



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i3.26870>

Dampak Screen Time Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Di SMAN 1 Pacitan

**Kartyas Argya Pradana¹, Rian Agung Saputra², Akbar Muarif³, Aldy Ryan Nugroho⁴, Pantrista
Ryanaldhi Wibowo⁵, Rizki Naim Maulana⁶**

Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan, Pacitan, Indonesia

Email koresponden: kartyasargyapradana@gmail.com

ABSTRACT

Screen time addiction has become a big problem among everyone in the world and the phase who have the most impact are students. Students spend their most of their time scrolling with very low quality contents, which make their physical qualities are bad. This article reveals the impact of everyday screen time activity on physical fitness by correlating the power, strength, flexibility, speed, and agility with the screen time questionnaire. The research underwent in Pacitan State Senior High School 1 with the total subjects are 295 (males) and 515 (females). The results have shown that those physical fitness components, such as power, strength, flexibility, speed, and agility have significant correlations with screen time questionnaire. It doesn't mean, that screen time is bad idea as long as we use it in a good way.

Keywords: Screen time, physical fitness, muscles, adolescents, health

ABSTRAK

Kecanduan screen time telah menjadi masalah besar di kalangan masyarakat di seluruh dunia, dan kelompok yang paling terdampak adalah para siswa. Para siswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggulir konten berkualitas sangat rendah, yang berdampak buruk pada kondisi fisik mereka. Artikel ini mengungkap dampak aktivitas penggunaan layar sehari-hari terhadap kebugaran fisik dengan mengkorelasikan daya ledak, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan dengan kuesioner screen time. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pacitan dengan total subjek sebanyak 295 siswa laki-laki dan 515 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen kebugaran fisik, seperti daya ledak, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan, memiliki korelasi yang signifikan dengan kuesioner screen time. Hal ini tidak berarti bahwa screen time adalah hal yang buruk selama kita menggunakannya dengan bijak.

Kata Kunci: Screen time, kebugaran jasmani, otot, remaja, kesehatan

Cara sitasi:

Pradana, K.A. dkk (2026). Dampak *Screen Time* Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Di SMAN 1 Pacitan. Jurnal Keolahragaan. 12(3), 366-379.

Sejarah Artikel:

Dikirim 6 September 2026, Direvisi 9 September 2026, Diterima 15 Oktober 2026.

PENDAHULUAN

Screen time atau yang dalam penelitian ini menghabiskan waktu berada di depan layar merupakan sebuah aktivitas yang lazim terjadi di beberapa tahun ini. *Gadget* yang merupakan alat komunikasi digital yang pada awalnya digunakan untuk bertukar kabar satu sama lain telah berkembang pesat menjadi alat yang lebih dari sekedar itu. *Gadget* atau dalam bahasa Indonesia disebut gawai telah berkembang pesat menjadi alat yang menyajikan berbagai jenis layanan. Layanan-layanan itu dapat berupa informasi, hiburan, permainan, media sosial, dan lain-lain. Perkembangan *gadget* yang sangat cepat ini membuat pergeseran peradaban manusia yang signifikan dari generasi ke generasi (Bilderback, 2025).

Aktivitas menggunakan *gadget* selama beberapa periode dalam satu hari dikenal dengan istilah *screen time*. *Screen time* merupakan aktivitas yang tidak asing lagi bagi generasi yang tumbuh di zaman kecanggihan gadget. *Screen time* dapat dilakukan setiap orang dimana saja dengan konten apa saja, misalkan bermedia sosial, *game*, atau Youtube. Fenomena inilah yang membuat pergeseran zaman dari generasi sebelumnya ke generasi yang lebih baru. Hal ini dikarenakan zaman sekarang, manusia satu dan yang lain lebih sering menghabiskan waktu di depan layar *smartphone* daripada bercengkrama secara langsung dengan sesama (Guo et al., 2022).

Koneksi internet yang semakin mudah dan merata menjadi faktor pendukung lahirnya generasi Z (gen Z). Mereka lahir dengan perkembangan teknologi yang pesat sejak kecil. Keadaan seperti ini membuat gen Z memiliki keterampilan menggunakan *gadget* lebih baik daripada generasi sebelumnya. Gen Z memiliki kepekaan yang lebih sensitif daripada generasi milenial yang ditandai dengan status *mental health* mereka yang sering bermasalah (Amin et al., 2025; Im et al., 2025). Kepekaan ini terjadi karena mereka mudah mendapatkan berbagai informasi mengenai berbagai hal melalui *gadget* yang mereka gunakan dimanapun. Informasi mengenai kesehatan, kesuksesan, trend, dan lain-lain mudah merasuki pikiran mereka yang belum tentu hal itu adalah sebenarnya terjadi. Konsumsi konten-konten seperti inilah yang mudah membuat candu dan meningkatkan kecemasan (Politte-Corn et al., 2026; Yacoub et al., 2026).

Screen time sebenarnya merupakan aktivitas yang baik bila digunakan semestinya. Paparan konten-konten yang berkualitas dapat menambah wawasan yang sangat luas. Pengguna gadget sebenarnya sangat mudah untuk mencari informasi apapun dengan mengetikkan beberapa kata kunci. Cara lain dapat dilakukan dengan menonton konten-konten tertentu dalam retensi yang lama atau bahkan utuh. Cara-cara ini akan dibaca oleh algoritma sebagai tanda bahwa pengguna tertentu menyukai jenis konten tertentu pula. Bila sudah terbaca, maka konten yang muncul akan memiliki jenis yang mirip. Inilah yang membuat seseorang kecanduan dalam scroll media sosial dalam waktu yang lama karena konten-konten yang mereka tonton adalah konten-konten yang memuaskan hasrat bahagia mereka. Hal ini pula yang membuat sebagian orang menjadi semakin pandai tanpa disadari tapi sebagian yang lain semakin bodoh (Kakon et al., 2025). Waktu yang dihabiskan untuk berada di depan layar ini tanpa dilakukan dengan kontrol yang baik dapat terlampaui berlebihan, yaitu di atas 2 jam. Bahkan terdapat beberapa peristiwa anak sekolah begadang hanya untuk bermain *game* dan menyelesaikan 1 *season* film.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa konten-konten tidak berkualitas menjadi konsumsi yang paling diminati masyarakat dewasa dan peserta didik. Konten di media sosial yang hanya menari ataupun pamer harta menjadi konsumsi rutin mereka setiap hari. Hal inilah yang menjadi penyebab anak sekolah lebih hafal lagu *trend* di Tiktok daripada pelajaran di sekolah. Inilah yang mengindikasikan mengapa peserta didik memiliki kecerdasan dan fisik yang buruk Yang et al., (2022) menguatkan asumsi ini dengan pernyataan bahwa konsumsi konten tidak berkualitas dalam waktu yang lama dapat menyebabkan pembusukan otak yang berdampak pada kecerdasan anak yang semakin buruk. Efek buruk lain ditandai dengan

insomnia, malas gerak, dan susah fokus (Manogna & Aruna, 2026). Ren et al., (2026) juga menambahkan bahwa konsumsi konten tidak berkualitas menyebabkan kecanduan dan mengurangi aktivitas fisik sehingga dapat menurunkan kualitas fisik seseorang. Berbeda dengan konsumsi konten-konten yang berkualitas seperti kesehatan, olahraga, dan pengetahuan umum. Konten-konten semacam ini dapat meningkatkan kapasitas berpikir yang membuat orang-orang lebih sadar akan kualitas hidup.

