

Hubungan minum kopi dan *screen time* dengan aktivitas fisik pada remaja

Yasmin Cipta Ningrum*, Nor Eka Noviani, Faurina Risca Fauzia

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: yasmincipitan27@gmail.com

Abstrak

Pada tahun 2018, populasi total di Kabupaten Sleman memiliki aktivitas fisik yang rendah (33,93%). Sementara itu, remaja SMP di Yogyakarta menunjukkan hasil yang lebih tinggi (49,4%). Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Faktor lingkungan dan individu mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik, seperti peningkatan *screen time* dan kebiasaan minum kopi di kalangan remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara minum kopi dan *screen time* dengan aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 2 Depok Sleman. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode observasional analitik dan desain *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 95 siswa. Instrumen aktivitas fisik yang digunakan adalah IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, QueST (*Questionnaire for Screen Time of Adolescent*) untuk mengukur waktu penggunaan *gadget*, serta pertanyaan terkait kebiasaan minum kopi yang telah memenuhi syarat uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan *chi-square* dan *fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara *screen time* saat *weekday* ($p = 0,024$) dan *weekend* ($p = 0,006$) dengan aktivitas fisik. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara minum kopi ($p = 0,745$) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 2 Depok Sleman. Sarannya, perlu memberikan edukasi penggunaan *screen time* dan aktivitas fisik yang bermanfaat, serta mewajibkan remaja mengikuti ekstrakurikuler di sekolah.

Kata Kunci: aktivitas fisik; minum kopi; *screen time*

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk mengeluarkan energi. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Selain itu, tingkat aktivitas fisik pada remaja dapat menurunkan kinerja akademik (Kamadi & Bachtiar, 2020). Menurut Badan Kesehatan Dunia, rekomendasi aktivitas fisik anak-anak dan remaja dilakukan selama 60 menit/hari atau 150-300 menit/minggu (WHO, 2020). Di Indonesia, proporsi aktivitas fisik kurang (<150 menit seminggu) mencapai 33,5% (Kemenkes RI, 2018b). Data Riset Kesehatan Dasar Kabupaten Sleman menunjukkan proporsi aktivitas fisik kurang sebesar 33,93%, dimana proporsi ini lebih tinggi dari Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 28,10% (Kemenkes RI, 2018a, 2018c). Selain itu, penelitian pada remaja SMP di Kota Yogyakarta menunjukkan proporsi aktivitas fisik kategori kurang mencapai 49,4% (Utami, 2017).

Pola aktivitas fisik mengalami perubahan saat usia remaja. Fase baru ini ditandai dengan dimulainya proses bersosialisasi, perubahan hormonal yang menyebabkan suasana hati yang tak terduga atau labil, serta mudah terpengaruh lingkungan dan ajakan teman. Seiring dengan itu, kegiatan sosialisasi di luar rumah, seperti bermain dan mengobrol mulai tergantikan dengan kebiasaan bermain *gadget* (Diananda, 2018). Kemajuan teknologi komunikasi menyebabkan aktivitas fisik semakin berkurang. Kegiatan ini sering disebut sebagai kebiasaan sedentari, karena melibatkan duduk, berdiri dan berbaring. Jika remaja jarang beraktivitas fisik baik di rumah maupun di sekolah, mereka dijuluki sebagai generasi malas gerak (*mager*) (Februhartanty dkk, 2019).

Screen time yang tinggi menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. *Screen time* merupakan waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas di depan layar atau *gadget*, seperti penggunaan *smartphone*, *computer*, *laptop*, *television*, *playstation*, *video game*, dan *tablet* (Uttari & Sidiarta, 2017). Menurut *American Academy of Pediatrics*, *screen time* terbaik tidak lebih dari 2 jam/hari untuk anak dan remaja (Castañeda-Babarro, 2020). Penelitian pada anak SMP usia 11-14 tahun di Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 79,9% dari mereka menghabiskan *screen time* >2 jam/hari (Elvira & Indriani, 2019). *Screen time* juga berkontribusi pada peningkatan penggunaan akses internet dan media sosial. Di Indonesia, memiliki populasi akses internet sebesar 85,55%, digunakan untuk sosial media, hiburan, media belajar, komunikasi, belanja *online* dan metode pembayaran (BPS,

2021). Mayoritas remaja menggunakan sosial media seperti Instagram, TikTok, dan YouTube (Bozzola, 2022).

