penggunaan Internet</b>		
1 – 3 jam	49	20,8
3-7 jam	89	37,7
Lebih dari 7 jam	98	41,5
Total	236	100
<b>Dampak Perkembangan Fisik</b>		
Sangat tidak berdampak	6	2,5
Tidak berdampak	80	34
Berdampak	132	55,9
Sangat berdampak	18	7,6
Total	236	100

Berdasarkan tabel di atas, jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 159 (67,4%). Berdasarkan usia sebagian besar berusia 14 tahun berjumlah 97 (41,1 %). Berdasarkan jenjang pendidikan, sebagian besar responden merupakan pelajar SMP sebanyak 148 (62,7%). Pada durasi penggunaan internet sebagian besar remaja melewati lebih dari 7 jam per hari sebanyak 98 (41,5%). Data dampak perkembangan fisik didapatkan sebagian besar remaja dinyatakan *berdampak* sebanyak 132 (55,9%).

Dampak penggunaan internet terhadap perkembangan fisik remaja dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2. Distribusi Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja**

Dampak perkembangan fisik	Sangat tidak berdampak	Tidak berdampak	Berdampak	Sangat berdampak	Total
	(1)	(2)		(4)	
Rendahnya aktifitas fisik sehingga mengalami kenaikan berat badan (BB) pada tiap bulannya	27	135	64	10	236
Jam tidur saya lebih malam dari pada sebelumnya	27	79	105	25	236
Pada pagi hari susah untuk bangun lebih awal	29	120	73	14	236
Gangguan mata	41	110	59	26	236

Berdasarkan tabel di atas, kesesuaian dampak penggunaan internet adalah jam tidur menjadi lebih malam atau terjadinya insomnia hampir setengahnya dari responden remaja

putri dan putra di Kelurahan Tanjung Rejo dan Kasin Kota Malang yaitu 105 remaja (44,4%).

Berikut tabel silang pengaruh durasi penggunaan internet terhadap perkembangan fisik di kota Malang:

**Tabel 3. Dampak Penggunaan Internet Terhadap Perkembangan Fisik Remaja**

Durasi Penggunaan internet	Dampak Perkembangan Fisik				Total	p
	Sangat tidak berdampak	Tidak berdampak	Berdampak	Sangat berdampak		
1-3 jam	2	25	22	0	49	0,000
3-7 jam	3	35	43	8	89	
Lebih dari 7 jam	1	20	67	10	98	
Total	6	80	132	18	236	

Berdasarkan tabel silang di atas didapatkan remaja yang menggunakan internet dengan durasi lebih dari 7 jam, dampak perkembangan fisiknya dinyatakan *berdampak* berjumlah 67 remaja. Hasil uji statistik *chi-square* antara durasi penggunaan internet dengan perkembangan fisik diperoleh nilai  $p=0,000$ . Sehingga terdapat dampak antara durasi penggunaan internet dengan perkembangan fisik remaja.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa remaja di Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Sukun dan Kelurahan Kasin Kecamatan Klojen Kota Malang dengan responden 236 remaja, durasi penggunaan internet sebagian besar remaja melewati lebih dari 7 jam per hari sebanyak 98 (41,5%). Remaja dan dewasa awal ini merupakan pengguna teknologi terbesar di Indonesia dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Remaja menduduki jumlah yang tinggi di Indonesia (13).

Penggunaan internet secara kontinu akan berdampak pada kesehatan fisik meliputi gangguan makan (peningkatan atau penurunan berat badan), gangguan tidur (insomnia), gangguan pada mata (mata kering, mata kabur), nyeri punggung, cedera otot berulang, dan kelelahan kronis (14). Penggunaan internet tersebut berdampak pada perkembangan remaja.

Dampak pada perkembangan fisik remaja mengakibatkan gangguan kesehatan yang seharusnya dapat dicegah.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada masa pandemi covid-19 di Kota Malang, penggunaan internet di kalangan remaja meningkat. Hal ini dilatar belakangi oleh pembelajaran yang diselenggarakan secara daring untuk mencegah penyebaran covid-19. Peningkatan penggunaan internet dapat dilihat dari durasi yang tinggi yaitu lebih dari 7 jam oleh 98 remaja di Kelurahan Tanjung Rejo dan Kasin Kota Malang. Hasil dari uji statistik *chi square* didapatkan nilai p adalah 0,000 yang artinya terdapat hubungan atau kaitannya durasi penggunaan internet dengan perkembangan fisik pada remaja Kota Malang.