Berdasarkan paragraph di atas, dapat diketahui bahwa peserta didik yang kecanduan *gadget* memiliki salah satu ciri-ciri yaitu malas bergerak. Hal ini dikarenakan waktu yang dihabiskan untuk di depan layar ponsel menyita waktu mereka untuk beraktivitas fisik (Rahmilla et al., 2025). Kemalasan dalam bergerak ini dapat berakibat pada penurunan massa otot yang berlanjut pada penumpukan glukosa dalam darah karena tidak digunakan (Skog et al., 2025). Kemalasan bergerak inilah yang sering disebut *sedentary lifestyle*. Akibatnya, para peserta didik mengalami penurunan kebugaran jasmani.

Penurunan kebugaran jasmani dikalangan para peserta didik menjadi perhatian guru-guru PJOK. Mereka merupakan guru yang memiliki kompetensi di bidang kesehatan di sekolah, baik itu melalui aktivitas jasmaniah maupun penanaman pengetahuan hidup sehat. Aktivitas jasmaniah, olahraga, dan kesehatan menjadi fokus utama dalam profesi ini dan memiliki peran secara langsung dalam memperbaiki pola hidup peserta didik yang tidak bijak dalam penggunaan *gadget* (Ke et al., 2025). *Gadget* yang seharusnya digunakan untuk kemajuan peradaban manusia malah menghasilkan kebalikannya, yaitu menghasilkan para generasi penerus yang malas bergerak, sehingga tidak bugar. Padahal kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting untuk capaian akademik. Pernyataan ini didukung oleh Alfaro-Chaverri et al., (2025) dan Ni et al., (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik moderat memberikan pengaruh yang moderat pada peningkatan nilai akademik peserta didik. Hal serupa juga dikemukakan oleh Haverkamp et al., (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berupa kecepatan dan kelincuhan mampu meningkatkan kemampuan pemahaman dan analisis.

Gaya hidup sedenter berakibat pada melemahnya massa otot, sehingga kebugaran pun ikut menurun. Fenomena ini pada akhirnya dapat menjadi salah satu penyebab munculnya berbagai penyakit seperti diabetes tipe 2 (Battista et al., 2025). Menurut Chen et al., (2024), *sedentary lifestyle* dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh dan kehilangan beberapa fungsinya. Bila satu persatu organ tubuh berkurang keberfungsian, maka dapat mengakibatkan kondisi kesehatan yang semakin rapuh walaupun usia yang masih muda. Menanggapi hal tersebut, para pendidik memerlukan data yang akurat yang mampu menunjukkan secara eksplisit mengenai dampak *screen time* terhadap kualitas fisik. Hal inilah yang melatar belakangi penelitian ini dikarenakan masih ada sedikit penelitian yang membahas masalah ini, sehingga layak untuk diteliti. Penelitian ini berusaha mengungkap kondisi otot-otot para peserta didik melalui tes kebugaran jasmani yang akan dihubungkan dengan *screen time*.

Zaman yang sudah canggih memang sulit untuk terlepas dari *gadget*. Sesuatu paling bijak yang dapat dilakukan hanyalah menyeimbangkan antara *screen time* dengan aktivitas fisik. Faktanya belum ada data akurat yang menunjukkan secara langsung dampak *screen time* terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kelincuhan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan kelentukan. Kekurangan data ini menyebabkan pembuat kebijakan tidak memiliki landasan yang kuat dalam mengatasinya. Pada posisi inilah penelitian ini berperan memberikan sebuah data yang akurat melalui pengukuran yang valid dan reliabel mengenai dampak yang ditimbulkan *screen time* tak terkendali dengan komponen-komponen kebugaran jasmani.

Pada penelitian sebelumnya mengenai *screen time* sudah beberapa kali dilakukan. Kita dapat melihat temuan milik Ramanian et al., (2026) dinyatakan bahwa *screen time* memiliki korelasi signifikan terhadap kebugaran jasmani. Pada penelitian tersebut hanya berfokus pada

stamina yang diukur dengan MFT, padahal komponen kebugaran jasmani terdiri dari beberapa item dan bukan sekedar stamina. Penelitian lain seperti milik Cahyono et al., (2022) juga menggunakan daya tahan sebagai objek kebugaran jasmani yang diukur. Penelitian ini berusaha melengkapi data-data dari penelitian terdahulu mengenai kebugaran jasmani yang diukur dari komponen-komponennya seperti daya ledak, kecepatan, kelentukan, kekuatan, kelincahan. Selain itu, kuesiner *screen time* yang digunakan dalam penelitian ini lebih menekankan pada dampak yang dihasilkan oleh penggunaan gadget yang berlebihan, bukan sekedar durasinya. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini akan memiliki temuan yang lebih kompleks dari penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang mengasosiasikan antara perilaku *screen time* dengan komponen kebugaran jasmani remaja-remaja di SMAN 1 Pacitan. Instrumen yang akan digunakan meliputi kuesioner dampak *screen time* dan tes kebugaran jasmani yang meliputi *strength*, *power*, *flexibility*, *speed*, dan *agility*. Rincian masing-masing instrumennya adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Indikator dan deskripsi instrumen *screen time*

Indikator	Item	Deskripsi	Pertanyaan
Perilaku	Ketergantungan	Waktu penggunaan	Apakah penggunaan HP Anda dalam sehari lebih dari 2 jam?
	Peningkatan Agresi	Mudah emosi	Apakah setelah seharian menggunakan HP, anda menjadi mudah emosi?
	Menarik diri	Kurang minat berinteraksi	Apakah anda lebih memilih bermain HP daripada berinteraksi dengan sekitar?
	Penurunan konsentrasi	Sulit untuk fokus	Apakah anda merasa sulit untuk fokus setelah lama bermain HP?
	Penurunan prestasi akademik	Nilai menurun	Apakah sejak anda sering bermain HP, nilai mata pelajaran menjadi turun?
Fisik	Ketegangan mata	pada Mata lelah, mata kering, mata merah, dan penglihatan kabur	Setelah lama bermain HP, apakah Anda mengalami mata lelah, mata kering, mata merah dan penglihatan kabur?
	Nyeri leher	Nyeri/kaku pada leher, bahu, dan punggung bagian atas	Setelah lama bermain HP, apakah Anda mengalami nyeri/kaku di leher, bahu dan punggung bagian atas?
	Sakit kepala	Pusing, migrain/vertigo	Setelah lama bermain HP, apakah Anda menjadi mudah pusing, migrain/vertigo?
	Gerakan berulang	Gemetaran pada jari/tangan/pergelangan tangan	Setelah bermain HP cukup lama, apakah jari/tangan/pergelangan tangan Anda suka gemetaran?
	Kelelahan kronis	Insomnia	Apakah Anda sering insomnia?