Kebiasaan sedentari juga seringkali dikaitkan dengan konsumsi minuman berkafein, seperti kopi (Febriana, 2021). Pengaruh media sosial menjadi alasan remaja berkunjung ke *coffee shop* untuk minum kopi. Mereka tertarik dengan postingan dan cerita mengenai minum kopi dan nongkrong di kafe yang membuatnya mengikuti tren, sehingga memunculkan gaya hidup yang konsumtif (Nurikhsan dkk, 2019). Selain minum kopi, alasan lain remaja ke *coffee shop* untuk mengerjakan tugas, tempat bersantai, berdiskusi dan mengobrol (Dwijayanti dkk, 2019). Semakin tinggi tingkat sekolah, semakin rendah partisipasi dalam aktivitas fisik karena adanya stres belajar dan tugas-tugas harian (Cho & Kim, 2019). Remaja yang merasa terbebani oleh tugas seringkali merasa stres dan kelelahan, sehingga sering mengunjungi *coffee shop* untuk *refreshing* atau menghibur diri (Solikatur dkk, 2015).

Meningkatnya jumlah *coffee shop* dan warung makan di kota Yogyakarta menarik perhatian, terutama karena Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar dan seni budaya. Hal ini menciptakan peluang untuk berkembangnya ide-ide kreatif dalam bidang bisnis (Herlyana, 2014). Menurut *National Coffee Association United States*, di Indonesia terjadi peningkatan konsumsi kopi pada remaja (Nurikhsan dkk, 2019). Berdasarkan hasil penelitian pada konsumen *coffee shop* remaja di Jakarta, tujuan remaja berkunjung antara lain ingin fokus, bersantai, berkumpul bersama teman, dan memanfaatkan fasilitas Wifi yang disediakan untuk mengakses internet secara gratis sambil duduk berlama-lama untuk mengerjakan tugas, bermain media sosial, gaming, dan berbelanja *online*. Selain itu, tempat, suasana, dan konsep *coffee shop* yang memberikan kenyamanan juga menjadi faktor daya tarik bagi remaja (Nurikhsan dkk, 2019). Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan adanya peningkatan konsumsi kafein pada remaja, yang menyumbang kurang dari 9% dari total asupan kafein mereka (Tran, 2016). Konsumsi kopi yang tepat dapat memberikan manfaat positif seperti membuat tubuh tetap terjaga, meningkatkan mood, lebih konsentrasi, mengurangi stres, dan meningkatkan energi (Febriandra, 2017; Torquati, 2018).

Diperkuat oleh pengaruh media sosial yang tinggi dan fenomena kedai kopi, hal ini menjadi sorotan utama bagi remaja di daerah perkotaan. Kelurahan Condongcatur termasuk kawasan perkotaan yang padat penduduk (BPS, 2020). Di wilayah ini, terdapat berbagai macam kafe dan kedai kopi dengan konsep unik dan minimalis, sehingga memungkinkan remaja untuk sering mengunjungi kedai kopi karena jarak yang dekat dan variasi kafe yang beragam. Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam rentang usia 13-15 tahun dijadikan subjek penelitian ini. Data sekolah di Kelurahan Condongcatur yang diperoleh dari Puskesmas Depok II, menunjukkan terdapat 9 SMP dan 6 SMA, serta persebaran jumlah siswa per kelas di SMP cenderung lebih merata daripada SMA.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Minum Kopi dan Screen Time dengan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMP Negeri 2 Depok Sleman”**.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode observasional analitik dan desain *cross-sectional*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara minum kopi dan *screen time* dengan aktivitas fisik pada remaja di SMP Negeri 2 Depok Sleman saat bulan April 2023. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No.2689/KEP-UNISA/III/2023.

Minum kopi dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa sering, berapa lama, efek dan jenis kopi yang dikonsumsi selama 1 minggu terakhir. Pengumpulan data minum kopi dihitung menggunakan kuesioner dengan skala data ordinal, yang mencakup kategori rendah (11-22) dan tinggi (23-33). Sedangkan, *screen time* atau waktu yang dihabiskan untuk menatap layar gadget selama weekday dan weekend dalam 1 minggu terakhir. Pengukuran ini menggunakan QueST (*Questionnaire for Screen Time of Adolescent*) dengan skala data ordinal, kategori rendah (<8 jam/hari) dan tinggi (≥ 8 jam/hari). Selain itu, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka untuk mengeluarkan energi dalam 1 minggu terakhir. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan skor dari IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dengan skala data ordinal, kategori ringan (<3.000 METs) dan berat (≥ 3.000 METs).

