

## **Pengaruh Gaya Hidup Digital terhadap Kesehatan Fisik Generasi Z di Kota Makassar**

Meli Banne Appang Allo<sup>1</sup>, Irensi Laen Langi<sup>2</sup>, M. A Alfian Pamungkas Z. W<sup>3</sup>, Siti Nurhasaroh<sup>4</sup>

[melbanappangallo@gmail.com](mailto:melbanappangallo@gmail.com)  
[irensilaenlangi01@gmail.com](mailto:irensilaenlangi01@gmail.com)  
[alfianpangmungkas138@gmail.com](mailto:alfianpangmungkas138@gmail.com)  
[stynuurr@gmail.com](mailto:stynuurr@gmail.com)

### **Abstract**

*The rapid advancement of digital technology has significantly transformed the lifestyle of Generation Z, particularly in terms of physical activity and overall well-being. This study aims to examine the influence of digital lifestyle on the physical health of Generation Z in Makassar City. Employing a quantitative approach with an associative research design, data were collected through a closed-ended questionnaire involving 302 respondents aged 10 to 25 years and analyzed using simple linear regression via SPSS. The findings reveal that digital lifestyle has a positive and significant effect on physical health (regression coefficient = 0.205; sig. = 0.000). However, the influence is categorized as moderate, indicating that digital lifestyle is not the sole determinant of physical health. These results highlight the importance of wise technology usage and the integration of digital-based strategies in health promotion to foster a balanced relationship between digital engagement and healthy living among young individuals.*

*Kata kunci:* lifestyle, physical health, gen Z

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk gaya hidup. Generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, adalah generasi yang tumbuh dan berkembang dalam era digital. Akses mudah terhadap internet, penggunaan smartphone, media sosial, dan berbagai aplikasi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini tidak hanya memengaruhi cara mereka berkomunikasi, belajar, dan bekerja, tetapi juga turut membentuk kebiasaan serta pola hidup mereka secara keseluruhan.

Pola aktivitas fisik generasi Z cenderung menurun, dengan banyak di antara mereka lebih memilih kegiatan sedentari seperti bermain video game atau menonton konten digital. Penelitian menunjukkan bahwa “kurangnya aktivitas fisik secara langsung berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja” (Jones & Lee, 2020). Keterbatasan aktivitas fisik ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti diabetes dan penyakit jantung, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan.

Selain masalah fisik, dampak psikologis dari gaya hidup digital juga perlu diperhatikan. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja. “Interaksi yang tidak nyata di dunia maya sering kali memicu perasaan ketidakpuasan dan tekanan sosial yang berlebihan” (Williams, 2022). Hal ini

menciptakan siklus yang berbahaya, di mana kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan perilaku tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang.

Mengingat tantangan-tantangan ini, penting bagi generasi Z untuk menemukan keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan fisik mereka. Upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental sangat diperlukan. "Kita harus menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat, sambil tetap menghargai inovasi digital yang ada" (Brown, 2023). Dengan pendekatan yang tepat, generasi Z dapat memanfaatkan teknologi tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental mereka.

## TINJAUAN PUSTKA

Gaya hidup digital telah menjadi fenomena yang mendominasi kehidupan generasi Z. Mereka, yang lahir dan tumbuh dalam era teknologi canggih, memiliki akses yang tidak terbatas terhadap perangkat digital dan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi ini mempengaruhi pola aktivitas fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Menurut Jones dan Lee (2020), banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, yang berdampak negatif pada tingkat aktivitas fisik mereka dan berkontribusi pada meningkatnya risiko obesitas.

Salah satu dampak utama dari gaya hidup digital adalah penurunan aktivitas fisik. Studi oleh Smith (2021) menyoroti bahwa ketergantungan pada perangkat digital sering kali mengarah pada kebiasaan sedentari. Hasilnya, banyak generasi Z yang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang disarankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang setiap minggu. Penurunan aktivitas ini berpotensi menyebabkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, diabetes, dan gangguan muskuloskeletal.

