
PENGARUH PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KESEHATAN REMAJA (*LITERATURE REVIEW*)

Rahmad Saputra

Politeknik 'Aisyiah Sumatera Barat
email: rahmadsaputra@politasumbar.ac.id

Abstract

Currently the use of smartphones among adolescents is very high, excessive use of smartphones can cause disturbances to the health of these adolescents. The purpose of this study is to determine and understand the effect of smartphone use on adolescent health. This research method uses a literature review by studying, researching and reviewing various literature - literature sourced from several text books, scientific journals, trusted web pages and readings related to the research topic. The results showed that the influence of smartphone use on adolescent health tends to have a negative impact, it can be seen from the various effects felt by adolescents when using smartphones excessively, both related to physical health and spiritual health. The results of this study are expected to be understood by adolescents so that they can avoid excessive smartphone use and replace it with other useful activities.

Keywords: *Smartphone, health, teens*

Abstrak

Saat ini penggunaan *smartphone* di kalangan remaja sangat tinggi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan terhadap kesehatan dari remaja tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan kajian literatur dengan cara mempelajari, meneliti dan menelaah berbagai literatur – literatur yang bersumber dari beberapa *text book*, jurnal ilmiah, laman situs terpercaya dan bacaan – bacaan yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan *smartphone* pada kesehatan remaja cenderung berdampak negatif, hal itu terlihat dari berbagai efek yang dirasakan oleh remaja saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan, baik yang berhubungan dengan kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipahami oleh remaja agar dapat menghindari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan mengganti dengan aktivitas yang bermanfaat lainnya.

Keywords: *Smartphone, kesehatan, remaja*

1. PENDAHULUAN

Saat ini merupakan era-nya digital, dimana masa ketika informasi sangat mudah dan cepat untuk diperoleh. Informasi tersebut di akses menggunakan teknologi digital dan salah satu teknologi digital yang populer yaitu *smartphone*.

Smartphone merupakan transformasi dari *handphone* atau telepon genggam, yang awalnya hanya digunakan untuk melakukan komunikasi saja, namun kini berkembang menjadi perangkat yang hampir dapat melakukan segala hal dalam menunjang aktivitas manusia, perangkat tersebut adalah *smartphone*. *Smartphone* memiliki fungsi – fungsi lainnya seperti kamera, video dan MP3 *players*. Dengan kata lain *smartphone* dapat dikategorikan sebagai mini komputer yang memiliki banyak fungsi dan penggunaanya dapat menggunakan kapanpun dan dimanapun (Backer, 2010). *Smartphone* dan fitur – fiturnya merupakan media untuk berkomunikasi, mencari informasi, dan berbagi kreativitas yang bermanfaat bagi remaja (Agusta, 2016).

Pengguna *smartphone* di Indonesia saat ini begitu pesat. Lembaga riset digital dunia menyatakan bahwa di Indonesia pengguna aktif *smartphone* pada tahun 2023 berjumlah 353,8 juta, pengguna internet 212,9 juta dan pengguna aktif sosial media 167 juta pengguna. (We Are Social, 2023).

Penggunaan *smartphone* paling banyak dari segi kelompok usia berada pada rentang usia 20 – 29 tahun sebesar 75,95 persen. Lalu kelompok rentang usia 30 - 49 tahun sebesar 68,34 persen. Hingga penggunaan paling sedikit berada di rentang usia 50 – 79 tahun sebesar 50,79 persen (Kominfo, 2022). Data tersebut mengindikasikan bahwa pengguna *smartphone* melebihi dari 276,4 juta jumlah penduduk Indonesia tahun 2023 dan penggunaan *smartphone* tertinggi berada pada kelompok usia remaja.

Salah satu faktor yang mendasari meningkatnya presentase remaja yang menggunakan *gadget* yaitu karena semakin berkembangnya teknologi dengan tampilan sistem *touch screen* yang memudahkan dalam penggunaannya (Purnawinadi & Sali, 2020). Menyentuh layar saat menggunakan ponsel

pintar ini dapat menjadi sumber kepuasan bagi kebutuhan sentuhan seseorang, sehingga intensitas penggunaan *smartphone* menjadi semakin tinggi. Tingginya intensitas penggunaan ponsel pintar ini terutama di kalangan remaja dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan fisik dan psikologis, seperti gangguan tidur, depresi, kecemasan, kesepian, perilaku berbahaya, bahkan hipertensi (Zou et al., 2019).

Penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa membawa dampak yang cukup besar bagi tumbuh kembang anak atau remaja. Salah satu perihail berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan para remaja, selain itu dampak negatif lain dari penggunaan *gadget* adalah bisa durasinya terlalu lama digunakan bisa berakibat pada mata dan otak (Wardhani & Yulianti, 2021). Remaja dengan kecanduan *smartphone* memiliki otak yang tumpul, tidak dapat menyadari apa yang nyata dari apa yang tidak nyata, dan juga lebih kecil kemungkinannya untuk mencapai prestasi di tempat mereka mengenyam pendidikan (Has et al., 2020).

Sudah banyak penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang menyebutkan fakta tentang bahaya *smartphone* bagi kesehatan tubuh manusia serta perilaku negatif yang ditimbulkan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Meskipun beberapa penelitian telah dilakukan, masih diperlukan pemahaman yang lebih mendalam dan bukti empiris yang kuat untuk meyakinkan pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memberikan pandangan yang lebih holistik. Berdasarkan penelusuran literatur yang telah dilakukan, di dapatkan 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Literature Review* atau tinjauan pustaka. *Literature Review* adalah sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya – karya hasil penelitian dan pemikiran yang sudah dihasilkan para peneliti dan praktisi (Ulhaq, 2018).

Studi pustaka dapat dilakukan dengan cara mempelajari, meneliti dan menelaah berbagai literatur – literatur yang bersumber dari beberapa *text book*, jurnal ilmiah, laman situs terpercaya dan bacaan – bacaan yang berkaitan dengan topik penelitian (Rahmad Saputra, 2021). Tinjauan pustaka juga mendukung sebuah jawaban dan pendapat yang sudah ada seperti yang terdapat pada *Google Scholar*, *Research Gate*, *Sciencedirect* dan lain-lain, dengan menggunakan *keyword* atau kata kunci seperti pengaruh *smartphone*, hubungan *smartphone* dan kesehatan. Data yang didapatkan akan dijadikan dalam sebuah pembahasan yang akan menjawab semua permasalahan yang ada dalam penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa penelitian yang telah di analisis menggunakan metode penelitian dan pembahasan yang berbeda – beda. Data penelitian yang dikumpulkan mengenai karakteristik penelitian ditampilkan dalam sebuah tabel (Tabel 1) untuk memudahkan dalam hal pemetaan. Informasi dalam tabel dilengkapi dengan ringkasan naratif dari hasil pembahasan, sumber dan tempat terbitnya.

Semua artikel yang dipilih dalam tinjauan pustaka ini adalah penelitian yang mayoritas diterbitkan pada tahun 2023 sebagai artikel jurnal, dengan beragam jenis artikel jurnal, mulai dari penelitian bersifat deskriptif observasional, *systematic review*, studi *cross-sectional* serta *literature review*. Peneliti sebelumnya melakukan dengan hati – hati dalam menyampaikan tujuannya, tempat pelaksanaannya, metode yang digunakan serta partisipannya.

Table 1. Analisis Artikel Penelitian

Penulis /Tahun	Terbitan	Judul	Hasil
(de Sá et al., 2023)	Nursing Reports	<i>The Influence of Smartphones on Adolescent Sleep: A Systematic Literature Review</i>	Terdapat hubungan negatif antara penggunaan peralatan elektronik, seperti ponsel pintar, dan tidur, karena mengurangi kualitas dan kuantitas tidur. Ada juga hubungan antara penggunaan ponsel pintar di

			malam hari, tidur yang tidak nyenyak, dan masalah kesehatan mental.
(Keperawatan Profesional et al., 2023)	Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)	Literature Review : Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kesehatan Mental Pelajar di Masa Pandemi Covid-19	Penggunaan Gadget di masa Pandemi dapat meningkatkan kesehatan mental anak dan remaja, namun penggunaannya harus tetap diperhatikan dan dibatasi agar tidak menimbulkan kecanduan.
Uswatun Hasanah, dkk / 2020 (Hasanah et al., 2020)	Jurnal Psikologi Proyeksi	Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Perilaku Agresif pada Remaja.	Penggunaan smartphone secara berlebihan hingga menyebabkan adiksi dapat memicu munculnya perilaku agresif pada remaja, yang berarti hipotesa dapat diterima dikarenakan adanya pengaruh positif dari <i>smartphone addiction</i> terhadap perilaku agresif pada remaja.
(Setiawan & Yuliani, 2021)	<i>Borneo Studies and Research</i>	Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja	Kecanduan smartphone sangat berpengaruh terhadap emosional remaja, penggunaan smartphone yang berlebihan menyebabkan terganggunya kesehatan emosional remaja.
(Ripa'i et al., 2019)	Jurnal Ners Indonesia	Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone pada Pagi Hari terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan	Didapatkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan smartphone pada pagi hari terhadap tingkat stres mahasiswa prodi ilmu komunikasi universitas riau

