

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Era revolusi industri 4.0 sangat mempengaruhi manusia dalam melakukan setiap aktivitas atau pekerjaannya. Salah satu dampaknya adalah penggunaan *gadget* sebagai alat untuk mencari informasi yang diinginkan. Tak hanya mencari informasi saja, tetapi menyampaikan informasi pun juga bisa. Indonesia mengalami peningkatan pada jumlah pengguna *smartphone*. Sebuah situs web yakni *cyberthreat.id* menuliskan bahwa penggunaan *smartphone* meningkat 4,6% atau bertambah sebanyak 15 juta pengguna dari tahun sebelumnya yakni tahun 2019. Fakta tersebut dituliskan berdasarkan laporan survei oleh platform media sosial dari Kanada bernama *Hootsuite*, bekerjasama dengan *We are Social* dari Inggris.

Survei penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kemkominfo) pada tahun 2017 menunjukkan 66,31% dari penduduk Indonesia memiliki *smartphone*. Persentase kepemilikan *smartphone* tertinggi berasal dari pulau Jawa, yakni sebanyak 86,60%. Selain itu, survei juga menunjukkan penggunaan internet oleh individu dengan persentase masyarakat Indonesia yang menggunakannya sebesar 45%. Kelompok usia yang tertinggi menggunakan internet yaitu 20-29 tahun dengan persentase 60,15%. Persentase tertinggi

penggunaan internet berdasarkan pendidikan yakni S2/S3 dengan persentase sebesar 87,5% dan diikuti oleh diploma/S1 dengan persentase sebesar 83,97%.

Pada tahun 2020, DataReportal mengeluarkan hasil survei kepemilikan *digital device* di Indonesia, yang dilakukan oleh *we are social* dan *Hootsuite*. Persentase tersebut meningkat dari tahun sebelumnya yaitu tahun 2019. Peningkatan kepemilikan yang paling besar adalah kepemilikan *smartphone*. Peningkatan pengguna *smartphone* juga diikuti oleh peningkatan pengguna internet dan media sosial. Di Indonesia, rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk menggunakan internet melalui *smartphone* adalah 4 jam 35 menit. Data tersebut diperoleh dari situs web *we are social* yang mengunggah hasil survei yang berjudul *Digital in 2019*. Pada artikel lain memaparkan adanya peningkatan pengguna internet pada Januari 2020 dibandingkan setahun sebelumnya, yakni sebesar 17% atau bertambah sebanyak 25 juta pengguna. Penggunaan media sosial mengalami peningkatan sebesar 8,1% atau sebanyak 12 juta pengguna dalam kurun waktu satu tahun.

Pandemi COVID-19 membuat pemerintah di setiap negara memberlakukan pembatasan aktivitas di luar rumah yang ketat kepada masyarakatnya, yakni bekerja dari rumah dan menutup sekolah, toko, rumah makan, atau layanan apa pun untuk memperlambat penyebaran virus sehingga dapat mencegah runtuhnya sistem pelayanan kesehatan (Martinez-Ferran, *et al.*, 2020). Sebagai pelajar atau mahasiswa tentu merasakan efek tersebut sehingga aktivitas baik sekolah maupun kuliah dilaksanakan secara daring. Adanya pandemi COVID-19, terjadi lonjakan penggunaan *instagram* dan media sosial

lainnya sebanyak lebih dari 50% pada bulan Maret 2020. Sebuah penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan pada pelajar kelas X di salah satu SMA di Bangkinang saat masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa dari total 80 pelajar, paling banyak pelajar yakni 37 pelajar mengakses media sosial selama 3-6 jam dalam sehari.

Jamalul Izza yang merupakan ketua Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia pada kuartal dua tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 73,7% dari populasi. Hal tersebut dilansir oleh *voi.id* pada bulan November 2020. Hasil dari program *research* yang dilakukan oleh *Google*, *Temasek*, dan *Bain & Company* mengenai ekonomi digital di Asia Tenggara melaporkan dalam laporan yang berjudul “*e-Conomy SEA 2020*” bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan terjadinya percepatan konsumsi digital. Sejak *lockdown*, individu di Asia Tenggara lebih banyak menghabiskan waktu secara *online*, yakni rata-rata sebanyak 4,7 jam per hari. Jika dibandingkan sebelum adanya pandemi, waktu yang dihabiskan untuk *online* yaitu sebanyak 3,7 jam per hari. Frekuensi terbanyak individu dalam mengakses internet selama pandemi yakni 1 kali per jam, dengan persentase 46%. Haniza (2019), mengatakan bahwa dengan berkembang pesatnya media sosial, banyak dari manusia yang mampu duduk seharian, tidur seharian, menghadap layar *gadget* menelusuri akun media sosial yang dimilikinya. *Screen-time* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi (Kumala, dkk., 2019). Salah satu masalah gizi yang dapat terjadi adalah obesitas.