Instrumen penelitian yang digunakan sudah memenuhi syarat uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas kuesioner IPAQ menunjukkan *Kaiser Meyer Olkin* (KMO) $0,910 > 0,05$ dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* sebesar $0,844 > 0,60$ (Dharmansyah & Budiana, 2021). Uji validitas kuesioner QueST menggunakan *Scale Content Validity Index* (SCV-I) sebesar 94% dan 98% ($> 90\%$), serta uji reliabilitas dengan *Intraclass Correlation Coefficients* (ICC) dan analisis *Bland-Altman* menunjukkan $0 \leq ICC \leq 1$ (Knebel, 2022). Uji validitas kuesioner kebiasaan minum kopi menggunakan uji *Pearson Product Moment* dengan 11 pertanyaan dan nilai r tabel $> 0,361$, serta uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* $0,908 > 0,60$ (Sihotang, 2019).

Populasi penelitian ini adalah siswa/i di SMP Negeri 2 Depok Sleman dengan jumlah total 384. Besar sampel sebanyak 95 siswa dari kelas 8, menggunakan metode purposive sampling. Skrining dilakukan dengan kriteria inklusi subjek yaitu, berusia 13 – 15 tahun, telah mengisi informed consent, hadir di sekolah saat pengambilan data, terdaftar sebagai siswa/i aktif, dan menggunakan minimal 1 gadget. Kriteria eksklusi adalah remaja yang memiliki penyakit kronis (alergi kopi, asam lambung) dan keterbatasan fisik yang signifikan (lumpuh, patah tulang, buta, dan tuli). Pengumpulan data dilakukan menggunakan *google formulir* dengan pendampingan oleh enumerator dari 4 mahasiswa program studi gizi dan 1 mahasiswa program studi fisioterapi semester 8 yang telah melakukan apersepsi penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan software STATA versi 13. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi subjek yang akan diteliti, termasuk karakteristik responden, kebiasaan minum kopi, penggunaan screen time, dan tingkat aktivitas fisik yang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan variabel bebas (minum kopi dan screen time), dengan variabel terikat (aktivitas fisik) menggunakan uji *chi-square* dan *fisher exact* dengan nilai *p-value* yang ditetapkan sebesar 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berisi gambaran mengenai usia dan jenis kelamin pada remaja di SMP Negeri 2 Depok Sleman. Dalam penelitian ini, terdapat 10 siswa (10,5%) berusia 13 tahun, 57 siswa (60%) berusia 14 tahun, dan 28 siswa (29,4%) berusia 15 tahun. Mayoritas responden memiliki usia 14 tahun. Selain itu, sebagian besar responden adalah perempuan, dengan jumlah 54 siswa (56,8%), sedangkan jumlah laki-laki adalah 41 siswa (43,1%) (tabel 1). Usia ini termasuk dalam rentang remaja awal, antara 13 atau 14-17 tahun, yang ditandai dengan fase ketidakseimbangan emosional, eksplorasi identitas diri, dan cenderung labil. Oleh karena itu, mereka mudah terpengaruh lingkungan sekitar (Diananda, 2018).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	n	%
Usia		
13 tahun	10	10,5
14 tahun	57	60
15 tahun	28	29,4
Jenis Kelamin		
Laki – laki	41	43,1
Perempuan	54	56,8

3.2. Minum Kopi

Kebiasaan minum kopi mencakup seberapa sering dan lamanya minum kopi, serta efek yang dialami setelah mengonsumsi kopi. Sebagian besar responden menunjukkan kebiasaan minum kopi kategori rendah, dengan jumlah 84 siswa (88,4%), sedangkan kebiasaan minum kopi kategori tinggi terdapat 11 siswa (11,5%) (tabel 2). Hasil ini berbeda dengan temuan mengenai kebiasaan minum kopi pada remaja di Amerika Serikat yang menunjukkan sangat tinggi (Branum, 2014).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Kopi

