

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI

Edgar Rinhard Williams Darinaung*, Fima L. F. G. Langi*, Budi T. Ratag*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan social. Seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi cross sectional atau potong lintang, yang dilaksanakan pada bulan September- November 2019. Subjek penelitian adalah 130 mahasiswa. Instrumen penelitian yaitu kuisioner, timbangan dan mikrotois. Analisis data menggunakan Fisher Exact. Penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki IMT dengan presentase responden yang berstatus kurus 66,9%, untuk status gizi normal dengan persentase 21,5%, kemudian responden yang berstatus gizi gemuk dengan persentase 3,8%, dan untuk responden yang berstatus gizi obesitas 7,7%, responden yang kecanduan internet memiliki nilai persentase 96,9% dan responden yang tidak kecanduan sebesar 3,1%. Penelitian ini juga didapatkan 6,2% responden yang kecanduan internet dan 1,5% responden yang tidak kecanduan internet memiliki status gizi obesitas, sedangkan 90,8% responden yang kecanduan internet dan 1,5% responden yang tidak kecanduan internet memiliki status gizi Non obesitas. Uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecanduan internet dengan obesitas dengan nilai $p= 0,030 < 0,05$. Bagi mahasiswa diharapkan agar peduli terhadap kesehatan diri sendiri dengan membatasi pemakaian internet secara berlebihan yang dapat berpengaruh terhadap keseimbangan antara pemakaian internet dengan aktifitas social yang ada di lingkungan rumah atau di tempat lainya sehingga memiliki aktifitas fisik yang baik dan terhindar dari obesitas.

Kata Kunci : Kecanduan internet, Obesitas, Mahasiswa FKM Unsrat

ABSTRACT

Addiction is an involvement continuously with activity even though these things result in negative consequences. Obesity is a serious illness that can cause emotional and social problems. Someone called obesity if overweight reaches more than 20% of normal weight. The purpose of this research was to determine the relationship between internet addiction and obesity among students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University. This research is a quantitative research using a cross-sectional study, which was conducted in September-November 2019. The research subjects were 130 students. The research instruments are questionnaires, the scale, and microtois. Data analysis using Fisher Exact. This research shows that respondents who have a BMI with a percentage of respondents the status skinny 66.9%, for normal nutritional status with a percentage of 21.5%, then respondents who are obese nutritional status with a percentage of 3.8%, and for respondents who are obese nutritional status 7.7%, respondents who are addicted to the internet have a percentage value of 96.9% and respondents who are not addicted by 3.1%. This research also found 6.2% of respondents who are addicted to the internet and 1.5% of respondents who are not addicted to the internet have nutritional status of obesity, while 90.8% of respondents who are addicted to the internet and 1.5% of respondents who are not addicted to the internet have nutritional status non obesity.

Keywords: Internet Addiction, Obesity, Students of The Faculty of Public Health Sam Ratulangi University.

PENDAHULUAN

Kecanduan Internet umumnya dikategorikan dengan label “kecanduan teknologi” (M. Griffiths 2000). Kecanduan internet ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau kurang terkontrol, dorongan atau perilaku mengenai penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan gangguan atau penderitaan (Shaw and Black, 2006).

Kecanduan internet merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya, yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut (Young and Roger 1998). Seseorang dikatakan kecanduan internet apa bila penggunaannya bisa lebih dari 30 menit dalam sehari atau bisa dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari tiga kali dalam sehari (Laili & Nuryono, 2015)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Markeeters pada tahun 2013, ada hampir 70% pengguna internet di Indonesia berusia lima belas sampai usia dua puluh dua tahun menghabiskan waktu lebih dari tiga jam sehari menggunakan internet. Tiga hal utama yang dilakukannya adalah mengakses media sosial 94%, mencari info 64% dan membuka email 60,2% (Santika, 2015).

Adapun dampak positif yang ditimbulkan oleh internet antara lain untuk memudahkan surat menyurat, mengirim pesan, chatting,

mengambil atau mengirim informasi dan sarana untuk hiburan (Fauziawati, 2015). Namun pada umumnya remaja dalam hal ini adalah mahasiswa tidak mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk dari internet tersebut, sehingga rentan terkena dampak negatif dari penggunaannya. Diantaranya dapat menyebabkan kurang melakukan aktifitas fisik, mengalami penurunan kebugaran, penurunan harga diri, prososial, prestasi akademik dan mengalami perubahan komposisi tubuh seperti body mass index (BMI). Aktivitas menetap terkait dengan obesitas (Tremblay et al., 2011).

Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) mendeklarasikan sebagai *epidemic global*. Dalam sepuluh tahun terakhir, obesitas menjadi masalah global (*WHO*, 2015).