		Universita s Riau		(Keswar a et al., 2019)	Holisti k Jurnal Keseha tan	Perilaku Pengguna an Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja	Responden sebanyak 119 orang, dimana sebagian besar responden dengan perilaku penggunaan gadget tidak baik sebanyak 68 orang (57,1%). Responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 77 orang (64,7%). Terdapat hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja.
(Ulfadil ah, 2022)	Jurnal Peneliti an Perawa t Profesi onal	Hubungan Pengguna an Media Sosial Tiktok terhadap Kesehatan Mental Remaja	Terdapat hubungan antara stres dan kecemasan dengan kesehatan mental remaja hal ini dikarenakan remaja selalu membanding- bandingkan dirinya dengan orang – orang yang dilihatnya di Tiktok hingga mengakibatkan perasaan cemburu, tidak berkompeten bahkan tidak puas dengan dirinya sendiri.	(Purnaw inadi & Salii, 2020)	Klabat Journal of Nursin g	Durasi Pengguna an Media Sosial dan Insomnia pada Remaja	Secara deskriptif remaja dominan pada kategori sedang dalam durasi penggunaan media sosial dan insomnia. Terdapat hubungan yang bermakna kuat dengan arah positif antara durasi menggunakan media sosial dengan kejadian insomnia.
(Tantan Hadians yah, 2023)	Jurnal Kepera watan Kompl ement er Holistic	Hubungan Pengguna an <i>Smartpho ne</i> dengan Kualitas Tidur pada Mahasisw a Keperawa tan RS Dustira	1. Sebagian besar dari remaja di rumah sakit dustira memiliki ketergantungan tinggi dengan smartphone 2. Sebagian remaja mengalami kualitas tidur yang buruk 3. Terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja pada Akper Rumah Sakit Dustira.				
(Has et al., 2020)	<i>Interna tional Journal of Psycho social Rehabil itation</i>	<i>The Correctio n between Intensitu of Smartpho ne Usage with Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Need for Touch among Adolescen ts</i>	Banyak responden melaporkan intensitas penggunaan smartphone sebesar 65%, kecanduan media sosial sebesar 61%, ketakutan terhadap tertinggalnya informasi sebesar 39,5% dan kebutuhan untuk menyentuh 43,3%.				

Hasil *review* dari 10 artikel pada Tabel 1 menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif pada kesehatan remaja. Dampak positif yang muncul yaitu memudahkan remaja untuk dapat melakukan komunikasi dan interaksi serta pembelajaran pada masa dan pasca covid-19, sedangkan untuk dampak negatif mulai dari adanya gangguan kualitas tidur dan insomnia, masalah kesehatan mental hingga mengalami *stress* sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Tantan dan Endah (2023) dengan judul Hubungan Penggunaan *smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan RS Dustira menunjukkan hasil bahwa sebagian mahasiswa keperawatan RS Dustira mengalami kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan terganggunya fisik mahasiswa, salah satunya tidak mampu berkonsentrasi (kurang fokus), dimana hal ini akan berdampak pada proses pembelajaran di kelas, praktek di klinik dan rumah sakit.

Dilihat dari kebiasaan remaja saat ini bahwa faktor yang mempengaruhi kecanduan mereka terhadap *smartphone* ada dua yaitu faktor internal dan eksternal, pada faktor internal berasal dari dalam diri seseorang yang menginginkan untuk memegang ataupun menyentuh suatu barang di suatu kondisi, mayoritas remaja dimana pun kondisinya lebih cenderung memegang dan memainkan *smartphone*, kemudian pada faktor eksternal lebih kepada adanya dorongan dari luar yang menuntut dan membuat mereka perlu mengetahui akan informasi yang *up to date* (terbaru). Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Misbhatul dan kawan – kawan (2020) dengan judul penelitiannya *The Correlation between Intensity of Smartphone Usage with Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Need for Touch among Adolescents* mengatakan bahwa sebanyak 65% penggunaan *smartphone* terjadi di kalangan remaja dan sebanyak 61% kecanduan media sosial, kemudian 43,3% keinginan untuk menyentuh serta 39,5% ketakutan terhadap tertinggalnya informasi terbaru.

Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan dampak yang negatif bagi perilaku remaja, di antaranya adanya ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan remaja mudah marah, emosi, gelisah dan mengurung diri. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Mardiana dkk (2023) yang meneliti tentang hubungan kesehatan mental remaja dengan penggunaan aplikasi TIKtok. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan kecemasan dengan kesehatan mental remaja, hal ini dikarenakan remaja selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang – orang yang dilihatnya di aplikasi Tiktok hingga mengakibatkan munculnya perasaan cemburu, tidak berkompeten bahkan tidak puas dengan dirinya sendiri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil review jurnal yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh penggunaan *smartphone* pada kesehatan remaja cenderung berdampak negatif, hal itu terlihat dari berbagai efek yang dirasakan oleh remaja saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan, baik yang

berhubungan dengan kesehatan jasmani atau fisik maupun kesehatan rohani atau mental.

Ketidakmampuan remaja dalam membagi waktu penggunaan *smartphone* berdampak langsung terhadap pola tidurnya sehingga mengakibatkan kurangnya kualitas tidur dan beresiko terjadinya insomnia. Kemudian penggunaan *smartphone* yang dominan digunakan untuk bersosial media juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, dikarenakan seorang remaja cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan pengguna sosial media lainnya sehingga mengakibatkan perasaan iri, cemburu, tidak berkompeten bahkan tidak puas dengan dirinya sendiri.

5. REFERENSI

- Agusta, D. (2016). FAKTOR-FAKTOR RESIKO KECANDUAN MENGGUNAKAN SMARTPHONE. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96.
- Backer, E. (2010). Using Smartphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience. *Australia: University of Ballarat*.
- de Sá, S., Baião, A., Marques, H., Marques, M. do C., Reis, M. J., Dias, S., & Catarino, M. (2023). The Influence of Smartphones on Adolescent Sleep: A Systematic Literature Review. *Nursing Reports*, 13(2), 612–621. <https://doi.org/10.3390/nursrep13020054>
- Has, E. M. M., Istianah, N., & Qona'ah, A. (2020). The correlation between intensity of smartphone usage with social media addiction, fear of missing out, and need for touch among adolescents. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 856–862.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.182-191>
- Keperawatan Profesional, J., Arista Dwi Fikri, N., Vindayani, N., Jannah, R., & Junnatul Azizah Heru, M. (2023). LITERATUR REVIEW: Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan

- Mental Pelajar Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Kominfo, P. I. A. (2022).
<https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>. In *goodstats.id*.
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37.
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Rahmad Saputra, F. (2021). Rancang dan Bangun Aplikasi Chatbot Menggunakan Pendekatan Natural Language Processing Berbasis Web Pada Pusat Pelatihan Inatechno. *Indonesian Journal of Computer Science*, 10(2), 119–121.
- Ripa'i, M., Safri, S., & Dewi, Y. I. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 117.
<https://doi.org/10.31258/jni.9.2.117-128>
- Saputra, R., 2021. Rancang dan Bangun Aplikasi Chatbot Menggunakan Pendekatan Natural Language Processing (NLP) Pada Pusat Pelatihan Inatechno. *Indonesian Journal of Computer Science*, 10(2), pp.459-473.
- Setiawan, F., & Yuliani, W. (2021). Literature review hubungan kecanduan smartphone dengan gangguan emosional remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 2021.
- Tantan Hadiansyah, E. S. (2023). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan RS. Dustira. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, 1(April), 19–31.
- Ulfadilah, N. (2022). Penggunaan Media Sosial Tik Tok Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 2–8.
- Ulhaq, dr. Z. S. (2018). Panduan Penulisan Skripsi : Literatur Review. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 32.
- Wardhani, I. K., & Yuliati, I. (2021). Gadget Pada Kesehatan Remaja Di Salah Satu Paroki. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(2), 15–19.
- We Are Social. (2023). Indonesian Digital Report 2023. In *We are Social*.
<https://doi.org/10.12928/jfc.v5i2.6584>
- Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z., & Wen, Y. (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.
<https://doi.org/10.1186/s12887-019-1699-9>.