Variabel	n	%
Minum Kopi		
Rendah	84	88,4
Tinggi	11	11,5

Distribusi hasil pengisian kuesioner kebiasaan minum kopi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak memiliki kebiasaan rutin minum kopi (82,1%). Frekuensi minum kopi sebanyak 1 kali sehari tercatat sebesar 81%, sedangkan volume minum kopi sebanyak 1-2 cangkir sehari mencapai 96,8%. Mayoritas responden memiliki kebiasaan minum kopi selama 1-2 tahun (76,8%), dengan waktu minum kopi pada sore atau malam hari (51,5%). Jenis kopi yang paling umum dikonsumsi adalah kopi instan (80%), sementara hanya sebagian kecil yang sesekali minum kopi dengan campuran (36,8%). Sebanyak 49,4% responden tidak merasa bersemangat setelah minum kopi, 64,2% tidak mengalami gangguan tidur, dan 88,4% tidak mengalami sakit kepala. Hanya 46,3% responden yang tidak mengolah kopi sendiri (tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Pengisian Kuesioner Kebiasaan Minum Kopi

Pertanyaan	n	%
Rutin minum kopi setiap hari?		
Tidak rutin	78	82,1
Sering	13	13,6
Selalu	4	4,2
Berapa kali minum kopi?		
1 kali sehari	77	81,0
2 kali sehari	13	13,6
≥3 kali sehari	5	5,2
Berapa cangkir/gelas kopi diminum?		
1-2 cangkir sehari	92	96,8
3-4 cangkir sehari	3	3,1
≥5 cangkir sehari	0	0
Sudah berapa lama minum kopi?		
1-2 tahun	73	76,8
3-4 tahun	12	12,6
≥5 tahun	10	10,5
Waktu minum kopi?		
Pagi hari	33	34,7
Siang hari	13	13,6
Sore/malam hari	49	51,5
Jenis kopi yang diminum?		
Kopi dekafeinasi	12	12,6
Kopi instan	76	80
Kopi murni	7	7,3
Kopi yang diminum memiliki campuran?		
Selalu	34	35,7
Sering	26	27,3
Tidak, hanya sesekali	35	36,8
Merasa semakin bersemangat/berstamina setelah minum kopi?		
Tidak pernah	47	49,4
Sering	34	35,7
Selalu	14	14,7
Mengalami gangguan tidur setelah minum kopi?		
Tidak pernah	61	64,2
Kadang-kadang	34	35,7
Sering	0	0
Mengalami sakit kepala setelah minum kopi?		
Tidak pernah	84	88,4
Kadang-kadang	8	8,4

Pertanyaan	n	%
Sering	3	3,1
Mengolah sendiri kopi diminum?		
Tidak pernah	44	46,3
Kadang-kadang	31	32,6
Sering	20	21

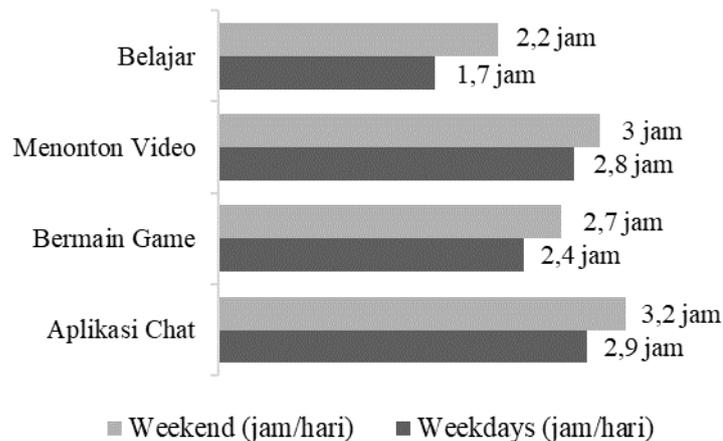
3.3. Screen Time

Screen time adalah waktu yang dihabiskan untuk menatap layar *gadget*, seperti *smartphone*, *laptop*, dan televisi pada saat *weekday* dan *weekend*. Hasil penelitian menunjukkan *screen time* remaja saat *weekend* sebanyak 84 siswa (88,4%) lebih tinggi dibandingkan saat *weekday* sebanyak 70 siswa (73,6%) (tabel 4). Sejalan dengan penelitian anak SMP di Yogyakarta menunjukkan 79,9% *screen time* >2 jam/hari (Elvira & Indriani, 2019).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Screen Time

