

## RESEARCH ARTICLE

# Hubungan Antara Adiksi Internet dengan Pola Makan pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

**Nora Virda A Simanjuntak<sup>1</sup>, Ristarina Paskarina Zaluchu<sup>2</sup>, Ronald Sitohang<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan

<sup>2</sup>Medical Education Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Bedah Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan

Korespondensi: Nora Virda A. Simanjuntak, Email: virdanora@gmail.com

## Abstract

**Background:** Internet addiction is a syndrome that is characterized by spending an enormous amount of time using internet and not being able to control internet usage. Internet addiction can cause many negative impacts, one of which is on dietary behavior.

**Objective:** To determine the association between internet addiction and dietary behavior among students of Universitas HKBP Nommensen, Medan.

**Methods:** This type of research is analytic study with a cross sectional design conducted at Universitas HKBP Nommensen with a total sample of 104 students. The instruments in this study were the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire and the dietary behavior questionnaire which were filled out every day for a week.

**Results:** A total of 104 questionnaires collected in this study consisted of 63 (60,6%) female respondents and 41 (39,4%) male respondents. Respondents in this study mostly had mild-moderate internet addiction (76,9%). Students in this study consumed breakfast less often than lunch and dinner and many research respondents often consumed snacks and rarely consumed fast food. The statistical test results showed there is no association between internet addiction and dietary behavior on students of Universitas HKBP Nommensen, Medan.

**Conclusion:** This study showed that there is no association between internet addiction and dietary behavior among Universitas HKBP Nommensen Medan students.

**Keywords:** dietary behavior, IAT, internet addiction

## Abstrak

**Latar belakang:** Adiksi internet merupakan suatu sindrom dengan tanda yaitu menghabiskan sejumlah banyak waktu dalam mengakses internet dan tidak dapat mengontrol penggunaan internet. Adiksi internet dapat mengakibatkan beberapa dampak negatif, termasuk terhadap pola makan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain studi cross sectional yang dilakukan di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan jumlah sampel sebanyak 104 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner Internet Addiction Test (IAT) dan kuesioner pola makan yang diisi setiap hari selama seminggu.

**Hasil:** Dari 104 kuesioner yang terkumpul 63 (60,6%) orang di antaranya adalah responden perempuan dan 41 (39,4%) responden laki-laki. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki adiksi internet tingkat ringan-sedang yaitu sebanyak 76,9%. Subjek penelitian lebih jarang mengonsumsi sarapan daripada konsumsi makan siang dan makan malam serta banyak responden penelitian yang sering mengonsumsi camilan dan jarang

mengonsumsi fast food. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

**Kata Kunci:** adiksi internet, IAT, pola makan

### Pendahuluan

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet tahun 2018 sebanyak 171,17 juta jiwa atau 64,8% dari total populasi 264 juta penduduk di Indonesia. Remaja hingga dewasa muda merupakan usia terbanyak pengguna internet.<sup>1</sup> Penggunaan internet dapat menyebabkan bentuk baru dari adiksi yaitu kecanduan internet. Adiksi internet menurut Young merupakan suatu sindrom dengan tanda yaitu menghabiskan sejumlah banyak waktu dalam mengakses internet dan tidak dapat mengontrol penggunaan internet.<sup>2</sup> Kecanduan internet pada usia remaja bisa berdampak negatif pada pembentukan identitas, dan fungsi kognitif, prestasi akademik yang buruk, dan keterlibatan dalam kegiatan berisiko dan kebiasaan makan yang buruk.<sup>3</sup> Kebiasaan makan yang buruk dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan resiko penyakit diabetes, hipertensi, sindrom metabolisme dan kematian akibat penyakit kardiovaskular.<sup>4</sup>

Pada penelitian Kim dkk didapatkan mahasiswa dengan kecanduan internet mempunyai kebiasaan makan dan tidur yang buruk.<sup>5</sup> Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kim dkk di Korea, pola makan pada orang yang memiliki kecanduan internet berat lebih buruk daripada yang kecanduan internet ringan dan yang tidak memiliki kecanduan.<sup>6</sup> Dalam penelitian Kamran dkk di Pakistan didapatkan bahwa adiksi internet mempengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup.<sup>7</sup> Di Indonesia penelitian tentang pola makan pada pecandu internet sangat sedikit. Dari penelitian yang dilakukan oleh Natalia dan Kumala didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan akses internet dan status gizi.<sup>8</sup> Penelitian tersebut menyarankan untuk meneliti pola makan yang merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi.<sup>9</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa.

### Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Universitas HKBP Nommensen Medan pada bulan Desember 2019-Januari 2020 dengan besar sampel 104 orang melalui teknik pengambilan sampel *snowball sampling*. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan tahun 2019 yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent* serta mengisi kuesioner secara lengkap dan jelas. Mahasiswa yang tidak memiliki perangkat elektronik untuk mengakses internet, sedang melakukan diet ataupun pembatasan makan, dan memiliki uang saku <1 juta rupiah dalam sebulan dikecualikan dari subjek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner Internet Addiction

Test (IAT)<sup>10</sup> dan kuesioner pola makan yang diisi setiap hari selama 1 minggu. Analisa data penelitian dilakukan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov karena tidak memenuhi syarat uji Chi-square.

### Hasil

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas subjek penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 41 orang. Mahasiswa yang memiliki sumber pangan berasal dari rumah atau masak sendiri sebanyak 59 orang (56,7%) dan sumber pangan dari luar rumah sebanyak 45 orang (43,3%). Responden penelitian paling banyak menggunakan internet selama > 4 jam per hari yaitu 66 orang (63,5%). Tingkat adiksi internet paling banyak dalam penelitian ini adalah adiksi internet tingkat ringan-sedang sebanyak 80 orang dan 2 orang memiliki adiksi internet berat sedangkan 22 responden tidak memiliki adiksi internet.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n (orang)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	41	39,4
Perempuan	63	60,6
<b>Sumber Pangan</b>		
Rumah/masak sendiri	59	56,7
Luar rumah	45	43,3
<b>Durasi Penggunaan Internet</b>		
<4 jam	38	36,5
>4 jam	66	63,5
<b>Tingkat Adiksi Internet</b>		
Normal	22	21,2
Adiksi internet ringan-sedang	80	76,9
Adiksi internet berat	2	1,9

Subjek penelitian lebih banyak yang tidak teratur mengonsumsi sarapan dan makan malam, sebaliknya lebih banyak subjek yang memiliki jadwal makan siang teratur. Seluruh pecandu internet berat dalam penelitian ini memiliki jadwal sarapan, makan siang, makan malam yang tidak teratur. Berdasarkan hasil uji Kolmogrov-Smirnov pada tabel 2, nilai p yang didapatkan dari tingkat adiksi internet dengan sarapan yaitu 0,744 (p>0,05), makan siang 1,000 (p>0,05) dan makan malam 0,913 (p>0,05). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara adiksi internet dengan jadwal makan.

Berdasarkan tabel 3, subjek penelitian dalam penelitian ini lebih banyak yang jarang sarapan daripada subjek yang sering sarapan, dan hampir seluruh responden penelitian sering mengonsumsi makan siang dan makan malam. Semua mahasiswa yang memiliki kecanduan internet berat pada penelitian ini jarang sarapan,

makan siang dan juga makan malam. Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov, didapatkan nilai  $p$  sebesar 1,000 ( $p > 0,05$ ), 0,930 ( $p > 0,05$ ) dan 0,869 ( $p > 0,05$ ) antara frekuensi sarapan, makan siang, makan malam dengan adiksi internet yang menunjukkan tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan frekuensi makan.

**Tabel 2. Hubungan antara Adiksi Internet dengan Jadwal Makan**

Jadwal makan	Normal	Adiksi Internet Ringan-Sedang	Adiksi Internet Berat	Total	$p$ value
Sarapan					
Teratur	9	19	0	28	0,744
Tidak Teratur	13	61	2	76	
Makan Siang					
Teratur	15	50	0	65	1,000
Tidak Teratur	7	30	2	39	
Makan Malam					
Teratur	13	35	0	48	0,913
Tidak Teratur	9	45	2	65	

**Tabel 3. Hubungan antara Adiksi Internet dengan Frekuensi Makan**

Frekuensi makan	Normal	Adiksi Internet Ringan-Sedang	Adiksi Internet Berat	Total	$p$ value
Sarapan					
Sering	11	34	0	45	1,000
Jarang	11	46	2	59	
Makan Siang					
Sering	19	73	0	92	0,930
Jarang	3	7	2	12	
Makan Malam					
Sering	20	63	0	83	0,869
Jarang	2	17	2	21	

Berdasarkan hasil pada tabel 4, paling banyak responden yang sering mengonsumsi camilan yaitu 89 orang dan yang jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 76 orang. Hasil uji Kolmogrov-Smirnov didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan konsumsi camilan dan *fast food*, terbukti dengan nilai  $p$  sebesar 0,5620 ( $p > 0,05$ ) dan 0,798 ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 4. Hubungan antara Adiksi Internet dengan Konsumsi Camilan dan Fast Food**

	Normal	Adiksi Internet Ringan-Sedang	Adiksi Internet Berat	Total	$p$ value
Camilan					
Sering	16	71	2	89	0,562
Tidak Sering	6	9	0	15	
Fast food					
Sering	3	24	1	28	0,798
Tidak Sering	19	56	1	76	