Pada masa pandemi covid-19, kekhawatiran akan terjadi penularan terhadap dirinya membuat stres dan kecemasan meningkat. Hal ini mempengaruhi individu, keluarga dan masyarakat secara luas. Kondisi yang rentan pada individu yang mempunyai mental dan fisik yang lemah sebelum pandemi ini. Keadaan ini pun mengakibatkan gangguan psikologis, finansial dan keadaan lainnya. WHO menerbitkan pedoman kesehatan umum untuk masa pandemi periode tinggal di rumah yang mencakup pola hidup yang sehat diantaranya aktivitas fisik, kesehatan mental, parenting, makan sehat dan berhenti merokok (1).

Sesuai dengan perkembangan teknologi yang semakin maju dan pesat, membuat para remaja menggunakan fasilitas internet untuk berbagai kepentingan baik pendidikan maupun bersifat hiburan. Remaja tidak mampu menyaring hal-hal baik ataupun buruk dari internet, sehingga remaja mudah terkena dampak negatif dari penggunaannya. Terdapat empat dampak negatif yang ditimbulkan oleh internet yaitu dampak kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat (15). Dampak kesehatan atau secara perkembangan fisik remaja yaitu insomnia atau susah untuk tidur, adanya gangguan kesehatan mata (16). Penggunaan internet dengan durasi yang lebih panjang yaitu lebih dari 7 jam maka akan berpengaruh pada perkembangan fisik remaja, yaitu berpengaruh pada kesehatannya diantaranya insomnia dan gangguan kesehatan mata.

Penggunaan internet yang dilakukan oleh beberapa remaja juga telah terbukti dan telah dilaporkan memiliki dampak negatif pada kesehatan termasuk perubahan dalam kebiasaan tidur, makan, aktivitas fisik dan gangguan dalam keluarga, sosial, dan kehidupan

akademik yang ditunjukkan dalam beberapa studi. Beberapa variabel yang terkait dengan peningkatan risiko terkait perilaku penggunaan internet yang bermasalah juga telah diidentifikasi. Secara khusus, ini telah dikaitkan dengan *cyberbullying* dengan beberapa ciri kepribadian, seperti neurotisme yang lebih tinggi dan tanggung jawab yang lebih rendah, keterbukaan untuk berubah, dan keramahan (17) (18), serta dengan kehilangan kendali, perasaan marah, gejala stres, isolasi sosial, konflik keluarga, kecemasan dan depresi (19).

Menurut penelitian sebelumnya tentang pola pengawasan orang tua terhadap aktivitas anak di dunia maya, pengawasan orang tua dianggap sebagai bentuk pembatasan kebebasan, sepertiga diantara informan menyatakan suatu bentuk pengekangan atau pembatasan, dan mayoritas menyatakan sebaliknya. Pernyataan yang bukan kekangan kebebasan atau pembatasan kebebasan ini sejalan dengan pernyataan senang tidaknya mereka ketika orang tua mengajak berdiskusi atau berbincang mengenai bahaya internet dengan mayoritas hampir dua pertiganya menyatakan senang atau menyetujui aktivitas tersebut. Pernyataan terakhir ini juga selaras dengan persepsi mereka untuk mematuhi atau tidak akan batasan orang tua mengenai penggunaan internet, karena lebih dari setengahnya menyatakan berniat mematuhi. Oleh karena itu, peran orang tua remaja sebaiknya tetap mengambil peran sentral terhadap proses introduksi, mediasi terhadap pengalaman anak atau remaja dalam penggunaan internet. Tentunya hal ini diperlukan pendekatan yang bersahabat dan mengutamakan kehangatan relasi (20) (21).

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian di Kelurahan Kasin dan Tanjung Rejo, Kota Malang menunjukkan bahwa durasi penggunaan internet pada remaja semakin tinggi yaitu lebih dari 7 jam dan terjadi pada sebagian besar responden maka akan berdampak atau berpengaruh pada perkembangan fisik remaja tersebut. Dampak perkembangan fisiknya yaitu terjadinya insomnia, gangguan kesehatan mata (paparan dari gawai yang mempunyai radiasi dan sinar atau cahaya), nyeri punggung dan kualitas tidur yang buruk. Durasi meningkat karena dipengaruhi kebijakan pemerintah untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Diharapkan para orang tua dapat memberikan batasan penggunaan internet tanpa