Sartika, dkk. (2014) dalam Wijayanti, dkk. (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa dikenal mudah terpapar dan relatif bebas dalam menentukan jenis makanan yang mereka makan. Kejadian tersebut apabila terjadi terus menerus dapat membentuk kebiasaan atau pola makan mereka. Adanya pandemi COVID-19 masyarakat terpaksa melakukan kegiatan secara *online* dari rumah. Aktivitas *online* yang dilakukan mahasiswa secara tidak langsung meningkatkan penggunaan *gadget* sehingga cenderung menyebabkan penurunan aktivitas fisik (Wijayanti, dkk., 2021). Iklan produk makanan pada media elektronik seperti *gadget*, dapat mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja dan membuat mereka mengonsumsi produk makanan tersebut (Khalil, *et al.*, 2020). Pola makan tinggi lemak dan karbohidrat cenderung meningkatkan massa lemak tubuh jika tidak digunakan untuk beraktivitas (Mahmudiono, dkk., 2020). Penumpukan lemak yang berlebihan akibat adanya ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan merupakan kondisi yang dikenal sebagai obesitas (WHO, 2000).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kejadian obesitas pada usia > 18 tahun. Prevalensi tersebut terus meningkat mulai dari data Riskesdas tahun 2007 sampai 2018. Pada tahun 2018, prevalensi obesitas meningkat menjadi 21,8% dari data Riskesdas 2013 yang menunjukkan prevalensi sebesar 14,8%. Tujuan dari penelitian kali ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dengan asupan makanan berdensitas energi tinggi, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa persentase kasus berat badan lebih dan obesitas pada dewasa usia >18 tahun meningkat jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Ada sebanyak 13,75% kasus berat badan lebih dan 22,37% kasus obesitas. Ukuran indeks massa tubuh (IMT) yang menjadi patokan yakni  $IMT \geq 25$  s/d  $<27 \text{ kg/m}^2$  untuk indikator berat badan lebih dan  $IMT \geq 27 \text{ kg/m}^2$  untuk indikator obesitas. Pada hasil Riskesdas tahun 2013, provinsi Jawa Timur memiliki kasus obesitas sebanyak 8,4%. Melihat peningkatan yang cukup signifikan tersebut membuat masalah gizi obesitas patut menjadi perhatian. Pada tahun 2018, sebuah penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Airlangga mengenai faktor yang berkontribusi terhadap risiko hipertensi, menunjukkan bahwa dari 393 responden terdapat 229 di antaranya yang memiliki status gizi obesitas, atau sebanyak 58,27% dari responden.

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (WHO, 2000), Obesitas dapat disebabkan oleh *sedentary lifestyle* yang diikuti dengan konsumsi makanan secara berlebih. Salah satu pendukung *sedentary lifestyle* pada era sekarang adalah penggunaan *gadget*. Asnita, *et al.* (2020) menyebutkan bahwa teknologi yang memudahkan manusia untuk cenderung malas bergerak. Akibat dari pandemi COVID-19 yang mengharuskan kegiatan pembelajaran maupun aktivitas lainnya

dilakukan dari rumah secara daring, mengakibatkan meningkatnya penggunaan *gadget* dan ruang gerak menjadi sempit sehingga cenderung membuat individu tidak beraktivitas banyak. Penelitian yang dilakukan oleh Kumala, dkk. (2019) menunjukkan bahwa responden dengan *screen-time viewing* yang tinggi cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah, mereka lebih mengonsumsi gula, garam, dan lemak. Menurut Simonnet *et al.* (2020), obesitas merupakan faktor risiko utama dalam infeksi SARS-CoV-2, serta memiliki peran penting terhadap perjalanan penyakit tersebut. Selain itu, obesitas juga berperan dalam hasil yang lebih buruk terlepas dari usia, jenis kelamin, dan komorbiditas lainnya jika seseorang terinfeksi COVID-19 (Fedele, *et al.* 2020). Fedele, *et al.* (2020) juga mengatakan bahwa etiologi dan pengobatan untuk COVID-19 yang efektif secara pasti belum dilaksanakan sehingga faktor-faktor yang berkaitan dengan risiko keparahan penyakit tersebut harus dikenali dan dikelola, salah satunya yakni status gizi. Berdasarkan uraian di atas, maka dianggap perlu untuk mengidentifikasi dan mengetahui hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan asupan makanan berdensitas energi tinggi, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama masa pandemi COVID-19.

### **1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah**

#### **1.3.1 Pembatasan Masalah**

Penggunaan *gadget* yang diidentifikasi pada penelitian ini adalah durasi penggunaan *gadget* selain untuk aktivitas berolahraga dan perkuliahan. Penelitian

dilakukan kepada responden yang sedang tidak menjalani program diet dan tidak menjalani pelatihan fisik rutin secara terjadwal, seperti atlet.

### 1.3.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan asupan makanan densitas energi tinggi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19?
2. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19?
3. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan status gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19?
4. Apakah ada hubungan antara asupan makanan densitas energi tinggi dengan status gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19?
5. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19?

## **1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dengan asupan makanan densitas energi tinggi, aktivitas fisik, dan status gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, uang saku/pendapatan, dan tempat tinggal.
2. Mengidentifikasi intensitas penggunaan *gadget*, asupan makanan densitas energi tinggi, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.
3. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan asupan makanan densitas energi tinggi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.
4. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.
5. Menganalisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan status gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.
6. Menganalisis hubungan asupan makanan densitas energi tinggi dengan status gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.
7. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19.

### 1.4.3 Manfaat Penelitian

#### 1. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti yakni dapat menambah keterampilan dalam meneliti fenomena yang ada di masyarakat.

#### 2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran responden mengenai gaya hidup yang dapat mempengaruhi status gizi.

#### 3. Bagi FKM

Penelitian ini memberikan hasil kajian penelitian mengenai kejadian obesitas yang berkaitan dengan penggunaan *gadget* yang dapat digunakan sebagai tambahan literatur untuk penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa jurusan S1 gizi.

#### 4. Bagi Masyarakat Luas

Penelitian ini dapat menambah wawasan masyarakat, khususnya kalangan remaja, supaya dapat mengelola waktu dalam menggunakan *gadget* dan mengatur pola makan serta aktivitas fisik agar terhindar dari kejadian obesitas.