

HUBUNGAN ADIKSI INTERNET DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2017

Siauw, Liman Julianto¹, Arlends Chris²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

² Bagian Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Korespondensi: arlendsc@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Adiksi internet adalah sebuah gangguan psikologis akibat pemakaian internet yang berlebihan yang dapat memengaruhi kehidupan sosial, juga kesehatan individu. Pada umumnya, adiksi internet serupa dengan penyakit lain yang memiliki kecenderungan untuk menjadi ketagihan, seperti adiksi terhadap narkoba, dan alkohol. Dampak adiksi internet antara lain dapat mengakibatkan perubahan tingkat aktivitas fisik seseorang. Orang dengan adiksi internet biasanya memiliki kebiasaan sedentari.

Metode: Penelitian ini dilaksanakan pada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Dengan menggunakan metode potong lintang, data dari 148 responden didapatkan untuk kedua variabel yang diukur menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test by Young & Global Physical Assessment Questionnaire* yang kemudian diolah berdasarkan kelompok: memiliki adiksi internet, dan yang tidak memiliki adiksi internet. Untuk variabel aktivitas fisik responden akan dibagi sesuai dengan tingkat aktivitas fisik rendah dan tingkat aktivitas fisik sedang-berat.

Hasil: Dari 148 responden didapatkan sebanyak 56% memiliki adiksi internet, dan 44% tidak memiliki adiksi internet. Untuk hasil aktivitas fisik didapatkan 27,7% memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, 50,7% memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan 21,6% memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Responden ada pada rentang usia antara 17-21 tahun. Distribusi data berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 29.7% dan perempuan sebanyak 70.3%.

Kesimpulan: Didapatkan *Prevalence Ratio* sebesar 1,57, yang menunjukkan bahwa variabel merupakan faktor resiko. Namun, perhitungan menggunakan *Chi-Squared test* ($p=0,266$) tidak menunjukkan hubungan bermakna secara statistik.

Kata kunci: Internet, Adiksi Internet, Aktivitas Fisik, Tingkat Aktivitas Fisik

ABSTRACT

Introduction: *Internet addiction is a psychological disorder caused by excessive internet usage and can affect social life, as well as individual health. In general, internet addiction is like other diseases that shows a tendency to become addicted, such as addiction to drugs, and alcohol. One of the impacts from internet addiction is changes in the level of one's physical activity. People with internet addiction usually have sedentary lifestyle.*

Methods: *Carried out in Tarumanagara University, Faculty of Medicine. By using the cross-sectional method, data from 148 respondents for both variables were obtained utilizing the Internet Addiction Test by Young & Global Physical Assessment Questionnaire, which was then processed and classified based on groups: respondents with internet addiction, without internet addiction, with low physical activity, moderate and high physical activity.*

Results: *Of the 148 respondents, 56% had internet addiction, and 44% did not have internet addiction. For the results of physical activity, it was found that 27.7% had a low level of physical activity, 50.7% had a moderate level of physical activity, and 21.6% had a high level of physical activity. Respondents were in the range of 17-21 years old. The sex distribution of 148 respondents was male, 29.7%, and female 70.3%.*

Conclusion: *A Prevalence Ratio of 1.57 was obtained, which showed that the variable is a risk factor. However, calculations using the Chi-Squared test ($p = 0.266$) did not reveal a statistically significant.*

Keywords: *Internet, Internet Addiction, Physical Activity, Level of Physical Activity*

PENDAHULUAN

Internet adalah teknologi yang digunakan untuk berbagai macam hal seperti hiburan dan pekerjaan, dan telah menjadi salah satu alat yang sangat dibutuhkan untuk berinteraksi, mencari informasi, maupun rekreasi. Pemakaian internet yang terus berkembang, mengakibatkan perubahan pada cara berkomunikasi antara individu dan telah berdampak pada kehidupan sosial dan psikologisnya.¹