Prevalensi obesitas didunia telah meningkat hampir dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2008. Menurut data *World Health Organization* tahun 2015, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat tubuh dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Prevalensi obesitas menurut Riset Kesehatan Dasar 2013

meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2010. Angka obesitas pria pada 2010 sekitar 15% dan sekarang menjadi 20%. Pada wanita persentasenya dari 26% menjadi 35%.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin melakukan penelitian untuk menganalisis apakah ada hubungan antara kecanduan internet dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian survei analitik yang memakai pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang dilakukan pada bulan September- November 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berjumlah 1320 mahasiswa. Sampel yang diambil adalah 130 mahasiswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi adalah mahasiswa yang mengakses internet selama > 30 menit per hari dan mahasiswa yang bersedia menjadi responden kemudian untuk kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak kooperatif. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ada, sampel yang didapatkan berjumlah 130 responden. Uji statistik menggunakan uji *Fisher Exact* untuk

mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang menggunakan taraf signifikan atau $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

arektiristik Responden

Pada penelitian ini sampel yang dijadikan sebagai responden adalah sebanyak 130 mahasiswa yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Hasil penelitian yang didapat dalam penelitian ini responden paling banyak berada dalam kelompok umur 18 tahun. Umur sangat menentukan sejauh mana organ-organ manusia berfungsi secara maksimal dan sesuai dengan seharusnya. Dari umur, kita bisa mengetahui sudah berapa lama serta sejauh mana berbagai asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh yang mempengaruhi pertumbuhan. Adapun responden dalam penelitian ini sebagian besarnya adalah perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan kebiasaan yang ada diantara laki-laki dan perempuan berpengaruh terhadap kesehatan yang dimiliki, seperti halnya faktor genetic atau keseimbangan hormonal.

Dalam penelitian ini dari 130 responden yang memiliki berat badan dengan nilai mean adalah 58,7 . Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian

minimal tanpa perlengkapan apapun. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Selain berat badan, tinggi badan pun berpengaruh dalam menentukan suatu kejadian obesitas. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki tinggi badan terbanyak ada dalam rentan 157 cm. Tinggi badan merupakan suatu parameter yang dapat melihat keadaan status gizi sekarang dan keadaan yang lalu dan salah satu indikator penentuan kualitas gizi pada seseorang.

Gambaran Kecanduan Internet

Hasil penelitian yang didapat dalam penelitian ini responden paling banyak berada dalam keadaan kecanduan internet sebanyak 96.9 % mahasiswa sedangkan yang tidak kecanduan sebanyak 3.1 % mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mampu menahan dorongan dari dalam diri untuk terus menerus mengakses internet dan ketidakmampuan untuk mengatur pemakaian waktu. Dari hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan internet tersebut dikarenakan beberapa aspek yang menjadikan seseorang sebagai kecanduan internet.

Aspek seseorang kecanduan akan internet sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan yang lain, akan tetapi kecanduan internet dimasukan kedalam

kategori psikologis dan bukan kecanduan secara fisik (Chen dan Chang, 2008) dalam *Asian Journal of Health and Information Sciences*, menyebutkan ada empat aspek kecanduan internet antara lain: *Compulsion* (Kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus), *Withdrawal* (penarikan diri), *Tolerance* (toleransi), *International and health-related problems* (masalah hubungan interpersonal dan kesehatan).

Orang yang kecanduan internetseringkali melupakan hal-hal yang harus dikerjakan dan memilih untuk tetap mengakses internet. Adapun dampak negatif mengakses internet secara terus menerus antara lain menghambur-hamburkan waktu. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Soetjipto (2010) bahwa kecanduan internet adalah peningkatan curahan waktu dan penggunaan internet yang sangat intensif yang menimbulkan berbagai permasalahan.

Gambaran Obesitas

Karakteristik dalam penelitian ini dari 130 responden terdapat 7.7 % mahasiswa yang obese dan 92.3 % mahasiswa yang Non obesitas. Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan yang di perlukan untuk fungsi tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi

status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati,

2010). Penelitian yang dilakukan oleh Nova dan Yanti (2017) pemasukan energi yang tidak diimbangi oleh aktifitas fisik yang seimbang akan mengakibatkan obesitas. Dapat disimpulkan bahwa obesitas sebagian besar terjadi akibat aktivitas fisik ringan. Oleh karena itu untuk menghindari terjadinya obesitas perlu adanya peningkatan aktifitas fisik sedang hingga berat.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Obesitas

Kecanduan Internet	Obesitas				Total		pvalue
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	n	%			
Kecanduan	8	6.2	118	90.8	126	97.0	0.030
Tidak Kecanduan	2	1.5	2	1.5	4	3.0	
Total	10	7.7	120	92.3	130	100	

Pada tabel 4 penelitian didapatkan 6,2% responden yang kecanduan internet dan 1,5% responden yang tidak kecanduan internet memiliki status gizi obesitas sedangkan 90,8% responden yang kecanduan internet dan 1,5% responden yang tidak kecanduan internet memiliki status gizi Non obesitas,