Dalam hal ini, *internal reliability* yang dihasilkan dari 10 item tersebut dengan N uji coba = 300 adalah 0,762 (*Reliable*). Sedangkan hasil uji validitasnya adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Validitas Setiap Item Kuesioner

r	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hitung	0,160	0,370	0,241	0,508	0,460	0,631	0,511	0,563	0,382	0,467
Tabel	0,113	0,113	0,113	0,113	0,113	0,113	0,113	0,113	0,113	0,113

Keterangan “Dapat diketahui bahwa hasil uji validitas item dengan N uji coba = 300 dan taraf signifikansi 5%, nomor 1 – 10 memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ yang menandakan bahwa item nomor 1 – 10 adalah valid (siap digunakan)”.

Kebugaran Jasmani. Instrumen tes kebugaran jasmani untuk setiap komponen menggunakan tes standard yang sudah teruji validitas dan reliabilitas-nya. Instrumen-instrumen tes tersebut meliputi *standing board jump* untuk mengukur *power*, lari illinois untuk mengukur *agility*, grip test untuk mengukur *strength*, lari 30m untuk mengukur *speed*, dan tes statis fleksibilitas bahu dan pergelangan tangan untuk mengukur *flexibility*.

Mula-mula akan dibentuk panitia untuk melakukan tes pengukuran yang sudah dilatih untuk mengukur kebugaran jasmani. Panitia tersebut akan ditugaskan masing-masing ke setiap sekolah. Para siswa yang menjadi subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu laki-laki dan perempuan. Kuesioner *screen time* yang telah divalidasi oleh ahli serta diuji validitas dan reliabilitas tiap butir soalnya diberikan pada kedua kelompok tersebut untuk diisi. Kuesioner ini diberikan dalam bentuk paper agar konsisten dengan penelitian yang meneliti dampak *screen time*. Pengisian ini dilakukan pada jam pelajaran PJOK untuk kemudahan dalam pengaturan waktunya. Pada hari selanjutnya, dilakukan tes kebugaran jasmani setiap komponen-nya. Tata cara tes tersebut adalah sebagai berikut.

Strength. Kekuatan akan diukur menggunakan tes standard, yaitu *grip test*. Tata caranya adalah : (1) siswa berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu; (2) posisi tangan harus lurus di samping badan dan menggenggam hand grip dynamometer; (3) dalam hitungan ketiga, siswa menggenggam grip sekuat tenaga; dan (4) panitia mencatat hasilnya.

Power. Power akan diukur menggunakan tes standard, yaitu *standing board jump*. Tata caranya adalah : (1) siswa berdiri di belakang garis start; (2) siswa membuka kaki selebar bahu dan sedikit ditekuk; (3) siswa melompat ke depan dengan sekuat tenaga; dan (4) panitia mencatat hasil lompatan dari jarak antara garis start dan tumit mahasiswa saat mendarat.

Flexibility. Kelentukan akan diukur dengan tes standard, yaitu *shoulder elevation*. Tata caranya adalah : (1) siapkan tongkat 50 centimeter; (2) siswa tengkurap dan tangan diarahkan lurus ke depan yang diikuti kepala; (3) genggam tongkat dengan kedua tangan; (4) angkat tongkat setinggi mungkin; (5) panitia mengukur jarak antara lantai dengan tongkat.

Speed. Kecepatan akan diukur menggunakan tes standard, yaitu *30 meter run*. Tata cara melakukannya adalah : (1) siswa berdiri di garis start; (2) bersiap dengan start berdiri; (3) setelah aba-aba dibunyikan, maka siswa mulai berlari sekencang-kencangnya sepanjang 30 meter; (4) panitia mencatat waktu setiap mahasiswa.

Agility. Kelincahan akan diukur menggunakan tes standard, yaitu *Illinois agility run*. Tata caranya adalah : (1) siswa berlari sekencang-kencangnya menuju titik A; (2) kemudian dari titik A berlari lagi ke titik 1 yang dilanjutkan dengan lari zig-zag ke titik 4 dan kembali lagi ke titik 1, (3) setelah mencapai titik 1 lagi, mahasiswa berlari sekencang-kencangnya ke titik B, (4) dari titik B tersebut, mahasiswa berlari sekencang-kencangnya ke garis finis, dan (5) panitia mencatat waktu masing-masing mahasiswa.

Subjek dalam penelitian ini adalah para siswa kelas 11 di SMAN 1 Pacitan. Jumlah sampel yang digunakan untuk setiap aspek berbeda-beda, yaitu untuk komponen strength memiliki $n = 55$ (laki-laki) dan 92 (perempuan), komponen power memiliki $n = 55$ (laki-laki) dan 100 (perempuan), komponen flexibility memiliki $n = 65$ (laki-laki) dan 100 (perempuan), komponen speed memiliki $n = 60$ (laki-laki) dan 96 (perempuan), serta agility memiliki $n = 60$ (laki-laki) dan 127 (perempuan). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa total sampel yang digunakan adalah 295 (laki-laki) dan 515 (perempuan). Dengan catatan semua subjek telah diuji normalitasnya.

Data-data yang sudah terkumpul tersebut harus dianalisis agar dapat memberikan makna tertentu. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis data untuk validitas dan reliabilitas instrumen kuesioner, serta analisis korelasi antara data hasil kuesioner dan tes kebugaran jasmani. Semua proses analisis akan menggunakan SPSS.

HASIL

Setelah dilakukan pengumpulan data berupa pengisian kuesioner dan tes kebugaran jasmani, maka data dianalisis dengan product moment. Bila Ramanian et al., (2026) hanya menggunakan MFT sebagai alat ukur kebugarannya, maka penelitian ini mengukur komponen-komponen yang lebih lengkap seperti sebagai berikut.

Tabel 3 Korelasi Screen Time dengan *Strength* (Kekuatan)

Jenis Kelamin	N	Normalitas	r_{Hitung}	r_{Tabel}
Laki-laki	55	0,081	-0,432	-0,266
Perempuan	100	0,2	-0,607	-0,195

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, dapat diketahui bahwa untuk komponen kekuatan memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan korelasi negatif. Dalam artian, semakin tinggi tingkat kecanduan screen time, semakin kecil kekuatan otot yang dimiliki.

