

ABSTRACT

Excessive use of the internet today can lead to a problem called internet addiction disorder. Internet addiction disorder triggering sedentary behavior and causing a decrease in physical fitness. A person with excessive internet use has an irregular eating pattern and tends to skip meals, lose appetite, and prefer snacking. This study aimed to analyze the relationship between internet addiction disorder and nutritional status and physical fitness among students of the Universitas Airlangga public health faculty.

This research an analytic observational study using a cross-sectional research design. The research sample was 72 people taken randomly using a purposive sampling method. Data collection included Young's Internet Addiction Disorder Test questionnaire interviews, International Physical Activity Questionnaires, 2x24-hour Food Recalls, weighing, measuring height, and measuring the level of physical fitness. Analysis research data using the Spearman correlation test.

The results showed that there was a relationship between internet addiction disorder and nutritional status ($p=0.020$; $r=-0.274$), the higher the level of a person addiction could cause decrease in nutritional status, and there was a relationship between internet addiction disorder and the level of physical fitness ($p=0.038$; $r=0.245$) the higher the level of a person's addiction can lead to increased physical fitness.

This study concludes someone with an addiction to the internet has a decreased appetite which can cause a decrease in nutritional status. The COVID-19 pandemic condition can change the lifestyle of a person who originally had low physical activity, which tends to increase their physical activity so that physical fitness will increase. It necessary to limit the use of the internet so that it can avoid physical, mental, and psychological health problems. Also, increasing physical activity by joining sports clubs on campus or exercising at home.

Keywords: internet addiction disorder, nutritional status, physical fitness

ABSTRAK

Penggunaan internet yang berlebih saat ini dapat menimbulkan suatu permasalahan yang disebut *internet addiction disorder* (IAD) atau kecanduan internet. *Internet addiction disorder* memicu perilaku sedentari dan menyebabkan penurunan kebugaran jasmani. Seseorang dengan penggunaan internet berlebih memiliki pola makan yang tidak teratur dan cenderung melewati makan, kehilangan nafsu makan dan lebih memilih snacking. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan *internet addiction disorder* dengan status gizi dan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Sampel penelitian berjumlah 72 orang diambil secara acak menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data meliputi wawancara kuesioner *Young's Internet Addiction Disorder Test*, *International Physical Activity Questionnaire*, *Food Recall 2 x 24 jam*, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Analisis data hasil penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *internet addiction disorder* dengan status gizi ($p=0,020$; $r=-0,274$) maka semakin tinggi tingkat adiksi seseorang dapat menyebabkan penurunan status gizi, dan terdapat hubungan antara *internet addiction disorder* dengan tingkat kebugaran jasmani ($p=0,038$; $r=0,245$) semakin tinggi tingkat adiksi seseorang dapat menyebabkan peningkatan kebugaran jasmani seseorang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah seseorang dengan adiksi terhadap internet mengalami penurunan nafsu makan sehingga dapat menyebabkan penurunan status gizi. Kondisi pandemi COVID-19 dapat merubah pola hidup seseorang yang semula memiliki aktivitas fisik rendah cenderung meningkatkan aktivitas fisiknya sehingga kebugaran jasmani akan meningkat. Sebaiknya perlu dilakukan pembatasan penggunaan internet sehingga dapat terhindar dari masalah kesehatan fisik, mental maupun psikis. Serta, meningkatkan aktivitas fisik dengan cara mengikuti klub olahraga yang berada di lingkungan kampus atau berolahraga di rumah.

Kata kunci: *internet addiction disorder*, status gizi, kebugaran jasmani