### Pembahasan

Dari hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang menjadi subjek penelitian memiliki adiksi internet ringan-sedang. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian tahun 2014 yang dilakukan oleh Wirdatul dan Mita serta Andry tahun 2015 yang didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam

penelitian tersebut memiliki tingkat adiksi internet ringan-sedang.<sup>11</sup> Dari penelitian sebelumnya pada adiksi internet ditemukan densitas *gray matter* lebih rendah di beberapa bagian otak termasuk prefrontal, korteks orbitofrontal sehingga menyebabkan penggunaan internet yang impulsif dan tidak terkontrol.<sup>12</sup>

Hasil uji Kolmogrov-Smirnov antara adiksi internet dengan jadwal makan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara adiksi internet dan jadwal makan pada mahasiswa. Hubungan adiksi internet dengan frekuensi makan juga dilakukan uji hipotesis menggunakan Kolmogrov-Smirnov didapatkan nilai  $p > 0,05$ , maka tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan frekuensi makan. Hasil ini berbeda dengan penelitian Kim dkk pada remaja di Korea yang menyatakan terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan pola makan.<sup>5</sup> Dari penelitian oleh Kim dkk., juga didapatkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa.<sup>6</sup> Namun pola makan juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal dan eksternal seperti pengetahuan, lingkungan yaitu keluarga dan teman, budaya dan sosial, ekonomi, dan psikologis.<sup>13</sup>

Pada penelitian ini kebanyakan mahasiswa sering mengonsumsi camilan terutama mahasiswa yang memiliki kecanduan internet cenderung sering mengonsumsi camilan dibandingkan dengan subjek penelitian yang normal. Namun, berdasarkan hasil uji Kolmogrov-Smirnov dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara adiksi internet dengan frekuensi konsumsi camilan. Hasil uji Kolmogrov-Smirnov pada adiksi internet dan konsumsi *fast food* didapatkan nilai  $p$  sebesar 0,798 yang berarti tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan konsumsi *fast food*. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamran dkk yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara adiksi internet dengan konsumsi camilan dan *fast food*.<sup>7</sup>

Dalam penelitian ini, kuesioner adiksi internet dan pola makan diisi sendiri oleh responden sehingga mungkin terdapat bias yang memengaruhi jawaban yang diisi oleh subjek penelitian. Pengumpulan data pola makan yang pada penelitian ini hanya dilakukan setiap hari selama seminggu yang belum tentu menggambarkan kebiasaan makan seseorang. Sumber pangan dari luar ataupun memasak sendiri menjadi faktor pengganggu dalam penelitian ini karena dapat mempengaruhi frekuensi makan, jadwal makan dan frekuensi konsumsi *fast food*. Desain dalam penelitian ini adalah *cross-sectional* yang tidak dapat menjelaskan secara signifikan atau langsung hubungan antara adiksi internet dengan pola makan.

### Kesimpulan

Tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode berbeda serta meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap pola makan pecandu internet.

### Daftar Pustaka

1. APJJ. Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018 [Internet]. 2018 [dikutip 21 Juli 2019]. Tersedia pada: <https://apjii.or.id>.

2. Young KS, Abreu CN. *Kecanduan Internet Panduan Konseling dan Petunjuk untuk Evaluasi dan Penanganan*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar; 2017.
3. Pfaff D. *Neuroscience in the 21st Century : From Basic to Clinical*. New York; 2013.
4. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health Effect of Dietary Risks in 195 Countries, 1990-2017: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2019. 2019;393(10184).
5. Kim JH, Lau CH, Cheuk KK, Kan P, Hui HL, Griffiths SM. Brief report: predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *Journal of adolescence*. 2010 Feb;33(1):215-20.
6. Kim Y, Park JY, Kim SB, Jung K-I, Lim YS, Kim J-H. The effects of internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract (Nutr Res Pr)*. 2010;4(1):51-7.
7. Kamran H, Afreen A, Ahmed Z. Effect of Internet Addiction on Dietary Behavior and Lifestyle Characteristics among University Students. *Ann King Edward Med Univ*. 2018;24:836-41.
8. Natalia S, Kumala M. Hubungan kebiasaan akses internet dengan status gizi pada remaja (11-19 tahun) usia sekolah di Jakarta Barat periode Januari-Desember 2014. *Tarumanagara Med J*. 2018;1(1):167-73.
9. Afrilia DA, Festilia S. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutr J*. 2018;1(1).
10. Maharani DA, Prasajo RA, Hasanuddin MO, Mahayana D. Menguji Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. 2018;
11. Ramadana AK. Hubungan adiksi internet dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas syiah kuala. 2015.
12. Tereshchenko S, Kasparov E. Neurobiological risk factors of development of internet adiction in adolescents. *Behav Sci (Basel)*. 2019;9(62).
13. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *J Prev*. 2016;7(1).