Selain dampak fisik, gaya hidup digital juga memengaruhi kesehatan mental generasi Z. Williams (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi. Interaksi di dunia maya sering kali mengakibatkan perbandingan sosial yang tidak sehat dan perasaan ketidakpuasan, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang lebih aktif di media sosial cenderung mengalami stres lebih tinggi dan masalah kesehatan mental lainnya.

Dalam konteks mitigasi dampak negatif ini, Brown (2023) menyatakan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif sambil tetap memanfaatkan teknologi. Program-program yang mempromosikan aktivitas fisik di kalangan remaja, bersama dengan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, dapat membantu generasi Z mengembangkan pola hidup yang lebih seimbang. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara gaya hidup digital dan kesehatan fisik serta mental sangat penting untuk mendukung kesejahteraan generasi Z di masa depan.

## Indikator Gaya Hidup Digital

Berikut adalah beberapa indikator gaya hidup digital yang dapat digunakan untuk menilai dampaknya pada generasi:

1. Frekuensi dan Durasi Penggunaan Teknologi Digital
  - a. Durasi harian
  - b. Frekuensi membuka aplikasi
  - c. waktu
2. Jenis Platform dan Aplikasi yang digunakan
  - a. Jenis aplikasi yang sering digunakan Orang
  - b. Preferensi media jadi
3. Interaksi sosial di dunia digital
4. Keterlibatan dalam aktivitas Digital

- a. Keterlibatan dalam aktivitas online, seperti gaming, streaming, atau belanja online.
- b. Penggunaan platform untuk hobi tertentu, seperti memasak atau olahraga online.
5. Tingkat ketergantungan pada teknologi digital yaitu intensitas perasaan tidak nyaman atau cemas ketika tidak menggunakan alat elektronik seperti handphone.
6. Pengaturan keseimbangan Teknologi dan Kesehatan yaitu aktivitas fisik harian yang terganggu karena lebih banyak waktu menghabiskan di dunia digital.

Kesehatan fisik dalam konteks ini mencerminkan kondisi tubuh Generasi Z yang dapat dipengaruhi oleh aktivitas dan kebiasaan digital mereka. Indikator diadaptasi dari WHO (2010), Global School-based Student Health Survey (GSHS), dan penelitian oleh Warburton et al. (2006). Adapun Indikator Kesehatan Fisik adalah sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik harian atau mingguan (jumlah waktu melakukan olahraga atau aktivitas fisik sedang-berat).
2. Durasi duduk atau screen time dalam sehari
3. Indeks Massa Tubuh (IMT/BMI) (berdasarkan data berat dan tinggi badan responden).
4. Keluhan kesehatan akibat penggunaan perangkat digital (misalnya sakit leher, mata lelah, gangguan tidur).
5. Pola makan dan asupan gizi (terkait konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, atau camilan saat online).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada Generasi Z yang berdomisili di Kota Makassar. Generasi Z yang dimaksud adalah individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012 dan saat ini berusia antara 10 hingga 25 tahun. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh gaya hidup digital terhadap kesehatan fisik di kalangan Generasi Z, yang mengalami transformasi besar dalam gaya hidup akibat perkembangan teknologi digital.

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif, yaitu untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel, yaitu gaya hidup digital sebagai variabel bebas dan kesehatan fisik sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) untuk mengolah data dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei kuantitatif melalui penyebaran kuesioner tertutup secara online dan/atau langsung. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator-indikator terpilih dari masing-masing variabel, yang sebelumnya telah divalidasi secara isi oleh ahli. Teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling dengan pendekatan simple random sampling, karena seluruh anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Generasi Z di Kota Makassar yang berusia antara 10 hingga 25 tahun, dengan jumlah populasi sekitar 1.400 orang. Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan, maka jumlah sampel yang diambil adalah 302 responden, yang dianggap mewakili populasi dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