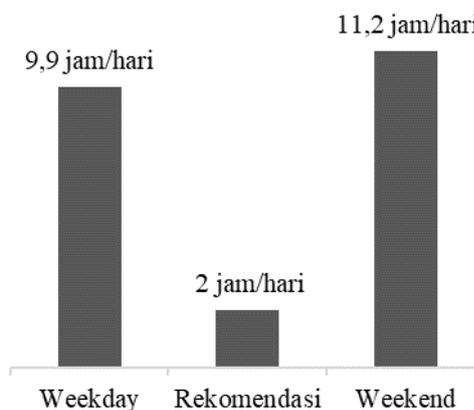
Variabel	n	%
Screen Time (Weekday)		
Rendah	25	26,3
Tinggi	70	73,6
Screen Time (Weekend)		
Rendah	11	11,5
Tinggi	84	88,4

Penggunaan *screen time* saat belajar termasuk yang paling rendah, sedangkan lebih banyak digunakan untuk hiburan (komunikasi, menonton video, dan bermain game) (gambar 1). Berikut diagram kegiatan *screen time*:



Gambar 1. Kegiatan Screen Time

Screen time remaja saat *weekday* mencapai 9,9 jam/hari, dan saat *weekend* meningkat menjadi 11,2 jam/hari yang termasuk tinggi. Penggunaan *screen time* remaja melebihi standar waktu yang direkomendasikan yaitu 2 jam/hari (gambar 2). Diagram berikut menunjukkan pola kegiatan *screen time*:



Gambar 2. Pola Kegiatan Screen Time

3.4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka untuk menghasilkan pengeluaran energi selama melakukan aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Rerata total METs yang dimiliki remaja sebesar 2.699,8 METs menit/minggu. Tingkat aktivitas fisik remaja tertinggi terdapat pada kategori ringan yaitu 63 siswa (66,3%), sedangkan kategori berat terdapat pada 32 siswa (33,6%) (tabel 5). Temuan ini sejalan dengan kondisi di daerah perkotaan yang cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, karena kesibukan yang tinggi (Febriandra, 2017).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Variabel	n	%
Aktivitas Fisik		
Ringan	63	66,3
Berat	32	33,6

3.5. Hubungan Minum Kopi dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *fisher exact* diperoleh *p-value* 0,745 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara minum kopi dengan aktivitas fisik. Sebagian besar remaja memiliki kebiasaan minum kopi rendah, dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 55 siswa (57,8%). Sementara itu, 29 siswa (30,5%) memiliki aktivitas fisik tingkat berat (tabel 6).

Tabel 6. Uji Hubungan Antara Minum Kopi dengan Aktivitas Fisik

Minum Kopi	Aktivitas Fisik				χ^2	<i>p-value</i>
	Ringan		Berat			
	n	%	n	%		
Rendah	55	57,8	29	30,5	0,2289	0,745
Tinggi	8	8,4	3	3,1		
Total	63	66,3	32	33,6		

Mayoritas remaja tidak merasakan peningkatan semangat atau stamina setelah mengonsumsi kopi. Selain itu, remaja tidak rutin konsumsi kopi dengan volume 1-2 cangkir per hari (tabel 3). Satu cangkir kopi dengan ukuran 200 ml biasanya mengandung sekitar 100 mg kafein (Febriandra, 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konsumsi kafein dalam dosis rendah (100 mg) tidak mempengaruhi aktivitas fisik (Tallis, 2022). Namun, konsumsi kopi dengan kandungan kafein sekitar 300 mg/hari selama 6 bulan dapat meningkatkan kekuatan otot, kekuatan, dan pengeluaran energi sebanyak 79 kkal per hari (Severini, 2017).

Penelitian oleh Febriana (2021) juga tidak menemukan hubungan antara frekuensi konsumsi kopi ($p = 0,99$), asupan kafein ($p = 0,06$), dan volume kopi ($p = 0,75$) dengan tingkat aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Febriandra (2017) dan Megawati, dkk. (2023) yang tidak menemukan hubungan antara frekuensi dan volume konsumsi kopi ($p > 0,05$) dengan status gizi. Dalam penelitian ini, status gizi yang tinggi menunjukkan tingkat aktivitas yang rendah.

Kandungan kafein dalam kopi akan bekerja di tubuh dengan merangsang neurotransmitter di otak untuk mengaktifkan sistem saraf pusat. Kafein mengikat reseptor adenosin di sel saraf dan merangsang kelenjar adrenal untuk sekresi hormon adrenalin. Produksi hormon adrenalin dapat meningkatkan kesadaran mental, pikiran, respon, fokus, energi, serta membuat tubuh terjaga, meningkatkan suasana hati, konsentrasi dan mengurangi stress (Torquati, 2018). Namun, konsumsi kafein secara berlebihan dapat menyebabkan insomnia, peningkatan detak jantung, nyeri lambung, peningkatan frekuensi buang air kecil, kecemasan, dan tekanan darah tinggi (Sukrasno dkk, 2018).