harus mengambil hak-hak mereka, agar lebih bijak dan memperhatikan dampak yang terjadi dari penggunaan internet.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Király O, Potenza MN, Stein DJ, King DL, Hodgins DC, Saunders JB, Griffiths MD, Gjoneska B, Billieux J, Brand M, Abbott MW, Chamberlain SR, Corazza O, Burkauskas J, Sales CMD, Montag C, Lochner C, Grünblatt E, Wegmann E, Martinotti G, Lee HK, Rumpf HJ, Castro-Calvo J, Rahimi-Movaghar A, Higuchi S, Menchon JM, Zohar J, Pellegrini L, Walitza S, Fineberg NA, Demetrovics Z.. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Journal Elsevier Comprehensive Psychiatry* [serial on the internet]. January 2020[cited 2020 Feb]; 100 (152180): [about 4 p]. Available from <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180> (2020).
2. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Kesiapsiagaan menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-nCov). 2020, pp. 0–74, Available from <https://www.kemkes.go.id>
3. Ameliola, S. & Nugraha, HD. Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. Prosiding the 5 th International Conference on Indonesia Studies: Ethnicity and Globalization. 2013. Available from: <https://icssis.files.wordpress.com>
4. Kurniasanti, K.S., Assandi, P., Ismail, R.I., Nasrun, M.W.S., Wiguna, T. Internet addiction: A new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 2019, 28(1), pp. 82–91. doi: 10.13181/mji.v28i1.2752. Available from: <http://mji.ui.ac.id>
5. Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. Literasi Media Internet Dikalangan Mahasiswa. *HUMANIORA*. 2015, 6(4): 470-482. Available from <https://media.neliti.com>
6. Hapsari, A., & Ariana, A. D. Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Klinis dan Kesehatan Mental*. 2015, 4(3): 164 - 171 Available from: <http://journal.unair.ac.id>

7. Bundy, Donald A. P., Silva, Nilanthi de., Horton, Susan., Jamison, Dean T., Patton, George C. Child and Adolescent Health and Development. *World Bank Group*. The International Bank for Reconstruction and Development. 2017. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
8. Carson, N. J., Gansner, M., Khang, J. Assesment of Digital Media Use in the Adolescent P sychiatric Evaluation. *Journal Elsevier: Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*. 2018, 27(2):133-143, <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.003> Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
9. Ybarra, M., Alexander, C., & Mitchell, K. Depressive Symptomatology, Youthinternet Use, and Online Interactions: A national survey. *Journal of Adolescent Health*. 2005, 36(1):9-18. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>.
10. Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. The association of Internet Addiction Symptoms with Anxiety, Depression and Self-esteem among Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal Elsevier Comprehensive Psychiatry*. 2014, 55 (7): 1601-1608. Available from <https://www.sciencedirect.com>
11. Wee, C., Zhao, Z., Yap, P., Wu, G., Shi, F., Price, T., Du, Y., Xu, J., Zhou, Y., & Shen, D. Disrupted Brain Functional Network In Internet Addiction Disorder: A Resting-State Functional Magnetic Resonance Imaging Study. *PloS One*. 2014 9 (9). Available from <https://journals.plos.org>
12. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2012.
13. Badan Pusat Statistik Kota Malang. Jumlah Penduduk menurut Usia dan jenis Kelamin. 2020. Available from: <https://malangkota.bps.go.id>
14. Rosenberg KP, Feder LC. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. First Edition. London: Elsevier academic press; 2014.
15. Rini, A. *Menanggulangi Kecanduan Game On-Line Pada Anak*. Jakarta. Pustaka Mina; 2011.
16. Hakim, S.N. & Raj, A.A. Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital 22-24 Agu*. 2017. Available from: <http://jurnal.unissula.ac.id>

17. Hartini. Perkembangan Fisik dan Body Image. *Islamic Counselling*. 2017, 1(2): 27-54.  
Avalaible from: <http://journal.iaincurup.ac.id>
18. Widyaningsih, D.S. Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Kabupaten Bantul. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*. 2017, Vol.2, No. 1. Hal: 49-55.
19. Machimbarrena, JM., Cabrera, JG., Baron, JO., Fargues, MB., Juan MB., Bardón, AA., Tejero, B. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life. *Int J Environ Res Public Health*. 2019; 16(20): 3877. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> .
20. Kuss, D.J.; Van Rooij, A.J.; Shorter, G.W.; Griffiths, M.D.; Van De Mheen, D. Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Comput. Hum. Behav.* 2013, 29 (5); 1987-1996. Available from: <https://research.tilburguniversity.edu>
21. Adi, T. N. Pola Pengawasan Orang Tua Terhadap Aktivitas Anak di Dunia Maya : Studi Kasus Pada Keluarga dengan Anak Remaja Usia 12 – 19 Tahun di Purwokerto. *Jurnal Acta*. 2017, 13 (2);1-20 .