Teknik analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji prasyarat, yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, serta uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa varians residual bersifat homogen. Setelah itu, analisis utama dilakukan dengan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh gaya hidup digital terhadap kesehatan fisik.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (p-value) dari hasil output SPSS terhadap nilai  $\alpha$  (alpha) yang telah ditentukan sebesar 0,05 atau 5%. Jika nilai signifikansi kurang

dari 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara gaya hidup digital terhadap kesehatan fisik Generasi Z. Interpretasi hasil juga didukung oleh nilai koefisien regresi yang menunjukkan arah dan kekuatan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Pengukuran variabel dilakukan menggunakan skala Likert dengan rentang 1 sampai 5, di mana 1 berarti “sangat tidak setuju” dan 5 berarti “sangat setuju”. Indikator gaya hidup digital meliputi durasi penggunaan internet, frekuensi penggunaan media sosial, kebiasaan multitasking digital, preferensi aktivitas digital, dan ketergantungan terhadap perangkat digital. Sementara indikator kesehatan fisik mencakup tingkat aktivitas fisik, durasi screen time, indeks massa tubuh (IMT), keluhan fisik akibat penggunaan perangkat, serta pola makan.

Untuk memastikan kualitas instrumen, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner sebelum digunakan secara luas. Uji validitas menggunakan korelasi Pearson, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai minimal 0,70 sebagai batas konsistensi internal yang dapat diterima.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskriptif Responden**

Analisis deskriptif responden bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik dasar dari sampel yang terlibat dalam penelitian ini. Karakteristik responden yang dianalisis mencakup jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Informasi ini penting untuk memahami latar belakang responden sebagai bagian dari Generasi Z yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Berikut ini adalah uraian deskriptif dari masing-masing kategori:

#### **Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Pada jenis kelamin secara umum dapat memberikan perbedaan. Penyajian data responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Deskriptif Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	119	39.4	39.4	39.4
Perempuan	183	60.6	60.6	100.0
Total	302	100.0	100.0	

Sumber : Data yang diolah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel 1, responden dalam penelitian ini terdiri dari 302 orang yang terbagi berdasarkan jenis kelamin. Dari total jumlah responden tersebut, sebanyak 119 orang (39,4%) adalah laki-laki, sedangkan 183 orang (60,6%) adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Distribusi ini juga memberikan gambaran bahwa mayoritas generasi Z yang menjadi sampel penelitian ini didominasi oleh perempuan.

**Tabel 2. Deskriptif Responden Berdasarkan TK\_Pendidikan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	SD	34	11.3	11.3	11.3
	SMP	101	33.4	33.4	44.7
	SMA	167	55.3	55.3	100.0
	Total	302	100.0	100.0	

Sumber : Data yang diolah SPSS, 2025

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan yang bervariasi. Dari total 302 responden, sebanyak 34 orang (11,3%) merupakan lulusan Sekolah Dasar (SD), 101 orang (33,4%) merupakan lulusan Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan 167 orang (55,3%) merupakan lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA). Dari data tersebut terlihat bahwa mayoritas responden berasal dari kelompok pendidikan menengah atas (SMA). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z yang menjadi sampel dalam penelitian ini berada pada jenjang pendidikan akhir sekolah atau menjelang memasuki pendidikan tinggi.

### **Uji Asumsi Klasik**

Sebelum melakukan analisis regresi linier sederhana, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi syarat dan ketentuan dalam analisis statistik parametrik. Uji asumsi klasik bertujuan untuk menghindari kesalahan dalam penarikan kesimpulan akibat pelanggaran asumsi-asumsi dasar dalam regresi. Adapun uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji heteroskedastisitas, yang merupakan prasyarat utama dalam analisis regresi linier sederhana.