3.6. Hubungan Screen Time dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p-value screen time* saat *weekday* sebesar 0,024 ($p < 0,05$) dan saat *weekend* sebesar 0,006 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *screen time* saat *weekday* dan *weekend* dengan aktivitas fisik. *Screen time* kategori tinggi saat *weekday* menunjukkan bahwa 51 siswa (53,6%) memiliki aktivitas fisik tingkat ringan. Pada saat *weekend*, *screen time* yang termasuk kategori tinggi sebanyak 60 siswa (63,1%) memiliki aktivitas fisik tingkat ringan dan 24 siswa (25,2%) memiliki aktivitas fisik tingkat berat (tabel 7).

Tabel 7. Uji Hubungan Antara Screen Time dengan Aktivitas Fisik

Screen Time (Weekday)	Aktivitas Fisik				χ^2	p-value
	Ringan		Berat			
	n	%	n	%		
Rendah	12	12,6	13	13,6	5,0953	0,024
Tinggi	51	53,6	19	20		
Total	63	66,3	32	33,6		
Screen Time (Weekend)						
Rendah	3	3,1	8	8,4	8,4885	0,006
Tinggi	60	63,1	24	25,2		
Total	63	66,3	32	33,6		

Tingginya *screen time* dan rendahnya aktivitas fisik mengindikasikan kecenderungan pola hidup yang sedentari. Kebiasaan sedentari memiliki kontribusi terhadap risiko obesitas karena minim melakukan aktivitas bergerak, seperti duduk, berdiri, dan berbaring (Uttari & Sidiartha, 2017). *Screen time* merujuk pada waktu yang dihabiskan menggunakan aktivitas di depan layar atau *gadget*, seperti *smartphone* dan *laptop*. Umumnya, penggunaan *gadget* terkait dengan akses internet untuk keperluan sosial media, hiburan, komunikasi, belanja *online* dan metode pembayaran (Bozzola, 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa rerata kegiatan *screen time* remaja tinggi, yaitu ≥ 8 jam/hari. Rekomendasi dari *American Academic of Pediatrics* adalah membatasi *screen time* tidak lebih dari 2 jam pada anak dan remaja (Castañeda-Babarro, 2020).

Kebijakan sekolah memperbolehkan siswa membawa *smartphone* dengan catatan hanya digunakan untuk keperluan belajar dan harus diizinkan oleh guru sebelum disimpan. Namun, remaja sering melanggar peraturan dengan bermain *gadget* secara diam-diam, sehingga *screen time* di sekolah meningkat. Sistem *full day school* yang berlangsung selama 7 jam juga membuat remaja cenderung bosan dan mencari hiburan dengan bermain *gadget*. Perbedaan rerata *screen time* antara hari sekolah (*weekday*) dan hari libur (*weekend*) tidak terlalu signifikan karena kegiatan belajar berlangsung selama 6 hari. Dampak *screen time* yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti sakit kepala, ketegangan mata, sakit punggung/leher, kurang tidur, dan penurunan kebugaran fisik (Bharadwaj, 2021). Penggunaan *screen time* yang berlebihan juga berkaitan dengan penurunan prestasi akademik dan risiko depresi (Kamadi & Bachtiar, 2020). Penelitian Pereira (2020) mengatakan bahwa kelelahan pada remaja disebabkan karena ketergantungan *smartphone*, yang mengakibatkan ketidakstabilan suasana hati dan berdampak pada rendahnya minat untuk melakukan aktivitas fisik (Efendi, 2021).

Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi rendahnya aktivitas fisik, yaitu faktor individu berupa pengetahuan dan keyakinan tentang hidup sehat, motivasi, dan manfaat melakukan

aktivitas fisik. Seseorang dengan pengetahuan yang baik tentang hidup sehat akan meyakini bahwa aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan (Welis & Rifki, 2013). Aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja memiliki manfaat yang meliputi peningkatan kebugaran fisik, kesehatan kardiometabolik, kesehatan tulang, fungsi kognitif, dan kesehatan mental (WHO, 2020).