Penggunaan internet yang berlebihan menimbulkan istilah adiksi internet atau kecanduan pemakaian internet, dimana seseorang tidak dapat mengatur waktu pemakaian internet. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan psikiatri yang disebut *Impulse-control disorder*. Adiksi internet banyak ditemukan pada remaja dibandingkan dewasa karena waktu luang yang dimiliki anak remaja umumnya lebih banyak. Adiksi internet pada remaja telah dikenal sebagai masalah sosial yang penting di beberapa negara karena meningkatnya populasi manusia dengan gangguan jiwa seperti depresi.² Selain dapat mengakibatkan gangguan jiwa, adiksi internet juga dapat memberikan suatu dampak pada aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik melibatkan pergerakan tubuh dengan menggunakan otot dan memerlukan *energy expenditure*.

Intensitas aktivitas fisik yang rendah dapat mengakibatkan kebiasaan sedentari sehingga pengeluaran energi metabolik juga rendah, contohnya pada orang yang terlalu banyak duduk.³ Kebiasaan sedentari dapat menimbulkan penyakit seperti obesitas, diabetes melitus dan juga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, bahkan kematian.⁴ Melalui kegiatan peningkatan aktivitas fisik, individu dapat menurunkan resiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular.⁵

Survei yang dilakukan pada tahun 2014 di Korea oleh *Korean Internet & Security Agency*, menunjukkan adanya peningkatan adiksi internet dari 78,1% pada tahun 2006 menjadi 84,3% pada tahun 2014.⁶ Prevalensi adiksi internet diseluruh dunia adalah 1,6%-18%. Menurut *Young's Internet Addiction Scale*, persentase remaja di Korea Selatan yang tergolong kecanduan internet adalah sebanyak 10,7%, remaja di Yunani sebanyak 11%, remaja di Eropa sebanyak 10,7%-13,9%, dan remaja di Amerika sebanyak 4%.⁷

Menurut sebuah agen penelitian swasta, TNS, *Mobile life 2013*, persentase pengguna *smart phones* telah meningkat sebanyak dua kali lipat di Turkey, yang dilakukan terhadap 776 peserta usia 16-60 tahun. Tahun 2012, populasi pemakai *smartphones* adalah 15%, dan meningkat

menjadi 32% pada tahun 2013. Populasi pemakai *smartphones* kebanyakan adalah remaja muda yang lahir pada tahun 1990.⁸

Penelitian yang dilakukan di China tahun 2010, didapatkan bahwa aktivitas yang sering dikerjakan oleh individu dengan waktu luang untuk penggunaan internet adalah aktivitas mental, seperti menonton televisi (80,5%), membaca koran (52,9%), mendengarkan musik (38,1%), membaca majalah (33,7%) dan berbelanja (27,5%), sedangkan aktivitas fisik seperti olahraga cenderung rendah.⁹ Di Australia, lebih dari 70% dari populasi penduduk memiliki akses internet, dan persentasenya masih terus meningkat. Penggunaan internet dan komputer akan meningkat saat seseorang memiliki waktu luang, yang dapat menyebabkan kebiasaan sedentari. Maka dari itu potensi terkenanya penyakit pada kesehatan dapat meningkat.¹⁰

Internet sangat diperlukan dalam melengkapi kebutuhan sehari-hari. Mahasiswa/i juga menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas dan menggunakannya sebagai fasilitas hiburan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan adiksi internet dengan aktifitas fisik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional dan dilakukan pada bulan Februari 2019 di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa/i angkatan 2017. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-random sampling* teknik *purposive sampling*. Dua instrumen yang digunakan adalah kuesioner IAT (*Internet Addiction Test*) by Young dan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang diisi oleh responden. Data yang didapatkan bersifat numerik dan dikonversi menjadi kategorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 148 orang responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 44 orang (29.7%), dan perempuan 104 orang (70.3%). Hasil yang didapatkan pada penelitian ini tidak sesuai dengan beberapa penelitian serupa yang dilakukan oleh Sahin M & Lok S, Khan et al, dan Ghamari F, et al., dimana didapatkan lebih banyak responden laki-laki dibanding perempuan. Hal ini dapat disebabkan karena populasi sampel pada penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa FK UNTAR angkatan 2017 yang secara kebetulan jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-