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi terdistribusi secara normal. Distribusi normal dari residual merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis regresi linier. Jika data residual berdistribusi normal, maka model regresi dapat diinterpretasikan secara valid. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov yang tersedia dalam program SPSS seperti pada tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		302
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.20786199
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.035
	Negative	-.049
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083 <sup>c</sup>

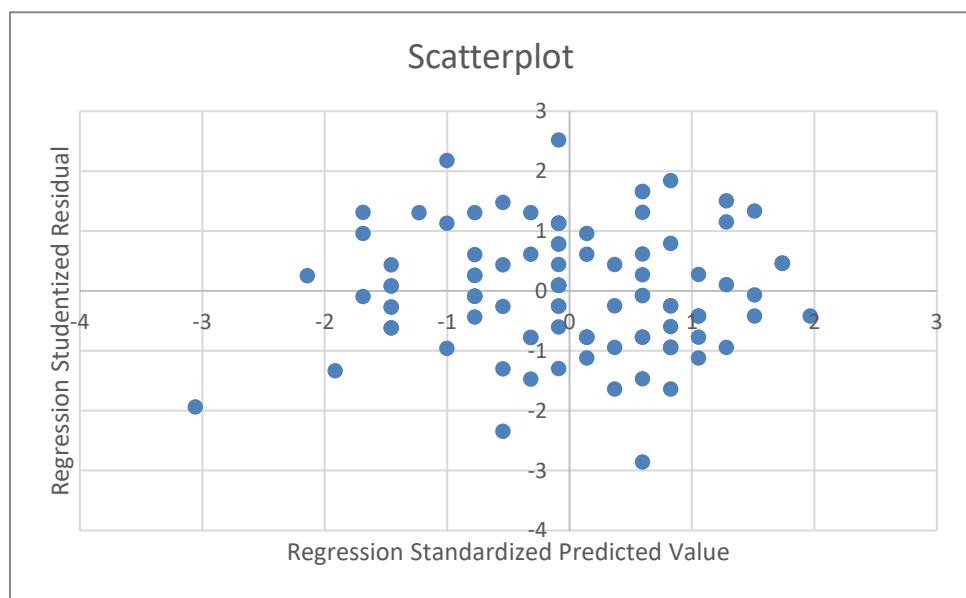
- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,083. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi  $\alpha =$

0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual terdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam model regresi telah terpenuhi dan data layak untuk digunakan dalam analisis regresi selanjutnya.

### **Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas adalah uji yang penting dalam analisis regresi linear karena menilai apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual untuk setiap pengamatan pada model tersebut. Ketika asumsi heteroskedastisitas tidak terpenuhi, maka model regresi tidak dapat diandalkan sebagai alat peramalan yang valid. Adanya uji heteroskedastisitas membantu menegaskan validitas model tersebut secara statistik, sehingga memperkuat landasan analisis yang dilakukan. Hasil Uji Heteroskedastisitas dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Gambar 1 menunjukkan hasil uji heteroskedastisitas yang dilakukan menggunakan scatterplot antara regression standardized predicted value dengan regression studentized residual. Berdasarkan pola sebaran titik-titik pada scatterplot tersebut, tampak bahwa titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk suatu pola tertentu seperti pola mengerucut (cone) atau menyebar lebar secara sistematis. Penyebaran acak ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, artinya varian residual bersifat konstan pada seluruh nilai prediksi.

### **Uji Validitas dan Uji Reliabilitas**

Validitas dan reliabilitas adalah dua konsep kunci dalam penilaian kualitas instrumen pengumpulan data. Kedua konsep ini penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan adalah akurat, konsisten, dan dapat dipercaya (Sahban, 2024).