Berdasarkan hasil uji statistik *Fisher's Exact* di peroleh nilai $p=0.030$ sehingga nilai p lebih kecil dari nilai α (0.05), maka terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Hal ini disebabkan karena mahasiswa FKM Unsrat umumnya memiliki nafsu makan yang

normal yang tidak membuat mereka menjadi obesitas. Dalam hasil penelitian dilapangan, ditemukan bahwa mahasiswa FKM memiliki pola makan yang tidak baik karena terlalu sering aktif di media social sehingga mereka sering melupakan waktu-waktu mereka untuk makan. Kecanduan internet ini berdampak pada emosional seseorang seperti seorang wanita yang karena terlalu sering mengakses internet dan melihat perkembangan teknologi yang ada sehingga memancing emosinya untuk mengikuti trend yang ada contohnya berat badan dimana perempuan tersebut akan mengontrol berat badannya agar tetap terlihat cantik. Namun, berbeda dengan

halnya laki-laki ketika sudah kecanduan maka aktifitas fisiknya berkurang dan hal tersebut dapat memicu terjadinya obesitas. Kontribusi utama dari kecanduan internet obesitas mungkin terletak pada aspek-aspek berikut. Pertama, karena penggunaan yang berlebihan dari pengguna internet, pecandu internet harus duduk sambil mengakses internet untuk waktu yang lama setiap hari, yang menyebabkan kurangnya latihan fisik. Perilaku ini sedentari, terbukti dengan banyak penelitian, dapat menyebabkan obesitas sementara latihan fisik bisa down-mengatur ekspresi gen obesitas. Kedua, pecandu internet sering memiliki diet yang tidak teratur, makan makanan ringan bukan makanan biasa, dan minum minuman gizi. Hal ini dapat dengan mudah menyebabkan, sampai batas tertentu, obesitas, yang dibuktikan dengan Lv Ruoran et al. Ketiga, pecandu Internet tidur kurang. Kurangnya tidur mungkin memiliki beberapa hubungan dengan obesitas, sebagaimana dibuktikan oleh Angelo Tremblay et al. dan Zhu Hanting.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li M dkk (2014) yang menemukan bahwa siswa sekolah menengah dengan kecanduan internet memiliki tingkat deteksi secara signifikan obesitas lebih tinggi dibanding mereka yang tidak kecanduan internet dan bahwa kecanduan internet adalah faktor risiko obesitas siswa sekolah menengah. Obesitas menyebabkan penilaian diri yang negatif,

kecemasan, depresi dan hubungan interpersonal yang buruk dan akhirnya menyebabkan kecanduan internet melalui rilis mencari atau melarikan diri melalui jaringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat tentang Hubungan Kecanduan Internet dengan Obesitas didapatkan hubungan dengan p value $0.030 < 0,05$.

SARAN

1. Bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
Diharapkan agar peduli terhadap kesehatan diri sendiri dengan membatasi pemakaian internet secara berlebihan yang dapat berpengaruh terhadap keseimbangan antara pemakaian internet dengan aktifitas social yang ada di lingkungan rumah atau di tempat lainya sehingga memiliki aktifitas fisik yang baik dan terhindar dari obesitas.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan agar dapat dilakukan penelitian lanjut untuk mendapatkan atau memperoleh informasi yang lebih dalam lagi mengenai variable yang akan diteliti, atau diharapkan dapat dilakukan penelitian mengenai variabel bebas lainnya untuk melihat antara

variable tersebut terhadap kejadian Obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, C.Y. & Chang, S.L. 2008. An Exploration Of Tendency To Online Game Addiction Due To User's Liking Of Design Features. *Asian journal of Health and Information Sciences*. Vol 3. No 1-4. Taiwan.
- Fauziawati, W. 2015. *Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok*. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115–123. Diakses di: https://www.researchgate.net/publication/307085612_Upaya_Mereduksi_Kebiasaan_Bermain_Game_Online_Melalui_Teknik_Diskusi_Kelompok
- Griffiths, M. 2000. *Internet addiction-time to be taken seriously?* *Addict.* 8 (5).413–418.
- Laili, F. M., & Wiryo N. S. M. 2015. Penerapan Konseling Keluarga untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya*, 05, 01, 65-72.
- M, L., dkk. 2014. *Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with internet addiction*. 22(2).482-7. Diakses di: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23929670>
- Nova, M., & Yanti, R. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Orang Dewasa Di Kota Padang Panjang*. <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/NutriSains/article/view/1957/pdf>
- Santika, M. G. 2015. *Hubungan antara FoMO dengan kecanduan internet pada remaja di SMAN 4 Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses di: <http://repository.upi.edu>
- Shaw, M., & Black, D. 2006. *Internet Addiction and Clinical Management*. *CNS Drugs*, 22 (5). 353–366. Diakses di: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18399706>
- Soetjipto, H. P. 2010. Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal psikologi*. Vol. 32, (2) : 74-91
- Tremblay, M. S et al. 2011. *Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children and youth*. *Internasional journal of behavioral nutrition and physical activity*. Diakses di: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/98>
- WHO. 2015. *Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series*. World Health Organization. Diakses di <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Young, K. S., dan Rogers, R.C. 1998. *The Relationship between Depression and Internet Addiction*. *Cyber Psychology and Behavior* 1(1) 25-28.