laki. Akibatnya, data pada penelitian ini tidak dapat mewakili proporsi laki-laki dan perempuan secara umum. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Khan et al., didapatkan bahwa adiksi internet tidak berhubungan secara bermakna dengan jenis kelamin.^{11,12,13}

Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan rentang usia antara 17-21 tahun dengan rerata usia adalah 19.26

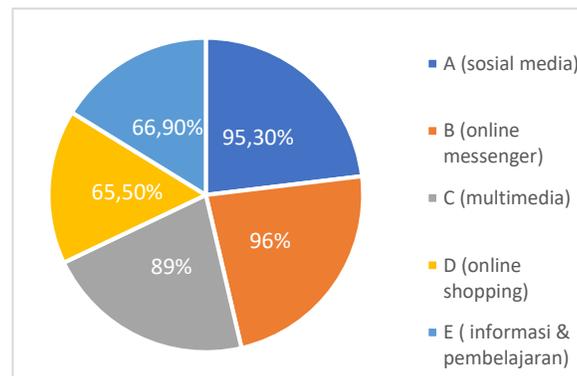
tahun. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghamari F, et al., usia di bawah 20 tahun merupakan salah satu faktor resiko terjadinya internet adiksi.¹¹

Karakteristik Adiksi Internet

Dari 148 orang responden, yang memiliki adiksi internet sebanyak 85 orang (57,4%) dan yang tidak terkena adiksi internet adalah sebanyak 63 orang (42,6%) (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Adiksi Internet.

	Tidak Adiksi Internet	Adiksi Internet	Total
Laki	14 (31.8%)	30 (67.2%)	44
Perempuan	49 (47.1%)	55 (52.9%)	104
Total	63 (42.6%)	85 (57.4%)	148 (100%)



Grafik 1. Persentase Internet Adiksi Berdasarkan Tipe Pemakaian.

Pada Grafik 1 menggambarkan jenis penggunaan internet yang terbanyak adalah *online messenger*, diikuti dengan *social media*, dan yang paling sedikit adalah

penggunaan untuk penggunaan *online shopping*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahin M & Lok S dan Khan et al., penelitian ini menggunakan kuesioner

IAT *by Young (Short Version)* untuk mengevaluasi kondisi internet adiksi pada responden. Hasil studi yang telah dilakukan oleh Khan et al. dan Ghamari F, et al. menunjukkan persentase responden dengan adiksi internet kurang dari 50% yaitu 16,8% dan 10,8% secara berturut-turut. Sementara, hasil pembagian kuesioner internet adiksi pada penelitian ini, didapatkan lebih banyak responden dengan internet adiksi (85 orang, 57.4%) dibandingkan dengan yang tidak internet adiksi (63 orang, 42.6%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di FK UNTAR khususnya angkatan 2017 memiliki kebiasaan penggunaan internet yang tergolong tinggi dibandingkan dengan mahasiswa FK di India. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan populasi sampel yang lebih luas dan pemilihan sampel yang acak untuk mendapatkan hasil yang lebih relevan dan representatif dalam menggambarkan kebiasaan penggunaan internet pada mahasiswa FK di Indonesia secara umum.^{11,12,13}

Karakteristik Aktivitas Fisik

Dari hasil kuesioner GPAQ yang telah diberikan kepada 148 orang responden, akan dihitung terlebih dahulu MET menit/minggu dari setiap responden. Setelah didapatkan

semua hasilnya, akan dibagi menjadi 3 kelompok berdasarkan tingkat aktivitas fisiknya, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Data tersebut kemudian dikelompokkan lagi menjadi 2 kelompok besar yaitu yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan tingkat aktifitas fisik sedang-tinggi.