### **Uji Validitas**

Uji validitas adalah pengujian yang dilakukan untuk mengukur sejauh mana ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu item kuesioner dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel ( $n-2$ ). Pengujian dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 3. Uji Validitas**

Variabel	Item Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Gaya Hidup Digital ( $X_1$ )	GHD 1	0,435	0,198	Valid
	GHD 2	0,414	0,198	Valid
	GHD 3	0,386	0,198	Valid
	GHD 4	0,367	0,198	Valid
Kesehatan Fisik (Y)				
	KF 1	0,421	0,198	Valid
	KF 2	0,521	0,198	Valid
	KF 3	0,517	0,198	Valid
	KF 4	0,612	0,198	Valid

Sumber : Data diolah dengan SPSS 23, 2025

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa semua item indikator pada variabel Gaya Hidup Digital ( $X_1$ ) dan Kesehatan Fisik (Y) memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,198). Adapun nilai-nilai  $r$  hitung untuk indikator Gaya Hidup Digital berkisar antara 0,367 hingga 0,435, sedangkan untuk indikator Kesehatan Fisik berkisar antara 0,421 hingga 0,612. Karena seluruh nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen penelitian ini adalah valid dan layak digunakan untuk mengukur variabel yang dimaksud.

Dengan demikian, instrumen kuesioner pada penelitian ini telah memenuhi syarat validitas, artinya item-item pertanyaan mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur.

### Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji akurasi dan ketepatan dari suatu pengukurannya. Instrument *reliable* dapat menggunakan batas nilai *cronbach alpha* 0,60. Jika reliabilitas  $< 0,60$  adalah kurang baik, sedangkan 0,70 dapat diterima dan di atas 0,80 adalah baik. Pengujian reliabilitas dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 4. Uji Reliabilitas**

VARIABLE DAN INDIKATOR	Cronbach Alpha	Keterangan
<b>Gaya Hidup Digital</b>	<b>0,811</b>	<b>Reliabel</b>
GHD 1		
GHD 2		
GHD 3		
GHD 4		
<b>Kesehatan Fisik</b>	<b>0,786</b>	<b>Reliabel</b>
KF 1		
KF 2		
KF 3		
KF 4		

Sumber : Data diolah dengan SPSS 23, 2025

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang ditampilkan pada Tabel 4, diketahui bahwa instrumen untuk masing-masing variabel memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Variabel Gaya Hidup Digital menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,811, sedangkan variabel Kesehatan Fisik memiliki nilai sebesar 0,786. Kedua nilai tersebut berada di atas angka standar minimum 0,70, yang menunjukkan bahwa seluruh item indikator dalam masing-masing variabel tergolong reliabel. Artinya, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang dimaksud. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan telah memenuhi syarat reliabilitas dan layak digunakan untuk tahap analisis selanjutnya.

### Analisis Regresi Linier Sederhana

Setelah instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis ini bertujuan untuk menguji seberapa besar kontribusi variabel bebas dalam mempengaruhi variabel terikat secara parsial. Adapun hasil pengolahan data menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5 Uji Regresi Linier Sederhana**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	12.888	.438		29.410	.000
Gaya Hidup Digital	.205	.036	.310	5.641	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Fisik

Berdasarkan Tabel 5 yang berjudul Regresi Linier Sederhana, diperoleh hasil bahwa variabel Gaya Hidup Digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Fisik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,205 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Artinya, semakin tinggi gaya hidup digital seseorang, maka cenderung akan diikuti oleh peningkatan dalam kesehatan fisiknya, walaupun hubungan ini tidak bersifat kuat (karena nilai Beta hanya 0,310). Selain itu, nilai t hitung untuk variabel Gaya Hidup Digital adalah sebesar 5,641 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan bahwa variabel tersebut secara statistik berpengaruh signifikan terhadap variabel Kesehatan Fisik. Nilai konstanta sebesar 12,888 menunjukkan bahwa jika tidak ada pengaruh dari Gaya Hidup Digital, maka nilai dasar (nilai tetap) dari Kesehatan Fisik berada pada angka 12,888.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Gaya Hidup Digital terhadap Kesehatan Fisik berdasarkan analisis regresi linier sederhana.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa Gaya Hidup Digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas individu dalam menerapkan gaya hidup digital—seperti pemanfaatan teknologi dalam aktivitas sehari-hari, penggunaan aplikasi kebugaran, konsumsi informasi kesehatan secara daring, serta keterlibatan dalam komunitas digital yang mendorong pola hidup sehat—maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan fisik yang dimilikinya. Nilai koefisien regresi sebesar 0,205 mengindikasikan bahwa