Penelitian oleh Rudiyanto, dkk. (2023) menemukan hubungan signifikan antara durasi fokus layar gawai yang tinggi dengan rendahnya aktivitas fisik pada remaja di daerah perkotaan, dengan *p-value* 0,004 ($p < 0,05$). Penggunaan layar gawai di perkotaan cenderung lebih tinggi daripada di pedesaan pada remaja SMP di Malang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Suraya, dkk. (2020) yang menunjukkan adanya hubungan *screen time* yang berlebihan dengan kejadian obesitas di Binjai pada remaja usia 14-18 tahun, dengan *p-value* 0,026 ($p < 0,05$). Hal ini disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara *intake energy* dan energi yang dikeluarkan. Tingginya *screen time* memiliki risiko 14,5 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki *screen time* rendah (Manja dkk, 2020).

Namun, penelitian Kumala, dkk. (2019) menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara *screen time* dengan aktivitas fisik pada remaja usia 13-15 tahun di Kendal ($p > 0,05$). Hal ini dikarenakan responden memiliki kebiasaan yang aktif secara fisik, seperti berjalan kaki atau mengendarai sepeda saat pergi ke sekolah. Penelitian oleh Ramadhani and Fauzia (2022) menunjukkan tidak ada hubungan *screen time* dengan kejadian obesitas pada mahasiswi di Kabupaten Bantul saat pandemi COVID-19.

Dalam hadis disebutkan, "Ada dua nikmat yang banyak manusia lalai dalam mensyukurinya: kesehatan dan waktu luang" (HR. Bukhari). Untuk menghindari rasa malas, sebaiknya hindari waktu yang dihabiskan dengan bermain gadget secara berlebihan. Al-Qur'an Surat Al-A'raf ayat 31 mengatakan: "...makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan..." yang berarti konsumsi kopi harus dijaga agar tidak berlebihan. Islam mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran, terutama dari kebiasaan yang merugikan tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini menunjukkan pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi, konsumsi kopi dan melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat (Rahim dkk, 2019).

4. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan kuesioner tertutup pada kuesioner kebiasaan minum kopi. Keterbatasan ini dapat membatasi responden dalam memberikan jawaban yang lebih rinci dan detail, serta kurang memberikan pemahaman yang mendalam dan komperhensif.

5. Kesimpulan

Pada remaja di SMP Negeri 2 Depok Sleman, mayoritas aktivitas fisik termasuk ringan. Sedangkan *screen time* (*weekday* dan *weekend*) termasuk tinggi. Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *screen time* dengan aktivitas fisik. Namun, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan aktivitas fisik.

6. Saran

- a. Bagi peneliti, perlu memperbaiki dan menyempurnakan pertanyaan kuesioner kebiasaan minum kopi dengan metode wawancara atau kuesioner terbuka guna memperoleh informasi yang lebih lengkap dan mendalam.
- b. Bagi remaja, perlu memberikan edukasi tentang penggunaan *screen time* yang bijak, membatasi *screen time*, serta melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat.
- c. Bagi sekolah, perlu bekerja sama dengan orang tua dalam memantau dan menerapkan peraturan konsisten mengenai penggunaan gadget, serta mewajibkan siswa/i mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

7. Ucapan terimakasih

Terima kasih kepada pihak sekolah SMP Negeri 2 Depok Sleman atas izin dan kerjasama yang diberikan serta dukungan dan fasilitas yang diberikan sangat membantu kami dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan. Terima kasih juga kepada para enumerator yang telah berdedikasi dalam proses pengumpulan data.

