



---

## **Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perubahan Postur Tubuh pada Gen Z**

**Aulia Deswita**

*auldes20@gmail.com*

Universitas Pelita Bangsa

**David Arifin**

*arifindavid234@gmail.com*

Universitas Pelita Bangsa

**Hilmi Rabbani Ferdi**

*hilmi25rf@gmail.com*

Universitas Pelita Bangsa

**Daffa Satrio Utomo**

*daffasatrioutomo@gmail.com*

Universitas Pelita Bangsa

*Korespondensi penulis: auldes20@gmail.com*

**Abstrak.** *Technological advancements, particularly smartphones, have brought significant changes to modern society. Smartphones serve as multifunctional tools that facilitate various daily activities, such as communication, internet access, and gaming. However, despite their many benefits, excessive smartphone use can lead to negative effects, including addiction and health issues. Data shows that 90% of individuals aged 15-24 own smartphones, with an average internet usage time of 7 hours and 38 minutes per day. Prolonged use of smartphones has the potential to affect posture, causing neck pain, shoulder pain, back pain, and headaches. Improper posture while using smartphones often results in muscle tension in the neck and upper back areas. This abstract aims to highlight the relationship between intensive smartphone use and its impact on the physical health of Generation Z, as well as the importance of maintaining proper posture when using these devices.*

**Keywords:** *Smartphone, Gen Z, Health issues, Body posture*

**Abstrak.** Perkembangan teknologi, terutama smartphone, telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat modern. Smartphone berfungsi sebagai alat multifungsi yang memudahkan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berkomunikasi, mengakses internet, dan bermain game. Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk kecanduan dan masalah kesehatan. Data menunjukkan bahwa 90% individu berusia 15-24 tahun memiliki smartphone, dan rata-rata waktu penggunaan internet mencapai 7 jam 38 menit per hari. Penggunaan yang berkepanjangan ini berpotensi mempengaruhi postur tubuh, menyebabkan nyeri leher, bahu, punggung, dan sakit kepala. Postur tubuh yang tidak tepat saat menggunakan smartphone sering kali mengakibatkan ketegangan otot di area leher dan punggung atas. Abstrak ini bertujuan untuk menyoroti hubungan antara penggunaan smartphone yang intensif dengan dampaknya terhadap kesehatan fisik generasi Z, serta pentingnya kesadaran akan postur yang benar saat menggunakan perangkat ini.

**Kata Kunci:** *Smartphone, Gen Z, Masalah kesehatan, Postur tubuh*

### **PENDAHULUAN**

Deras arusnya perkembangan teknologi semakin signifikan. Banyak perangkat teknologi diciptakan sehingga memengaruhi kehidupan masyarakat. Salah satu perangkat teknologi yang dibutuhkan pada era sekarang ialah *Smartphone*. Perangkat ini

memudahkan masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas seperti menelpon, mengirim pesan, menjelajahi internet, mengakses media sosial, bermain *game*, dan masih banya lagi. Akan tetapi, kelebihan yang dimiliki *smartphone* juga menjadi kekurangan bagi masyarakat. Penggunaan yang terlalu sering atau berlebihan bisa membuat penggunaan *smartphone* kecanduan, tidak produktif, hingga menjadi gangguan kesehatan.

Proporsi Individu yang menguasai/memiliki *Smartphone* Menurut Kelompok Umur (Persen) 2021-2023 ialah kelompok umur 15 – 24 tahun sebesar 90% (Badan Pusat Statistik, 2024:6). Individu dengan umur tersebut disebut *GenZ.*, Waktu rata-rata setiap hari dalam penggunaan internet: 7 jam, 38 menit; waktu rata-rata setiap hari untuk menggunakan media sosial: 3 jam, 11 menit; waktu rata-rata setiap hari bermain *game*: 1 jam, 12 menit (A. Dwi Riyanto, 2024:21). Pada data tersebut penggunaan internet lebih lama dibandingkan yang lain. penggunaan. Mengopersikan *smartphone* dalam waktu jangka yang lama akan berpengaruh pada postur tubuh sehingga mengakibatkan nyeri, sakit, hingga cedera otot.

