

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Internet pada saat ini menjadi salah satu sumber ilmu pengetahuan serta dapat melakukan hal lainnya seperti mendapatkan informasi terbaru, berkomunikasi, dan menjadi sarana hiburan (Khan et al., 2017). Berdasarkan data laporan *Digital Global Overview 2020*, Penggunaan internet di Dunia memiliki waktu rata-rata 6 jam 43 menit per hari, sedangkan saat ini Indonesia memiliki rata – rata waktu penggunaan internet selama 7 jam 59 menit per hari, serta menduduki peringkat ke delapan dunia (Hootsuite and We Are Social, 2020) . Pada saat ini penggunaan internet lebih banyak digunakan untuk sarana entertainment seperti, games online dan media sosial (Kuss et al., 2013).

Penggunaan internet yang berlebih saat ini dapat menimbulkan suatu permasalahan yang disebut *Internet Addiction Disorder (IAD)* atau kecanduan internet (Khan et al., 2017). *Internet Addiction Disorder* didefinisikan oleh (Naseri et al., 2015) adalah seseorang yang tidak mampu mengontrol diri untuk menggunakan internet, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis, maupun kemampuan sosialisasi. Dengan berkembangnya teknologi saat ini untuk menggunakan internet sangat mudah melalui *smart phone* atau *tablets*. Mudahnya akses internet tersebut merupakan faktor utama dari *Internet Addiction Disorder* dan dapat merubah sebuah gaya hidup (Wu et al., 2015). Berdasarkan pernyataan (Li et al., 2016), mahasiswa memiliki peningkatan risiko masalah penggunaan internet dikarenakan adanya fasilitas internet bebas pakai di kampus serta tidak dapat pengawasan dari orang tua. *Internet Addiction Disorder* erat kaitannya

dengan kegiatan yang lebih melibatkan duduk atau tidur, sehingga dapat memicu perilaku sedentari yang meningkat, perilaku sedentari menyebabkan penurunan pada tingkat aktivitas fisik seseorang (Lapousis, 2016) Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resiko kejadian obesitas yang menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya penyakit *Non Communicable Diseases* (NCD) dengan tingkat kematian tinggi seperti penyakit jantung koroner, diabetes, dan hipertensi (Organization, 2002)

Internet Addiction Disorder dapat mempengaruhi penurunan tingkat aktivitas fisik (Sahin and Lok, 2018). Penggunaan internet yang berlebihan berdampak pada lama tidur yang menurun yang cenderung membuat seseorang memiliki pola hidup sedentari dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah (Kim et al., 2018; WHO, 2002). Aktivitas fisik juga sering dikaitkan dengan tingkat kebugaran pada seseorang, berdasarkan penelitian Murbawani and Firiana, (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dapat meningkatkan derajat kebugaran seseorang (Widodo, 2013). Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Bila dibandingkan dengan orang yang tidak pernah beraktivitas fisik, seseorang yang rutin olahraga dapat bergerak dan bekerja dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah yang berlebih (Wiaro, 2015).

Berdasarkan data *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS), survey yang dilakukan pada tahun 2001 – 2003 pada masyarakat Asia dan Hawaii atau masyarakat Kepulauan Pasifik menunjukkan sebesar 61% memiliki tubuh yang tergolong tidak bugar (Kruger et al., 2004). Sedangkan, kondisi kebugaran masyarakat Indonesia menurut *Sport Development Index* (SDI) pada tahun 2005 menunjukkan kondisi 0% masyarakat masuk dalam kategori baik sekali, 5,56% baik, 37,66% sedang, 45,97% kurang, dan 10,71% kurang sekali (Mutahir dan Maksun, 2007). Selain itu, dampak dari rendahnya tingkat kebugaran juga sama seperti rendahnya aktivitas fisik seperti penyakit jantung koroner, diabetes, kanker kolon dan stroke (WHO, 2002)

Seseorang dengan waktu penggunaan internet yang berlebih diyakini memiliki pola makan yang tidak teratur (Kim et al., 2010). IAD (*Internet Addiction Disorder*) mempengaruhi status gizi dengan melibatkan pola makan yang cenderung berbeda dengan orang yang tidak mengalami IAD. Menurut Kim et al (2010), pengguna yang kecanduan internet berisiko tinggi memiliki pola makan yang tidak teratur karena kehilangan nafsu makan, sering melewatkan makan malam dan memilih untuk melakukan *snacking* makanan yang cenderung memiliki energi tinggi.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan adanya penelitian mengenai hubungan *Internet Addiction Disorder* dengan status gizi dan kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.2 Identifikasi Masalah