Daftar Pustaka

- Bharadwaj, S. H. (2021). Screen time and its impact on health. *Research Gate, April*.
- Bozzola, E. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- BPS. (2020). Peraturan Kepala Badan Pusat Statistik Nomor 120 Tahun 2020 Tentang Klasifikasi Desa Perkotaan dan Perdesaan di Indonesia 2020 Buku 2 Jawa. In *Badan Pusat Statistik*. <https://www.bps.go.id>
- BPS. (2021). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021. In *Badan Pusat Statistik*.
- Branum, A. M. (2014). Trends in Caffeine Intake Among US Children and Adolescents. *Pediatrics, 133*(3), 386–393. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2877>.Trends
- Castañeda-Babarro, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>
- Cho, M. S., & Kim, J. Y. (2019). A study of factors affecting the physical activity of youth: Analysis of data from the 13th youth health behavior online survey in 2017. *Journal of Exercise Rehabilitation, 15*(1), 8–14. <https://doi.org/10.12965/jer.1836616.308>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 7*(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA, 1*(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dwijayanti, R., Fikri, S., Dwijayanti, R., & Fikri, S. (2019). *The Behavior Of Student Coffee Connoisseurs. 14*(2), 67–78.
- Efendi, V. P. W. A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 9*(04), 17–26.
- Elvira, S., & Indriani. (2019). Hubungan Obesitas dengan Perilaku Screen time pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta. In *Doctoral dissertation, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4524>
- Febriana, I. (2021). *Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Screen-Time Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Febriandra, K. (2017). *Hubungan Konsumsi Kopi dan Screen-Time Dengan Lama Tidur dan Status Gizi Pada Dewasa* [Universitas Diponegoro]. <http://eprints.undip.ac.id/62278/>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Dianawati, P. H. R. H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Herlyana, E. (2014). Fenomena Coffee Shop Sebagai Gejala Gaya Hidup Baru Kaum Muda. *Thaqāfiyyāt: Jurnal Bahasa, Peradaban dan Informasi Islam, 13*(1), 187–204.
- Kamadi, L., & Bachtiar, I. (2020). PKM Pelatihan Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi Covid-19 Bagi Guru-Guru SMA Negeri 2 Pinrang. *19*, 958–961.
- Kemenkes RI. (2018a). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI, 53*(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2018b). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Riskesdas, 583*.
- Kemenkes RI. (2018c). *Laporan Provinsi DI Yogyakarta RISKESDAS 2018*. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Knebel, M. T. G. (2022). The conception, content validation, and test-retest reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST). *Jornal de Pediatria, 98*(2), 175–182. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2021.05.004>
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat

- Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Manja, P., Marlenywati, & Mardjan. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 1–9.
- Nurikhsan, F., Safitri, D., & Indrianie, W. S. (2019). Fenomena Coffe Shop Di Kalangan Konsumen Remaja. *Widya Komunika*, 9(2), 137. <https://doi.org/10.20884/wk.v9i2.1962>
- Rahim, B. H. bin A., Jani, H. bin M., & Diah, N. binti M. (2019). Sport and Physical Activities in Islam: Reflection of Muslim Participation. *Jurnal al-Sirat*, 18(1), 88–99. <http://www.olympics.org>
- Ramadhani, M. J., & Fauzia, F. R. (2022). Relation Between Screen Time and Sleeping Quality To Obesity Incidence in Female Adolescents in Bantul District During Covid-19 Pandemic. *Journal of Global Nutrition*, 2(1), 111–118. <https://doi.org/10.53823/jgn.v2i1.31>
- Rudiyanto, M., Fauziyah, S., & Sulistyowati, E. (2023). Pengaruh penggunaan gawai pada Remaja SMP di Malang terhadap Aktivitas Fisik dan Status Gizi The Effect of Screen Time to Adolescent Junior High School in Malang on Physical Activity and Nutritional Status. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 11(1).
- Severini, C. (2017). How Much Caffeine in Coffee Cup? Effects of Processing Operations, Extraction Methods and Variables. In *The Question of Caffeine*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.69002>
- Sihotang, V. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi. In *Repository STIKes Elisabeth Medan*.
- Solikatun, Kartono, T., & Demartoto, A. (2015). Perilaku Konsumsi Kopi Sebagai Budaya Masyarakat Konsumsi. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(1), 60–74.
- Sukrasno, S., Aria Rivera, I., & Ruslan Wirasutisna, K. (2018). The Caffeine Content in Coffee Beverages Commercially Distributed in Indonesia. *Journal of Food and Nutrition Research*, 6(8), 513–517. <https://doi.org/10.12691/jfnr-6-8-5>
- Suraya, R., Siagian, A., Lubis, Z., & Nababan, V. S. A. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87.
- Tallis, J. (2022). Not Another Caffeine Effect on Sports Performance Study—Nothing New or More to Do? *Nutrients*, 14(21), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu14214696>
- Torquati, L. (2018). A daily cup of tea or coffee may keep you moving: Association between tea and coffee consumption and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091812>
- Tran, N. L. (2016). Trends and patterns of caffeine consumption among US teenagers and young adults, NHANES 2003-2012. *Food and Chemical Toxicology*, 94, 227–242. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2016.06.007>
- Utami, N. P. (2017). Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan Energi Dan Obesitas Pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta*, 29–38.
- Uttari, D. A. S. C., & Sidiartha, I. G. L. (2017). Hubungan Antara Screen Time dengan Obesitas Pada Anak. 6(5), 2–5. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.
- WHO. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. In *web annex: evidence profiles*.