Postur tubuh yang tidak tepat saat menggunakan *smartphone* bisa memicu gangguan kesehatan. Umumnya *Genz* sering mengalami nyeri leher, nyeri bahu, nyeri punggung, sakit kepala hingga pandangan buram.. Terlalu sering bermain *smartphone* bisa membuat orang menjadi sering menunduk dan kepala cenderung condong ke depan untuk melihat layar. Hal ini menyebabkan otot leher dan punggung bagian atas harus bekerja lebih keras untuk menahan berat kepala. Postur yang buruk dan berulang saat menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan ketegangan otot di leher, bahu, dan punggung bagian atas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengkaji pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap perubahan postur tubuh pada generasi Z. Survei dilakukan dengan memanfaatkan kuisisioner yang dirancang secara sistematis dan disebarakan secara daring melalui platform Google Forms. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 22 orang, dengan rentang usia antara 15 hingga 25 tahun, yang merupakan bagian dari generasi Z dan menggunakan *smartphone* secara rutin minimal dua jam per hari. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek utama, yaitu identitas responden seperti usia, jenis kelamin, dan pekerjaan/pendidikan, durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari, jenis aktivitas yang paling sering dilakukan dengan *smartphone*, posisi tubuh saat menggunakan *smartphone*, serta keluhan kesehatan yang dirasakan seperti nyeri leher, sakit punggung, atau mata lelah. Fokus utama dari penelitian ini adalah menganalisis gangguan kesehatan yang dialami oleh penggunaan *smartphone*. Namun, berdasarkan informasi yang didapatkan selama menganalisis, fokus penelitian dapat diuraikan menjadi empat bagian, yaitu Analisis rata-rata usia penggunaan *smartphone*, Analisis berapa lama penggunaan *smartphone* dalam sehari, Analisis aktivitas utama dalam penggunaan *smartphone*, dan Analisis posisi tubuh saat menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan postur tubuh, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik generasi Z. Penelitian ini diharapkan dapat

memberikan wawasan baru bagi masyarakat untuk lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, khususnya terkait durasi dan posisi tubuh saat menggunakannya.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang dengan berbagai kalangan usia dengan karakteristik sebagai berikut.

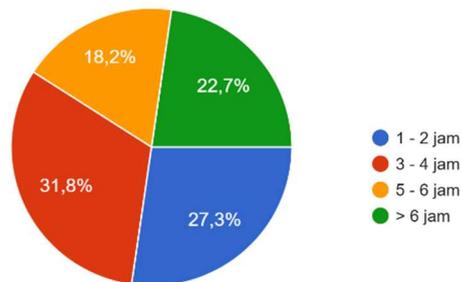


Diagram 1. Rata-rata waktu penggunaan *smartphone*

Berdasarkan diagram diatas, diketahui bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* ialah (3 – 4) jam. Analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara lama penggunaan *smartphone* dan frekuensi keluhan fisik yang dirasakan oleh responden. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone*, semakin tinggi kemungkinan responden mengalami berbagai masalah fisik, seperti nyeri dibagian tubuh seperti didaerah leher, punggung hingga sakit kepala. Penelitian menunjukkan bahwa semua responden yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam setiap hari melaporkan setidaknya satu jenis keluhan fisik. Peningkatan keluhan ini berbanding lurus dengan durasi penggunaan, yang menandakan bahwa penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang panjang berdampak langsung pada kesehatan fisik penggunanya. Dampak penggunaan *smartphone* terlalu lama bersiko mengalami keluhan nyeri dibagian tubuh seperti didaerah leher, punggung hingga sakit kepala.

### Kondisi Tubuh saat Menggunakan *Smartphone*

Kondisi tubuh saat menggunakan *smartphone* diprediksi dengan kuisisioner. Hasil data sebagai berikut.

