

SKRIPSI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
DENSITAS ENERGI ASUPAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS AIRLANGGA SELAMA
PANDEMI COVID-19**



Oleh:

TEZSA LEONYKA ESTHER TUNGA

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN *GADGET* DENGAN
DENSITAS ENERGI ASUPAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS AIRLANGGA SELAMA
PANDEMI COVID-19**



Oleh:

TEZSA LEONYKA ESTHER TUNGA
NIM. 101711233060

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan diterima untuk
memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
pada tanggal 3 Juni 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Farapti, dr., M.Gizi
- b) Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
- c) Dr. Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

TEZSA LEONYKA ESTHER TUNGA
NIM. 101711233060

Surabaya, 12 Agustus 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
NIP. 198005252005012004

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
NIP. 198005252005012004



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

ii

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tezsa Leonyka Esther Tunga
NIM : 101711233060
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN DENSITAS ENERGI ASUPAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS AIRLANGGA SELAMA PANDEMI COVID-19

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 12 Agustus 2022



Tezsa Leonyka Esther Tunga
NIM. 101711233060

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasih karunia-Nya, Skripsi dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Densitas Energi Asupan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga Selama Pandemi COVID-19” dapat diselesaikan, sebagai salah satu syarat akademis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Pada skripsi ini dijelaskan bagaimana intensitas penggunaan *gadget* dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih jenis makanan dan manajemen aktivitas fisik selama masa pandemi yang mana aktivitas lebih banyak dilakukan di rumah, dan nantinya akan mempengaruhi status gizi remaja, dalam hal ini adalah kejadian obesitas sentral.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes dan Qonita Rachmah, S.Gz., M.Sc selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan petunjuk dan saran, serta koreksi selama pengerjaan skripsi ini. Terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Responden penelitian, yakni mahasiswa S1 Gizi FKM UNAIR angkatan 2018-2020

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala jerih payah dan tenaga yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 12 Agustus 2022

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic suddenly changed people's lifestyles. Internet use in Indonesia began to increase from before. The rapid development of internet use causes individuals to become less physical activity due to high screen time. The digital age is also making it easier for food vendors to advertise their products. If the use of the internet with a high duration then individuals can have low physical activity and unconsciously while consuming food. This can slowly lead to nutritional problems, namely obesity.

The study was conducted to analyze the relationship between the intensity of gadget use and high energy density food intake, physical activity, and the incidence of obesity during the COVID-19 pandemic by sampling 77 airlangga university nutrition undergraduate students. The sample is determined using accidental sampling techniques.

The results showed that 70.1% of respondents had normal nutritional status, 93.5% of respondents had high energy density, 67.5% of respondents had low physical activity, and 90% of respondents had high intensity of gadget use. The spearman test is performed to see the relationships between variables. The test results showed that the relationship between variables was insignificant.

The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the research variables because the data of the respondents' answers is homogeneous.

Keywords: Obesity, Gadget, Energy Density, Pandemic

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mendadak mengubah gaya hidup masyarakat. Penggunaan internet di Indonesia mulai meningkat dari sebelumnya. Berkembang pesatnya penggunaan internet menyebabkan individu menjadi kurang aktivitas fisik karena screen time yang tinggi. Era digital juga semakin mempermudah penjual makanan untuk mengiklankan produknya. Apabila penggunaan internet dengan durasi tinggi maka individu dapat memiliki aktivitas fisik rendah dan tanpa sadar sambil mengonsumsi makanan. Hal tersebut dapat perlahan menyebabkan masalah gizi yaitu obesitas.

Penelitian dilakukan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan asupan makanan densitas energi tinggi, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas selama pandemi COVID-19 dengan mengambil sample pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga berjumlah 77 orang. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik accidental sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70,1% responden berstatus gizi normal, 93,5% responden memiliki densitas energi asupan tinggi, 67,5% responden memiliki aktivitas fisik rendah, dan 90% responden memiliki intensitas penggunaan gadget tinggi. Uji spearman dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel. Hasil uji menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tidak signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel penelitian karena data hasil jawaban responden yang homogen.