Dari data yang didapatkan, dapat disimpulkan, dari setiap 148 orang responden, aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah berjalan ke/dari tempat beraktivitas dengan jumlah 111 orang dengan persentase 75%, diikuti dengan melakukan aktivitas sedang dengan 94 orang dengan persentase 63.5%, rekreasi sedang 59 orang dengan persentase 40%, rekreasi berat 40 orang dengan persentase 27%, dan yang terakhir adalah aktivitas berat 11 orang dengan persentase 7.4%. Setelah seluruh data MET menit/minggu terkumpul, seluruh data akan dibagi menjadi kelompok berdasarkan tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan, yaitu rendah, sedang, berat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sahin M & Lok S, dengan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) penentuan tingkat aktivitas fisik responden, digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu, tidak aktif, minimal, dan cukup aktif. Pada studi oleh Khan et al., responden hanya dibagi dalam 2 kelompok yaitu dengan

aktivitas fisik reguler dan tanpa aktivitas fisik.^{12,13}

Hubungan Adiksi Internet dengan Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil dari kedua variabel yang telah didapat, kemudian digabungkan agar dapat dilihat seberapa banyak responden yang terkena internet adiksi dan memiliki tingkat aktivitas

fisik yang rendah & sedang-tinggi. Begitu pula untuk yang tidak terkena internet adiksi. Dari hasil pembagian kuesioner internet adiksi, didapatkan 63 orang yang tidak internet adiksi, dan 85 yang internet adiksi.

Pada Tabel 2, memperlihatkan hubungan antara kedua variabel menggunakan 2 kategori tingkatan aktivitas fisik (ringan & sedang-berat) beserta hasil uji statistik.

Tabel 2. Hubungan antara Adiksi Internet dengan Tingkat Aktivitas Fisik.

	Aktifitas Rendah	Aktifitas Sedang-Tinggi	P Value	PR
Adiksi Internet	28 (68,3%)	57 (53,3%)		
Tidak Adiksi Internet	13 (31,7%)	50 (46,7%)	0,26	1,57

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sahin M & Lok S terhadap 100 orang responden dengan menggunakan kuesioner IAT *by Young (Short Version)* & kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, didapatkan adanya hubungan antara internet adiksi & tingkat aktivitas fisik. Semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang, semakin tinggi level internet adiksinya ($p < 0.05$).¹² Penelitian yang dilakukan ini tidak beda jauh dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kim et

al. yang menyatakan adanya hubungan antara *smartphone addiction* dengan tingkat aktivitas fisik seseorang. Kim et al., menemukan adanya resiko memiliki *overweight* dan memiliki massa otot yang lebih rendah adalah karena orang tersebut memiliki *smartphone addiction*. Maka dari itu, dapat disimpulkan dari hasil penelitian Kim et al. jika seseorang yang memiliki kebiasaan menggunakan *smartphone* yang salah satu kegunaannya adalah mengakses fitur internet, orang tersebut akan cenderung

memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dan dapat mengakibatkan peningkatan resiko *overweight* dan memiliki massa otot yang lebih rendah.²

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Khan M A et al. pada bulan Januari sampai dengan Mei tahun 2015 di *Army Medical College*, Rawalpindi menggunakan responden sebanyak 322 orang yang terdiri dari 175 orang laki-laki dan 147 orang wanita. Dari total 322 responden, didapatkan 268 responden (83.2%) tidak memiliki internet adiksi, 52 (16.1%) memiliki internet adiksi tingkat *moderate*, dan 2 (0.6%) responden termasuk tingkat *severe* dan dari 322 responden, 54 (16.1%) memiliki tingkat internet adiksi yang *mild-moderate*. Responden yang memiliki internet adiksi diteliti lebih dalam lagi dan dibandingkan dengan yang memiliki/tidak memiliki aktivitas fisik, dan didapatkan nilai p adalah 0.01.¹³ Warbrick et al. melakukan sebuah penelitian untuk mencari faktor yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik pada daerah New Zealand, dan menemukan bahwa perkembangan teknologi adalah penyebab terbesar dalam perubahan aktivitas seseorang. Oleh karena adanya perkembangan teknologi yang sangat menonjol, aktivitas *indoor* telah menggantikan aktivitas *outdoor*. Peneliti memberi kutipan sebagai kesimpulan dari