setiap peningkatan satu satuan dalam skor Gaya Hidup Digital akan meningkatkan skor Kesehatan Fisik sebesar 0,205 satuan, dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Hasil ini juga diperkuat oleh nilai signifikansi yang sangat rendah ( $0,000 < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa pengaruh tersebut secara statistik dapat dipercaya. Dengan nilai Beta sebesar 0,310, dapat diartikan bahwa pengaruh gaya hidup digital terhadap kesehatan fisik berada dalam kategori cukup, meskipun tidak dominan. Temuan ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menyatakan bahwa digitalisasi dalam gaya hidup, termasuk penggunaan perangkat dan aplikasi yang menunjang aktivitas fisik dan pemantauan kesehatan, dapat mendorong individu untuk lebih sadar akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Namun demikian, meskipun pengaruhnya signifikan, nilainya tidak terlalu besar, yang mengindikasikan bahwa gaya hidup digital bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesehatan fisik. Faktor-faktor lain seperti pola makan, kebiasaan tidur, lingkungan, serta kondisi psikologis juga kemungkinan berperan penting. Oleh karena itu, pemanfaatan gaya hidup digital tetap perlu diimbangi dengan praktik kesehatan konvensional agar tercapai hasil yang optimal dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Gaya Hidup Digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesehatan Fisik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,205 dan signifikansi sebesar 0,000 yang berada jauh di bawah batas signifikansi 0,05. Artinya, semakin tinggi gaya hidup digital yang dijalani oleh seseorang—seperti pemanfaatan teknologi untuk aktivitas harian yang sehat—maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan fisiknya. Meskipun pengaruhnya bersifat cukup kuat, namun gaya hidup digital bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan fisik secara keseluruhan.

### **Saran**

1. Bagi individu, disarankan untuk memanfaatkan teknologi digital secara bijak, khususnya dalam menunjang gaya hidup sehat, seperti penggunaan aplikasi olahraga, pemantauan kesehatan, serta akses terhadap informasi gizi dan kebugaran yang valid.
2. Bagi pihak institusi pendidikan dan kesehatan, sebaiknya mulai mengintegrasikan pendekatan berbasis digital dalam program-program peningkatan kesadaran dan kualitas hidup sehat, misalnya dengan menyelenggarakan kampanye atau pelatihan yang mendorong literasi digital di bidang kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan memasukkan faktor-faktor lain seperti pola makan, kebiasaan tidur, stres, dan kondisi lingkungan, sehingga model prediksi terhadap kesehatan fisik dapat menjadi lebih komprehensif.
4. Bagi pemerintah dan pengambil kebijakan, penting untuk mendukung pengembangan teknologi digital yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat serta memastikan akses yang merata terhadap teknologi ini, terutama di daerah-daerah yang belum terjangkau secara optimal.

## REFERENSI

- Brown, T. (2023). Promoting active lifestyles in the digital age. *International Journal of Public Health*, 68(1), 22-35.
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention). BMI Calculator for Children and Teens.
- GSHS (Global School-based Student Health Survey). WHO.
- Jones, A., & Lee, M. (2020). The impact of sedentary behavior on adolescent health. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 768-774.
- Lemola, S., et al. (2015). Adolescents' sleep patterns and psychological functioning: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Smith, J. (2021). Screen time and its effects on youth health. *Health Psychology Review*, 15(3), 245-260.
- Tremblay, M. S., et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Williams, R. (2022). Social media and mental health: The teenage dilemma. *Mental Health Journal*, 30(2), 112-119.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.