Tabel 4 Hasil Analisis Korelasi Kuesioner *Screen time* Dengan Komponen Daya Ledak

Jenis Kelamin	N	Normalitas	r_{Hitung}	r_{Tabel}
Laki-laki	55	0,2	-0,488	-0,266
Perempuan	60	0,2	-0,356	-0,254

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, dapat diketahui bahwa untuk komponen daya ledak memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan korelasi negatif. Dalam artian, semakin tinggi tingkat kecanduan screen time, semakin kecil daya ledak yang dimiliki.

Tabel 5 Korelasi Screen Time Dengan *Flexibility* (Kelentukan)

Jenis Kelamin	N	Normalitas	r_{Hitung}	r_{Tabel}
Laki-laki	65	0,2	-0,444	-0,244
Perempuan	100	0,2	-0,614	-0,195

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, dapat diketahui bahwa untuk komponen kelentukan memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan korelasi negatif. Dalam artian, semakin tinggi tingkat kecanduan screen time, semakin kecil kelentukan yang dimiliki.

Tabel 6 Korelasi Screen Time Dengan *Speed* (Kecepatan)

Jenis Kelamin	N	Normalitas	r _{Hitung}	r _{Tabel}
Laki-laki	60	0,2	0,564	0,254
Perempuan	96	0,2	0,657	0,201

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, dapat diketahui bahwa untuk komponen kecepatan memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan korelasi positif. Dalam artian, semakin tinggi tingkat kecanduan screen time, semakin banyak waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lari 30 meter.

Tabel 7 Korelasi Screen Time Dengan *Agility* (Kelincahan)

Jenis Kelamin	N	Normalitas	r _{Hitung}	r _{Tabel}
Laki-laki	60	0,2	0,384	0,254
Perempuan	127	0,2	0,379	0,174

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, dapat diketahui bahwa untuk komponen kelincahan memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan korelasi positif. Dalam artian, semakin tinggi tingkat kecanduan screen time, semakin banyak waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lari ilinois.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat kita ketahui bahwa *screen time* yang dalam hal ini adalah menatap layar ponsel memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani seorang peserta didik. *Screen time* yang dilakukan dengan tidak bijak, yaitu lebih dari 2 jam sehari dalam dilakukan secara terus-menerus dapat mengurangi kebugaran jasmani para peserta didik. Data-data yang diperlukan untuk membuktikan hal itu dapat kita perhatikan pada tabel-tabel yang dipaparkan dalam bab hasil. Komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya ledak, kelentukan, kecepatan dan kelincahan memiliki korelasi terhadap tingkat kecanduan gadget setiap peserta didik. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Xiao et al., (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi negatif dengan screen time. Dalam artian semakin kecanduan gadget cenderung memiliki rutinitas fisik yang rendah. Padahal, rutinitas gerak tidak hanya dapat menjaga kebugaran jasmani namun juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif tingkat tinggi (Lakicevic et al., 2026). Hal ini dapat menjadi alarm keras untuk orang tua dan para guru dalam memberikan edukasi kepada para peserta didik dalam mengatur waktu dengan bijak agar para peserta didik tidak kecanduan dan selalu menyempatkan waktunya untuk mengatur pola makan dan juga aktivitas fisik.

Perlu diketahui bersama bahwa *screen time* memiliki karakteristik adiktif yang mampu membuat siapapun kecanduan saat terpapar. Mengetahui hal ini, sudah menjadi hal yang wajar bila peserta didik tidak memiliki pondasi yang kuat akan terlarut dalam konten-konten yang menarik untuk selalu diikuti. Saat terpapar *screen time* dengan konten yang menghibur, tanpa sadar mereka sudah duduk bahkan bersantai di atas tempat tidur dalam waktu yang terlampau lama. Chan & Lam, (2026) dan Deyo et al., (2024) juga menyebutkan bahwa konten-konten yang menarik dalam media social membuat rasa candu yang besar bahkan diperparah dengan meningkatnya kecemasan. Rasa cemas tersebut menurut Miezah et al., (2026) lebih parah pada perempuan. Fenomena semacam ini dapat mematikan kesadaran untuk melatih otot-otot tubuh yang akan berakibat pada masalah-masalah kesehatan di masa mendatang. Perilaku hidup yang pasif yang sering disebut *sedentary lifestyle* ini lambat laun akan mengendurkan otot. Otot yang mengendur ini tentu saja berbahaya apalagi bila sudah terjadi di masa muda, masa dimana seorang individu berada di masa puncaknya dalam kehidupan. Padahal menurut hasil penelitian

Mayo et al., (2024), aktivitas fisik akan selalu memiliki pengaruh yang signifikan pada gaya hidup apapun. Pernyataan ini dalam artian bahwa walaupun seseorang memiliki gaya hidup yang kurang baik dari segi makanan dan pola tidur masih dapat diminimalisir efek sampingnya dengan melatih fisik. Latihan fisik yang dilakukan sejak muda juga dapat meringankan efek dari permasalahan *cardiometabolic* (Ezzatvar et al., 2024).

Performa otot yang buruk juga dapat diakibatkan oleh kegiatan *screen time* di malam hari yang dapat merusak pola tidur. Layar ponsel yang terpapar terlalu dekat dengan waktu tidur, yaitu di bawah 1 jam memiliki dampak terhadap otak yang tidak mampu mencapai deep sleep (Kretzschmar et al., 2026; Shao et al., 2025). Otak yang masih aktif meskipun tubuh tertidur membuat kualitas tidur tidak dapat melakukan regenerasi sel secara penuh. Akibatnya tubuh masih terasa lemas ketika bangun di pagi hari dan bahkan dapat memicu untuk kembali tidur di pagi hari. Lebih parahnya lagi adalah *screen time* yang terlalu dekat dengan waktu tidur dan terlalu larut dapat memicu insomnia. Tidur di malam hari adalah satu-satunya momen dimana seluruh sel tubuh mengalami proses regenerasi. Proses ini sangat krusial untuk menjaga performa tubuh tetap prima dari waktu ke waktu. Sel-sel tubuh yang merupakan bagian terkecil dari seluruh makhluk hidup termasuk manusia harus senantiasa diperbarui dari sel-sel yang lama dan rusak ke sel-sel yang baru. Pergantian dari sel-sel tubuh lama ke sel-sel tubuh yang baru ini hanya terjadi di malam hari karena gelap secara alami. Memang bagi sebagian orang yang memiliki kehidupan terbalik yang harus bekerja di malam hari dan tidur di pagi hari dapat tetap merasakan tidur seperti di malam hari jika kamar tidur diatur sedemikian rupa sehingga mirip kondisi malam hari. Yang perlu diketahui adalah kualitas kondisi buatan itu tetap tidak akan mampu menyamai waktu alami gelap di malam hari.