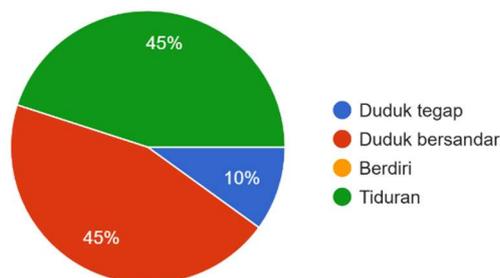


Diagram 2. Posisi tubuh saat menggunakan *smartphone*

Dari data diatas menunjukkan bahwa 45% kondisi tubuh rata-rata penggunaan *smartphone* adalah duduk bersandar dan tiduran. Kondisi tubuh yang tidak ergonomis dapat memberikan beban pada tubuh. Penggunaan *smartphone* dalam posisi duduk bersandar yang terlalu lama dapat memicu berbagai masalah kesehatan, terutama pada leher, punggung, dan bahu. Posisi ini menyebabkan tekanan berlebih pada tulang belakang dan otot-otot penyangga yang

pada akhirnya dapat mengakibatkan berbagai gejala yang tidak nyaman, gejala tersebut disajikan dalam diagram berikut.

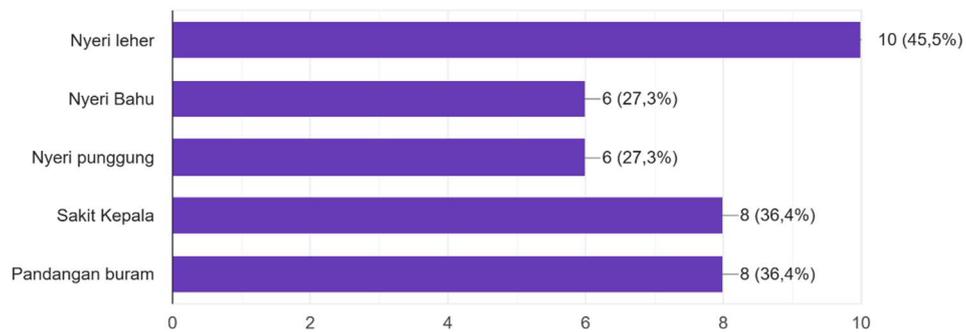


Diagram 3. Masalah setelah penggunaan smartphone

Dari diagram diatas menunjukkan bahwa rata 45,5% mengalami gejala (nyeri leher), 36,4% mengalami (sakit kepala dan pandangan buram), dan 27,3% mengalami (nyeri bahu dan nyeri punggung). Salah satu gejala paling umum yang sering dirasakan adalah nyeri leher. Posisi kepala yang menunduk saat melihat layar ponsel dalam waktu yang lama menyebabkan otot-otot leher menegang dan tulang belakang leher menjadi tidak sejajar. Tekanan pada leher dan bahu dalam waktu lama menyebabkan otot-otot leher dan bahu menegang yang dapat memicu sakit kepala. Keluhan yang paling sering dirasakan ketika menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama yaitu kelelahan mata, penglihatan kabur, dan iritasi mata (*National Library of Medicine* 2023:29). Posisi kepala yang menunduk saat menggunakan *smarthphone* dapat menekan saraf optik dan mengganggu aliran darah ke mata. Selain itu, menatap layar terlalu dekat dapat menyebabkan mata cepat lelah dan pandangan menjadi kabur.

## KESIMPULAN

Postur tubuh yang buruk saat menggunakan smartphone dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, terutama pada leher, punggung, dan mata. Kebiasaan menunduk dalam waktu lama untuk menatap layar ponsel dapat menyebabkan tekanan berlebih pada tulang belakang, otot-otot penyangga, dan saraf. Akibatnya, muncul berbagai gejala seperti nyeri leher, bahu, dan punggung, sakit kepala, serta gangguan penglihatan. Untuk mencegah masalah kesehatan akibat postur tubuh yang buruk saat menggunakan smartphone yaitu dengan duduk tegak dengan posisikan ponsel sejajar dengan mata serta beri jeda setiap 30 menit untuk mengistirahatkan mata dan meregangkan otot.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, 6 Mei 2024. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>. [Diakses 29 Desember 2024].
- A. D. Riyanto, 21 Februari 2024. [Online]. Available: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>. [Diakses 29 Desember 2024].
- Najwa Sabila, 23 Juli 2023. Available: <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2023/07/23/efek-buruk-handphone-kesehatan>. [Diakses 10 Januari 2025].
- National Library of Medicine, 2023. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/search/all/?term=ergonomic>. [Diakses 10 Januari 2025]