penelitiannya, "Sekarang mereka memiliki mesin dan tombol, dan itu terlihat sebagai jalan terbaik untuk melakukan rekreasi untuk sekarang." Sarah Spengler et al. juga melakukan penelitian pada penggunaan media dengan aktivitas fisik, dan menemukan hasil yang sama. Peneliti menemukan bahwa 2/3 dari populasi dewasa muda mempunyai kesibukan dengan aktivitas fisik dan penggunaan media, tetapi salah satu diantaranya lebih dominan. Hasil dari penelitian ini dapat mendukung hipotesis bahwa adanya kompetisi antara aktivitas fisik dengan penggunaan media.¹³

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara adiksi internet dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa secara statistik. Tetapi hasil dari hubungan epidemiologi antara kedua variabel tersebut didapatkan orang yang terkena adiksi internet, akan memiliki resiko aktivitas fisik yang rendah.

SARAN

Penggunaan internet dapat dibatasi dan memperbanyak beraktivitas fisik pada kegiatan sehari-hari. Meskipun waktu terbatas, setidaknya melakukan aktivitas seperti berjalan, *jogging*, dan aktivitas ringan lainnya dapat membantu kebugaran tubuh,

dan menurunkan resiko penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jones V, Jo J, Martin P. Future schools and how technology can be used to support millennial and generation-z students. *Int Conf Ubiquitous Inf Technol* [Internet]. 2007;(January):886–91.
2. Kim Y, Park JY, Kim SB, Jung IK, Lim YS, Kim JH. The effects of internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract*. 2010;4(1):51–7.
3. González K, Fuentes J, Márquez JL. Physical inactivity, sedentary behavior and chronic diseases. *Korean J Fam Med*. 2017;38(3):111–5.
4. Marchand L Le, Wilkens LR, Kolonel LN, Hankin JH, Lyu L. Associations with the risk of sedentary of colorectal lifestyle, cancer, obesity, smoking, alcohol use, and diabetes. *Cancer Res*. 1997;4787-4794.
5. Warbuton D ER, Nicol CW, Bredin S SD. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*. 2006;174(6).
6. Mee-kyung S. The relation of internet addiction, insomnia and excessive daytime sleepiness in Korean college students. 2016;9(1):91–8.
7. Younes F, Halawi G, Jabbour H, Osta N El, Karam L, Hajj A, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS One*. 2016;11(9).
8. Ozkan M, Solmaz B. Mobile addiction of generation z and its effects on their social lifes. *Procedia - Soc Behav Sci* [Internet]. 2015;205(May):92–8.
9. Zhou R, Fong PSW, Tan P. Internet use and its impact on engagement in leisure activities in China. *PLoS One*. 2014;9(2).
10. Vandelanotte C, Sugiyama T, Gardiner P, Owen N. Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *J Med Internet Res*. 2009;11(3):1–8.
11. Mohammadbeigi A, Hashiani A, Ghamari F, Mohammadsalehi N. Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian J Psychol Med*. 2011;33(2):158.
12. Sahin M, Lok S. Relationship between physical activity levels and internet addiction of adults. *J Depress Anxiety*. 2018;07(02):2–5.
13. Khan M., Shabbir F, Rajput TA. Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan J Med Sci*. 2017;33(1):191–4.