Dampak melemahnya otot baik karena malas gerak ataupun gangguan tidur yang disebabkan oleh screen time ini dapat kita lihat pada performa para peserta didik di SMA Negeri 1 Pacitan dalam tes kebugaran jasmani. Kelima komponen yang diujikan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecanduan screen time dengan kelima komponen tersebut. Lebih detail mengenai setiap komponen adalah sebagai berikut.

Tes yang dilakukan dalam menguji kekuatan adalah *grip test* yang mengukur kekuatan genggam tangan setiap peserta didik. Dapat diketahui bahwa korelasi yang didapatkan adalah korelasi negatif dan lebih besar dari r_{tabel} . Hal ini berarti terbukti bahwa semakin peserta didik kecanduan *screen time* akan cenderung semakin memiliki kekuatan genggam tangan yang rendah.

Fenomena ini dapat terjadi bila peserta didik terlalu sering menghabiskan waktu untuk bermain *game* dalam ponsel tanpa batasan yang jelas. Kegiatan ini dapat berakibat pada berkurangnya aktivitas fisik yang seharusnya dapat mereka lakukan di waktu senggang. Tuntutan untuk selalu menaikkan level setiap karakter dalam *game* memacu mereka untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan misi-misi yang tanpa sadar sudah menguras sebagian waktu mereka dalam sehari. Sekilas terlihat bahwa tangan mereka menggenggam ponsel yang dapat diasumsikan mampu menambah kekuatan genggam tangan, namun perlu diingat bahwa menggenggam ponsel tentu tidak sama dengan menggenggam bola voli atau bola basket. Dengan demikian, bermain game menggunakan ponsel secara tidak bijak malah mengurangi kekuatan genggam tangan. Pernyataan ini sejalan dengan temuan Yasaci et al., (2026), yaitu anak yang menghabiskan waktunya bermain game dalam waktu lebih dari 2 jam setiap hari cenderung memiliki kekuatan genggam tangan yang rendah. Aktivitas itu dapat membuat otot-otot beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan kekuatan genggam tangan yang diperlukan (Isi et al., 2026; Samara et al., 2026).

Tes yang dilakukan dalam menguji daya ledak adalah *standing board jump* yang mengukur panjang lompatan dalam sekali lompat ke depan. Dapat diketahui bahwa korelasi yang didapatkan adalah korelasi negatif dan lebih besar dari r_{tabel} . Hal ini berarti terbukti bahwa

semakin peserta didik kecanduan *screen time* akan cenderung semakin tidak jauh lompatannya. Tes ini sangat bergantung pada daya ledak otot-otot paha dan betis.

Paha merupakan bagian tubuh yang memiliki otot terbesar dari seluruh bagian tubuh yang lain. Hal ini memungkinkan kaki menopang berat tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Melemahnya otot ini memiliki dampak yang signifikan dalam kualitas hidup seperti cepatnya pengeroposan tulang paha. Otot yang kuat mampu merangsang penguatan tulang yang pada akhirnya tulang dapat menyerap kalsium dengan baik (Bim et al., 2025). Bila otot lemah, maka tulang juga melemah kepadatannya. Bila tulang kurang padat maka penyerapan kalsium yang sebenarnya sangat bermanfaat untuk tulang tidak dapat dilakukan dengan maksimal (X. Wang et al., 2025). Hal ini dapat terjadi pula pada otot paha walaupun otot tersebut merupakan otot terbesar. Akibat yang sangat fatal dapat terjadi bila otot paha sangat lemah dan memicu pengeroposan tulang paha lebih cepat. Pola hidup seperti ini bila tidak segera diperbaiki maka akan berdampak pada masa tua yang membuat tulang paha mudah patah yang berakir pada hilangnya nyawa (Shi et al., 2025). Hal ini dikarenakan terdapat pembuluh darah besar yang terdapat di sekitar tulang paha yang bila patah dapat mengakibatkan pendarahan hebat yang menimbulkan kematian. Maka dari itu sangat krusial untuk senantiasa menguatkan otot paha dengan berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin.

Sedangkan betis merupakan jantung kedua tubuh manusia. Kuatnya otot betis menandakan kesehatan fisik yang baik seseorang. Kombinasi performa antara betis dan paha dapat ditunjukkan dengan ledakan otot yang kuat saat melompat atau berakselerasi (Pandy et al., 2021).

Tes yang digunakan dalam menguji kelentukan adalah *shoulder elevation* yang mengukur sudut elevasi bahu. Dapat diketahui bahwa korelasi yang didapatkan adalah korelasi negatif dan lebih besar dari r_{tabel} . Hal ini berarti terbukti bahwa semakin peserta didik kecanduan *screen time* akan cenderung semakin kecil sudut elevasinya. *Screen time* yang sering dilakukan generasi muda menurut pengamatan peneliti adalah dilakukan dengan posisi duduk. Beberapa memang dilakukan dengan posisi tidur, namun sebagian besar adalah dengan posisi duduk. Duduk yang terlalu lama mengakibatkan otot punggung dan pantat mengalami tekanan yang kuat berkali-kali. Kondisi ini bila dibiarkan terlalu lama dapat meningkatkan resiko kekakuan pada sendi-sendi punggung bagian bawah (Chau & Chau, 2023; Park et al., 2018). Tes *shoulder elevation* yang dilakukan ini sangat bergantung pada kelentukan sendi-sendi punggung dalam membentuk sudut yang lebar. Nama dari tes ini memang menggunakan bahu, namun yang sebenarnya diukur adalah punggung. Bahu berfungsi untuk meluruskan lengan yang hanya digunakan untuk memegang sebuah tongkat yang nantinya diangkat dan diukur jaraknya dari tanah.

Bila kita perhatikan, sebenarnya kegiatan-kegiatan yang mampu mengurangi kelentukan tidak hanya *screen time*. Pekerjaan kantor dan tugas berlebih yang memaksa orang untuk duduk lama juga mampu mengurangi kelentukan punggung bila tidak diimbangi dengan peregangan atau olahraga yang cukup (Koohsari et al., 2022). Maka dari itu hasil dari penelitian ini dapat pula menjadi acuan bagi pekerja kantor dan peserta didik dengan tugas berlebih dari guru lebih sadar akan resiko duduk terlalu lama (Zang et al., 2026).