Usia mahasiswa strata-1 (S1) umumnya sekitar 18 – 24 tahun, usia tersebut merupakan merupakan usia dewasa awal (Hamilton, 2017). Berdasarkan hasil survey Asosiasi Penyelenggara jasa Internet Indonesia pada tahun 2018 penggunaan internet terbanyak didominasi oleh usia 15 – 24 tahun. Sedangkan indonesia berada diposisi ke-enam di dunia pada lama durasi penggunaan internet (Hootsuite and We Are Social, 2020). Berdasarkan pernyataan Li et al (2016), mahasiswa memiliki peningkatan risiko masalah penggunaan internet berlebih dikarenakan adanya fasilitas internet bebas pakai di kampus serta tidak dapat pengawasan dari orang tua (Khan et al., 2017). Adiksi pada internet dapat menyebabkan masalah kesehatan mental (Young, 2009), menurut Kessler et al (2005) sebanyak 75% permasalahan kesehatan mental terjadi pada saat usia 24 tahun.

Menurut Lapousis (2016) penggunaan internet yang berlebih menyebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik menjadi menurun atau hilang. Dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik erat kaitannya dengan menurunnya tingkat kebugaran pada seseorang (Fatmah, 2011). Pada penelitian yang dilakukan oleh Regitasari (2019) pada 66 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, ditemukan sebanyak 60% mahasiswa memiliki aktivitas ringan, 40% mahasiswa memiliki aktivitas sedang, dan tidak ditemukan mahasiswa dengan aktivitas fisik berat. Penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti (2015) pada 107 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani yang buruk ditemukan lebih banyak pada kategori aktivitas fisik rendah sebesar 37,4%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang

baik ditemukan pada kategori aktivitas fisik berat yaitu 13,1% selain itu ditemukan pula hubungan yang kuat, signifikan dan searah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Menurut Kim (2010), IAD (*Internet Addiction Disorder*) mempengaruhi status gizi dengan melibatkan pola makan yang cenderung berbeda dengan orang yang tidak mengalami IAD. Berdasarkan pernyataan Canan et al (2012), penggunaan internet berlebih memiliki 2,752 kali risiko terjadinya obesitas. Berdasarkan penelitian Poetry (2018) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menyatakan bahwa didapatkan mahasiswa S1 dengan status gizi kurang sebesar 18,5%, normal sebesar 44,6%, dan obesitas sebesar 36,9%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 33 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga melalui kuisisioner *online* menunjukkan bahwa 88% mahasiswa memiliki tingkat akan adiksi internet. Sebesar 27,27% responden masuk dalam adiksi internet sedang, sedangkan 60,61% responden masuk dalam kategori adiksi internet ringan dan tidak ditemukan adiksi internet berat. Orang yang memiliki adiksi pada internet berisiko mengalami masalah kesehatan mental, fisik, maupun psikis Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meleniti mengenai hubungan *Internet Addiction Disorder* dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana hubungan *Internet Addiction Disorder* dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *internet addiction disorder* dengan status gizi dan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. mengidentifikasi karakteristik mahasiswa yakni usia dan jenis kelamin
2. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
3. Mengidentifikasi tingkat asupan zat gizi makro pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
4. Mengidentifikasi tingkat adiksi internet pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
5. Mengidentifikasi status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
6. Mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
7. Menganalisis hubungan tingkat adiksi internet dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
8. Menganalisis hubungan tingkat adiksi internet dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

1.4.3 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Bagi Peneliti

Untuk memberikan pengalaman dalam melakukan penelitian, menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan di Program Studi S1 Gizi di Universitas Airlangga.

2) Manfaat Bagi Institusi

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk penelitian – penelitian berikutnya.
2. Sebagai bahan pengembangan program terkait kegiatan yang meningkatkan tingkat kebugaran.
3. Sebagai bahan pengembangan program terkait kegiatan yang meningkatkan tingkat aktivitas fisik.
4. Sebagai bahan pengembangan program terkait pencegahan terjadinya *Internet Addiction Disorder* pada mahasiswa.

3) Manfaat Bagi Responden

1. Memberikan informasi terkait dampak tingkat kebugaran jasmani yang rendah.
2. Memberikan informasi terkait dampak *Internet Addiction Disorder*
3. Memberikan informasi agar responden dapat mengatur waktu dalam melakukan aktivitas.