Kata kunci: Obesitas, Gadget, Densitas Energi, Pandemi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah	6
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1 Pengertian Remaja	10
2.2 <i>Gadget</i> dan Perilaku Remaja	11
2.3 Pola Makan	13
2.4 Aktivitas Fisik	15
2.5 Status Gizi	17
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	 20
PENELITIAN	20
3.1 Kerangka Konseptual	20
3.2 Hipotesis Penelitian	22
 BAB IV METODE PENELITIAN	 23
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	23
4.2 Populasi Penelitian	23
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel	24

4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	25
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	32
4.7 Teknik Analisis Data	33
BAB V HASIL PENELITIAN	34
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
5.2 Gambaran Umum Responden Penelitian	35
5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	36
5.4 Distribusi Kenaikan Berat Badan Selama Masa Pandemi	39
5.5 Distribusi Asupan Makanan Densitas Energi Tinggi Selama Masa Pandemi	40
5.6 Distribusi Total Asupan Lemak Selama Masa Pandemi	41
5.7 Distribusi Asupan Gula Tambahan Selama Masa Pandemi.....	43
5.8 Distribusi Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi	45
5.7 Distribusi Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Selama Masa Pandemi	45
5.8 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Asupan Makanan Densitas Energi Tinggi	46
5.9 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Aktivitas Fisik	46
5.10 Hubungan Asupan Makanan Densitas Energi Tinggi dengan Status Gizi	47
5.11 Hubungan Total Asupan Lemak dengan Status Gizi	48
5.12 Hubungan Asupan Gula Tambahan dengan Status Gizi	50
5.13 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	51
BAB VI PEMBAHASAN	52
6.1 Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	52
6.2 Densitas Energi Asupan	53
6.3 Total Asupan Lemak.....	55
6.4 Asupan Gula Tambahan.....	57
6.5 Aktivitas Fisik	59
6.6 Status Gizi	60
6.7 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Densitas Energi Asupan	62
6.8 Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Aktivitas Fisik	63
6.9 Hubungan Densitas Energi Asupan dengan Status Gizi	64
6.10 Hubungan Total Asupan Lemak dengan Status Gizi	65
6.11 Hubungan Asupan Gula Tambahan dengan Status Gizi	65
6.12 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	66

BAB VI PEMBAHASAN	52
6.13 Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	68
7.1 Kesimpulan	68
7.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.5.1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	18
2.5.2	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U	18
4.1	Daftar Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	26
5.2	Distribusi Karakteristik Responden Mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga Tahun 2021	33
5.3.1	Distribusi Status Gizi Responden S1 Gizi FKM Universitas Airlangga (Usia 20-22 Tahun) Tahun 2021	34
5.3.2	Distribusi Status Gizi Responden S1 Gizi FKM Universitas Airlangga (Usia 18-19 Tahun) Tahun 2021	34
5.3.3	Distribusi Status Gizi Responden S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	35
5.4	Distribusi Responden yang Mengalami Kenaikan Berat Badan Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	36
5.5	Distribusi Densitas Energi dari Asupan Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021 ..	36
5.6.1	Distribusi Total Asupan Lemak Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021 (usia 18 tahun)	37
5.6.2	Distribusi Total Asupan Lemak Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021 (usia 19-22 tahun)	37
5.6.3	Distribusi Total Asupan Lemak Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	38
5.7	Distribusi Asupan Gula Tambahan Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	39
5.8	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	40
5.9	Distribusi Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> Selama Masa Pandemi Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	41

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
5.10	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Asupan Makanan Densitas Energi Tinggi Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	42
5.11	Hubungan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dengan Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	43
5.12	Hubungan Asupan Makanan Densitas Energi Tinggi dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Gizi UNAIR Selama Masa Pandemi COVID-19	45
5.13	Hubungan Total Asupan Lemak dengan Status Gizi Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	46
5.14	Hubungan Asupan Gula Tambahan dengan Status Gizi Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	47
5.15	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa S1 Gizi FKM Universitas Airlangga Tahun 2021	50

DAFTAR GAMBAR

<u>Nomor</u>	<u>Judul Gambar</u>	<u>Halaman</u>
2.1	Jalur pengaruh media terhadap perubahan perilaku berdasarkan teori SCT (Bandura, 2004; Yasya, dkk., 2019	10
3.1	Kerangka Konseptual	16

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Nomor</u>	<u>Judul Lampiran</u>	<u>Halaman</u>
1.	Kuesioner Identitas, Antropometri, dan Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	86
2.	Kuesioner Aktivitas Fisik	87
3.	<i>Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire</i>	89
4.	Keterangan Lolos Uji Etik	93

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= persen
≥	= lebih dari sama dengan
<	= kurang dari
>	= lebih dari

Daftar Singkatan

TIK	= Teknologi Informasi dan Komunikasi
Kemkominfo	= Kementerian Komunikasi dan Informatika
COVID-19	= <i>Corona Virus Diseases</i> 2019
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
BKKBN	= Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Depkes	= Departemen Kesehatan
MET	= <i>Metabolic Equivalent</i>
FFQ	= <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IPAQ-SF	= <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i>

Daftar Istilah

vs.	= versus
et al	= and others
dkk.	= dan kawan kawan