Tes yang digunakan dalam menguji kecepatan adalah lari 30 meter. Dapat diketahui bahwa korelasi yang didapatkan adalah korelasi positif dan lebih besar dari r_{tabel} . Hal ini berarti terbukti bahwa semakin peserta didik kecanduan *screen time* akan cenderung semakin lambat. Penjelasan mengenai komponen ini sebenarnya sudah beberapa kali disebutkan dalam komponen daya ledak. Tes kecepatan dan daya ledak sama-sama menggunakan kaki sebagai bagian tubuh yang diukur, namun memiliki detail yang berbeda. Kecepatan dan daya ledak memiliki kombinasi otot yang berbeda dan berbeda pula cara kerjanya. Bila daya ledak lebih menggunakan otot paha dan betis semaksimal mungkin dalam satu gerakan, maka kecepatan menggunakan otot paha, *hamstring*, dan betis secara berulang-ulang dengan kecepatan tinggi.

Kedua kombinasi otot ini juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik harian peserta didik. Peserta didik yang pasif dengan *gadget* yang selalu ditangannya cenderung memiliki kecepatan yang rendah karena kepadatan otot-otot kakinya rendah. Padahal otot-otot kaki harus senantiasa dilatih agar dapat mempertahankan performanya (Franettovich Smith et al., 2026). Pernyataan ini dikuatkan oleh Piiparinen et al., (2026) yang menyatakan bahwa otot-otot kaki adalah otot-otot yang paling terkena dampak oleh gaya hidup pasif.

Tes yang digunakan dalam menguji kelincahan adalah lari ilinois. Dapat diketahui bahwa korelasi yang didapatkan adalah korelasi positif dan lebih besar dari r_{tabel} . Hal ini berarti terbukti bahwa semakin peserta didik kecanduan *screen time* akan cenderung semakin tidak lincah. Kelincahan merupakan kemampuan berpindah tempat dengan waktu sesingkat mungkin. Komponen ini memadukan kecepatan dan daya ledak secara simultan yang menghasilkan gerak berbelok, berbalik arah, dan berakselerasi secara terus-menerus. Kombinasi otot yang digunakan pun lebih kompleks daripada kecepatan dan daya ledak. Otot yang terlalu pasif dapat meningkatkan resiko cedera saat melakukan perubahan arah terus-menerus dan kuat (Band et al., 2024; P. Wang et al., 2024). *Screen time* yang berlebihan pada peserta didik yang terbukti mampu mempengaruhi performa otot dalam melakukan gerakan lincah menjadikannya acuan bagi para guru bahkan orang tua akan kesehatan anaknya di masa-masa yang akan datang. Otot-otot kaki yang tidak kuat inilah yang dapat menjadikan tulang lebih cepat keropos walaupun di usia yang belum terlalu tua.

Perlu ditegaskan bahwa *screen time* merupakan salah satu penyebab hidup yang terlalu pasif. Bekerja kantoran dan pemberian tugas berlebihan pada peserta didik juga menyebabkan otot-otot kurang terlatih. Kenyataan ini perlu disadari sedini mungkin agar mereka yang tidak bisa terhindar dari kegiatan tersebut, misalnya tuntutan pekerjaan mampu setidaknya meminimalisir efeknya. Mereka yang terpaksa membuat otot pasif karena harus mencari nafkah dengan cara sedemikian itu dapat membuat rencana dan rutinitas fisik yang mampu membuat performa otot tetap terjaga. Guru juga demikian halnya dalam memberikan tugas pada peserta didik sewajarnya memberikan tugas yang tidak terlalu menyita waktu mereka untuk beraktivitas harian (Chraif & Anitei, 2012; Pang et al., 2026). Jangan sampai pada saat mereka yang memang sudah kurang terkendali dalam mengatur *screen time* ditambah lagi dengan beban tugas yang membuat mereka semakin pasif.

Masa remaja merupakan masa-masa yang paling prima dalam siklus hidup manusia dan hanya sekali seumur hidup. Pilihan hidup yang bijak, terutama dalam mengatur waktu *screen time*, pola makan, dan olahraga mampu memberikan jaminan hidup sehat untuk masa yang lebih tua. Kesehatan merupakan aset berharga yang tidak dapat ditukar dengan apapun. Gaya hidup yang terlalu pasif akibat *screen time* mampu mengurangi secara signifikan kualitas hidup yang seharusnya semakin sejahtera dan sehat di masa yang semakin canggih (Bilderback, 2025; Deyo et al., 2024; Horner et al., 2025). Bukan berarti penelitian ini menolak teknologi, namun teknologi memang sudah sewajarnya diatur dengan baik agar untuk mendukung taraf kesehatan. Perlu dicatat bahwa dengan kesehatan yang baik, manusia mampu berpikir dengan sehat pula.

KESIMPULAN

Satu hal yang ingin kami tekankan adalah bahwa *screen time* tidak seburuk yang anda kira, dan kita harus tetap menjadikannya bagian dari kehidupan kita. Namun, *screen time* tetap merupakan hal yang baik jika kita menggunakannya dengan bijak dan teratur. Ini merupakan salah satu pencapaian peradaban kita. Hal ini bisa menjadi buruk, bahkan lebih buruk lagi, hanya jika kita terlalu kecanduan dan tidak bisa menyisihkan waktu untuk merawat tubuh kita. Temuan-temuan ini mengungkap dampaknya terhadap komponen kebugaran remaja, yang seharusnya tidak terjadi pada masa muda. Masa muda adalah masa emas kita, yang memiliki begitu banyak potensi untuk dikembangkan. Kita tidak boleh menyia-nyiakannya dengan

melakukan aktivitas yang tidak berguna seperti duduk atau berbaring di tempat tidur sambil menggulir layar selama berjam-jam setiap hari. Kita setuju bahwa terkadang kita perlu mengerjakan tugas, pekerjaan rumah, atau kewajiban di depan layar selama berjam-jam dalam sehari, tetapi kita harus menyadari bahwa aktivitas tersebut hanya sesekali saja. Di sisa waktu, kita harus merawat tubuh kita dengan melakukan aktivitas fisik.

REKOMENDASI

Penelitian ini hanya dilakukan di SMAN 1 Pacitan. Perbedaan kebudayaan dan input peserta didik di setiap sekolah dimungkinkan akan memberikan hasil yang lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Para mahasiswa, dosen, dan pihak sekolah yang telah memberikan dukungan sampai penelitian ini selesai, saya ucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaro-Chaverri, A., Miller, A., Noonan, C., Quindry, J., & Gaskill, S. E. (2025). A cross-sectional study of 2nd-12th grade students' physical activity related to academic achievement. *Sports Medicine and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/J.SMHS.2025.03.011>
- Amin, A., Mazhar, B., & Amin, S. (2025). Mental health effects of online gaming: a mediation–moderation model of connectedness and screen time. *Mental Health and Digital Technologies*, 2(4), 317–336. <https://doi.org/10.1108/MHDT-01-2025-0010>
- Band, K., Verma, P., & Pradhan, D. K. (2024). The Added Effect of Respiratory Training on Stabilometric, Respiratory and Agility Outcomes Among Recreational Athletes: an Experimental Design. *The Open Sports Sciences Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.2174/011875399X324065240909053448>
- Battista, F., Duregon, F., Vecchiato, M., Ermolao, A., & Neunhaeuserer, D. (2025). Sedentary lifestyle and physical inactivity: A mutual interplay with early and overt frailty. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 35(6), 103971. <https://doi.org/10.1016/J.NUMECD.2025.103971>
- Bilderback, S. (2025). Screen time addiction and mental health: navigating work-life balance in global careers. *Journal of Systems and Information Technology*, 27(4), 589–606. <https://doi.org/10.1108/JSIT-02-2024-0036>
- Bim, M. A., Pinto, A. de A., Guimarães, A. C. de A., de Lima, T. R., & Pelegrini, A. (2025). Isokinetic muscle strength and bone parameters in adolescent athletes: A scoping review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 45, 756–766. <https://doi.org/10.1016/J.JBMT.2025.10.011>
- Cahyono, E. A., Wahjuni, E. S., Wibowo, S., & Cahyono, A. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI SCREEN TIME, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI. 5(2), 59–65.
- Chan, R. C. H., & Lam, M. S. (2026). Social anxiety as a predisposing factor for social media addiction: A two-wave longitudinal investigation of social comparison as an underlying mechanism. *Addictive Behaviors*, 178, 108658. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2026.108658>
- Chau, K., & Chau, N. (2023). Association between untreated low back pain and injury proneness and confounding role of behavioral-health difficulties among younger adolescents: a population-based study. *European Spine Journal*, 32(6), 2069–2077. <https://doi.org/10.1007/s00586-023-07679-4>

- Chen, J., Ruan, X., Fu, T., Lu, S., Gill, D., He, Z., Burgess, S., Giovannucci, E. L., Larsson, S. C., Deng, M., Yuan, S., & Li, X. (2024). Sedentary lifestyle, physical activity, and gastrointestinal diseases: evidence from mendelian randomization analysis. *EBioMedicine*, 103, 105110. <https://doi.org/10.1016/J.EBIOM.2024.105110>
- Chraif, M., & Anitei, M. (2012). Overload Learning, Attachment and Coping Styles Predictors of Mental and Physical Health of Teenage High School Students in Romania. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 1842–1846. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2012.12.135>
- Deyo, A., Wallace, J., & Kidwell, K. M. (2024). Screen time and mental health in college students: Time in nature as a protective factor. *Journal of American College Health*, 72(8), 3025–3032. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2151843>
- Ezzatvar, Y., López-Gil, J. F., Izquierdo, M., & García-Hermoso, A. (2024). Maintaining an active lifestyle from adolescence to adulthood might alleviate the adverse association of preterm birth with cardiometabolic health. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 18(2), 102966. <https://doi.org/10.1016/J.DSX.2024.102966>
- Franettovich Smith, M. M., Collins, N. J., Mellor, R., Weber, K. A., Elliott, J. M., Grimaldi, A., & Vicenzino, B. (2026). Foot exercise plus education versus brief advice for the treatment of plantar heel pain (FEET Trial): a feasibility randomised controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*, 85, 103634. <https://doi.org/10.1016/J.MSKSP.2026.103634>
- Guo, N., Tsun Luk, T., Wu, Y., Lai, A. Y. K., Li, Y., Cheung, D. Y. T., Wong, J. Y. H., Fong, D. Y. T., & Wang, M. P. (2022). Between- and within-person associations of mobile gaming time and total screen time with sleep problems in young adults: Daily assessment study. *Addictive Behaviors*, 134, 107408. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2022.107408>
- Haverkamp, B. F., Oosterlaan, J., Königs, M., & Hartman, E. (2021). Physical fitness, cognitive functioning and academic achievement in healthy adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102060. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2021.102060>
- Horner, D., Jahn, M., Bønnelykke, K., Chawes, B., Flensburg-Madsen, T., Schoos, A. M. M., Stokholm, J., & Rasmussen, M. A. (2025). Screen Time Is Associated With Cardiometabolic and Cardiovascular Disease Risk in Childhood and Adolescence. *Journal of the American Heart Association*, 14(16), 1–13. <https://doi.org/10.1161/JAHA.125.041486>
- Im, J., Abdallah, M. O., & Suddath, R. (2025). 6.47 Discrimination, Screen Time, and Mental Health: Exploring Associations in a Diverse Adolescent Patient Sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 64(10), S319–S320. <https://doi.org/10.1016/J.JAAC.2025.08.523>
- Isi, S., Dowling, B., Shen, A., Hodakowski, A., Heidloff, D., Alland, J., Garrigues, G. E., & Verma, N. N. (2026). Relationship Between Grip and Three-Point Pinch Strength to Ball Velocity and Elbow Varus Torque in High School Pitchers. *JSES Reviews, Reports, and Techniques*, 100853. <https://doi.org/10.1016/J.XRRT.2026.100853>
- Kakon, S. H., Soron, T. R., Hossain, M. S., Haque, R., & Tofail, F. (2025). Supervised and Unsupervised Screen Time and Its Association With Physical, Mental, and Social Health of School-Going Children in Dhaka, Bangladesh: Cross-Sectional Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8. <https://doi.org/10.2196/62943>
- Ke, W., Peng, L., & Wang, L. (2025). Effects of college students’ perceived transformational leadership of physical education teachers on their exercise adherence: Serial-mediated roles of physical self-efficacy and exercise motivation. *Acta Psychologica*, 254, 104878. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2025.104878>
- Koohsari, M. J., McCormack, G. R., Nakaya, T., Shibata, A., Ishii, K., Lin, C. Y., Hanibuchi,

- T., Yasunaga, A., & Oka, K. (2022). Perceived workplace layout design and work-related physical activity and sitting time. *Building and Environment*, 211, 108739. <https://doi.org/10.1016/J.BUILDENV.2021.108739>
- Kretzschmar, J., Rath, N., Starke, K. R., Seidler, A., & Freiberg, A. (2026). The effect of exposure to artificial light at night (ALAN) on sleep disturbance: a systematic review and meta-analysis. *Environmental Research*, 292, 123689. <https://doi.org/10.1016/J.ENVRES.2026.123689>
- Lakicevic, N., Manojlovic, M., Chichinina, E., Chursina, A., Tarasova, K., Thomas, E., Zhong, Y., Bianco, A., & Drid, P. (2026). Physical fitness and executive functions in early childhood: A systematic review of recent evidence. *Complementary Therapies in Medicine*, 96, 103321. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2026.103321>
- Manogna, T., & Aruna, R. (2026). Screen time impact on muscle health and sleep quality in school-age children - A cross sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 37, 102233. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2025.102233>
- Mayo, A., O'Brien, M. W., Godin, J., Kehler, D. S., Kimmerly, D. S., & Theou, O. (2024). Can an active lifestyle offset the relationship that poor lifestyle behaviours have on frailty? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 127, 105556. <https://doi.org/10.1016/J.ARCHGER.2024.105556>
- Miezah, D., Arthur, F., Akuoko, J. S., Issaka, A., Atorkey, P., & Nyaaba, E. (2026). Moderating role of gender in the relationships between impulsivity, online shopping addiction and social media addiction among university students. *Geopsychiatry*, 3, 100077. <https://doi.org/10.1016/J.GEOPSY.2026.100077>
- Ni, J., Cheng, M., Zhang, R., & Wang, Y. (2025). Meta-analysis of a moderate-to-vigorous physical activity intervention for academic achievement in children and adolescents. *Physiology & Behavior*, 288, 114750. <https://doi.org/10.1016/J.PHYSBEH.2024.114750>
- Pandy, M. G., Lai, A. K. M., Schache, A. G., & Lin, Y.-C. (2021). How muscles maximize performance in accelerated sprinting. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(10), 1882–1896. <https://doi.org/10.1111/sms.14021>
- Pang, H., Zhou, Z., Liu, Y., Jin, C., & Liu, B. (2026). Connected or exhausted? Deciphering potential influences of perceived overload and privacy invasion on poor academic achievement and subjective well-being among university students. *Acta Psychologica*, 268, 107304. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2026.107304>
- Park, S. M., Kim, H. J., Jeong, H., Kim, H., Chang, B. S., Lee, C. K., & Yeom, J. S. (2018). Longer sitting time and low physical activity are closely associated with chronic low back pain in population over 50 years of age: a cross-sectional study using the sixth Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *The Spine Journal*, 18(11), 2051–2058. <https://doi.org/10.1016/J.SPINEE.2018.04.003>
- Piiparinen, M., Valadão, P., Savikangas, T., Gao, Y., Cenni, F., & Finni, T. (2026). Free-living physical activity levels in children with cerebral palsy. *Clinical Biomechanics*, 131, 106713. <https://doi.org/10.1016/J.CLINBIOMECH.2025.106713>
- Politte-Corn, M., Myruski, S., & Buss, K. A. (2026). The role of neurobehavioral attention bias on relations between preference for digital media use and social anxiety symptoms across adolescence. *Brain and Environment*, 6, 100018. <https://doi.org/10.1016/J.BRAEN.2026.100018>
- Rahmillah, F. I., Tariq, A., Kaye, S. A., King, M., & Oviedo-Trespalacios, O. (2025). Can greyscale phone screens reduce mobile use while driving and walking? An exploratory experimental study. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 114, 498–512. <https://doi.org/10.1016/J.TRF.2025.05.029>
- Ramania, V. G., Ridwan, M., & Surabaya, U. N. (2026). *Durasi Penggunaan Gadget Dan Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. 12(April), 11–20.

- Ren, W., Tian, Y., Liu, D., Chen, Z., & Yang, S. (2026). Social media exposure and appearance anxiety: A chain mediation model moderated by physical activity. *Acta Psychologica*, 264, 106594. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2026.106594>
- Samara, M. N., Obeidat, M. S., & Etier, M. (2026). Biomechanical adaptations in load-carrying gait: Influence of BMI, grip strength, and stability metrics on walking performance. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 115, 104024. <https://doi.org/10.1016/J.ERGON.2026.104024>
- Shao, S., Xie, T., Zhang, L., Kong, H., Fang, J., Wang, T., Zhang, Y., Yu, J., Zhu, P., & Zhu, D. (2025). Association between outdoor artificial light at night and executive function among depressive patients: the mediating effect of sleep timing. *Environmental Pollution*, 374, 126274. <https://doi.org/10.1016/J.ENVPOL.2025.126274>
- Shi, L., He, Z., Hiraga, T., Liu, Z., Yamashita, T., Iwamoto, R., Mizoguchi, T., Nakamichi, Y., Kubota, Y., Udagawa, N., & Kobayashi, Y. (2025). Identification of novel macrophages and bone morphogenetic protein signals causing ectopic calcification and impairing muscle regeneration. *IScience*, 28(7), 112841. <https://doi.org/10.1016/J.ISCI.2025.112841>
- Skog, H., Määttä, S., Säisänen, L., Lakka, T. A., & Haapala, E. A. (2025). Associations of screen time and physical activity with TMS-based measures of motor cortical excitability in adolescents. *Neuroscience*, 587, 98–107. <https://doi.org/10.1016/J.NEUROSCIENCE.2025.09.054>
- Wang, P., Shi, C., Chen, J., Gao, X., Wang, Z., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). Training methods and evaluation of basketball players' agility quality: A systematic review. *Heliyon*, 10(1), e24296. <https://doi.org/10.1016/J.HELİYON.2024.E24296>
- Wang, X., Zhang, J., Li, C., & Chen, X. (2025). Impact of vitamin D and high-protein diet on muscle quality and daily living activities in elderly diabetic patients with sarcopenia. *Journal of Functional Foods*, 133, 107000. <https://doi.org/10.1016/J.JFF.2025.107000>
- Xiao, W., Wu, J., Yip, J., Shi, Q., Peng, L., Lei, Q. E., & Ren, Z. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Mobile Phone Addiction Among Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Observational Studies. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(12). <https://doi.org/10.2196/41606>
- Yacoub, L., Elhajjar, S., & Jabbour Al Maalouf, N. (2026). The impact of social media exposure to war content on emotional exhaustion, anxiety, and work performance: The moderating role of organizational support. *Acta Psychologica*, 266, 106913. <https://doi.org/10.1016/J.ACTPSY.2026.106913>
- Yang, A., Rolls, E. T., Dong, G., Du, J., Li, Y., Feng, J., Cheng, W., & Zhao, X. M. (2022). Longer screen time utilization is associated with the polygenic risk for Attention-deficit/hyperactivity disorder with mediation by brain white matter microstructure. *EBioMedicine*, 80, 104039. <https://doi.org/10.1016/J.EBIOM.2022.104039>
- Yasaci, Z., Zirek, E., Mustafaoglu, R., & Ozdincler, A. R. (2026). Investigating text neck syndrome and duration of mobile phone use, muscle activity, hand grip strength, posture, and disability. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 87, 103110. <https://doi.org/10.1016/J.JELEKIN.2026.103110>
- Zang, T., Awada, M., Becerik-Gerber, B., Roll, S. C., Lucas, G., & Narayanan, S. (2026). Does your office make you feel worse? Linking environmental exposure and temporal factors to cognitive symptoms. *Indoor Environments*, 3(2), 100171. <https://doi.org/10.1016/J.INDENV.2026.100171>