

Hubungan kebiasaan akses internet dengan status gizi pada remaja (11 – 19 tahun) usia sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014

Stephanie Natalia¹, Meilani Kumala^{2,*}

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: meilanik@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Jumlah pengguna internet di Indonesia semakin meningkat dari waktu ke waktu. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan akses internet dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan akses internet remaja (11 – 19 tahun) dengan status gizinya. Penelitian analitik observasional potong lintang ini dilakukan di beberapa sekolah di Jakarta Barat dengan menggunakan kuesioner, pengukuran berat dan tinggi badan. Pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive non-random*. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact*. Didapatkan 318 responden yang terdiri dari 181 laki-laki (56,9%) dan 137 perempuan (43,1%) dengan rerata usia $15,19 \pm 1,60$ tahun. Sebanyak 124 responden (42,9%) dengan tingkat akses internet tinggi dan 13 responden (4,4%) dengan tingkat akses internet rendah memiliki status gizi tidak normal (*obesity, overweight, risiko overweight, wasted, dan severely wasted*). Tidak didapatkan hubungan bermakna secara statistik (*p-value* 0,842) dan epidemiologik (*PR* 0,957) antara kebiasaan akses internet dengan status gizi pada remaja (11 – 19 tahun) usia sekolah di beberapa sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014. Saran dari peneliti adalah sebaiknya dikaji juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi (pola makan, jumlah asupan kalori, jenis makanan atau minuman yang dikonsumsi selama mengakses internet, genetik dan kondisi fisik responden).

Kata kunci: kebiasaan akses internet, status gizi, remaja

PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu keadaan yang mencerminkan bagaimana interaksi tubuh manusia terhadap zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuhnya. Tubuh akan berusaha untuk mencapai keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan aktivitas yang dilakukan serta pengaruh lingkungan di sekitarnya. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) yang diperbaharui dan dipublikasikan tahun 2015, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di dunia

berusia 18 tahun atau lebih mengalami *overweight*, 600 juta diantaranya mengalami obesitas, dengan lebih dari 200 juta pria dan hampir 300 juta wanita mengalami obesitas. WHO melaporkan pada tahun 2013, 42 juta anak-anak di bawah usia 5 tahun mengalami *overweight*.¹ Sebanyak 14% penduduk Asia Tenggara mengalami *overweight* dan 3% mengalami obesitas. Setidaknya 2,8 juta orang di dunia meninggal tiap tahunnya akibat *overweight* atau obesitas karena terjadi peningkatan risiko penyakit

jantung koroner, stroke iskemik, diabetes mellitus tipe 2, kanker payudara, kolon, prostat, endometrium, ginjal, dan kandung empedu terjadi seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT).² Enam belas provinsi di Indonesia menunjukkan prevalensi berat badan kurang pada 20 persen atau lebih anak-anak.³ Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3% terdiri dari laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%, sedangkan prevalensi *overweight* pada anak-anak usia 6-14 tahun pada laki-laki 9,5% dan pada perempuan 6,4%. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10% pada anak usia 5 – 17 tahun.⁴

Usia pra-remaja dan remaja termasuk tingkat usia yang paling rentan terhadap masalah gizi karena percepatan dan perkembangan pertumbuhan, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, serta aktivitas fisik.⁵ Jika pra-remaja dan remaja mengalami masalah gizi, maka akan berpengaruh pada kehidupannya di masa mendatang.

Kemajuan teknologi dari waktu ke waktu hampir dapat menjawab semua kebutuhan manusia yang ada, mulai dari kebutuhan akan informasi, komunikasi, hingga hiburan. Akses internet kini semakin

mudah seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi.

Sebagian pengguna fasilitas internet cenderung akan mengonsumsi makanan dan minuman ringan yang mengandung banyak kalori ini yang lama-kelamaan akan memengaruhi status gizi pengguna internet tersebut.

Kebiasaan akses internet dalam rentang jangka waktu tertentu baik disadari maupun tidak disadari yang diklasifikasikan menjadi:

- Tidak menggunakan
- Menggunakan dalam tingkat rendah (<3 jam/minggu)
- Menggunakan dalam tingkat tinggi (≥ 3 jam/minggu)⁶

Aktivitas fisik seperti berjalan, dan lain sebagainya dengan intensitas tinggi dan/atau sedang dalam waktu 1 minggu diklasifikasikan menjadi:

- Aktivitas fisik rendah (<1jam/minggu)
- Aktivitas fisik menengah (1 – 3 jam/minggu)
- Aktivitasfisiktinggi (≥ 3 jam/minggu)⁶

Oleh sebab itu, penulis mengangkat masalah ini sebagai masalah yang perlu ditinjau lebih lanjut, diteliti, dan dibahas agar dapat mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan akses internet dengan status gizi pada remaja (11 – 19 tahun) usia sekolah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah analitik potong lintang untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas (kebiasaan akses internet) dengan variabel tergantung (status gizi) remaja usia sekolah.

Sampel

Besar sampel penelitian yang dibutuhkan untuk dilakukannya uji hipotesis antara 2 proporsi dengan estimasi $P_1 = 0,5$ (proporsi yang tidak mengakses internet dengan gizi lebih) dan *effect size* 10%, $\alpha = 5\%$ dan $\beta = 20\%$ adalah 776 responden dengan jumlah tiap kelompok sebanyak 388 responden. Subyek yang diteliti berjumlah 318 responden yang terdiri dari siswa SMP dan SMA. Pengambilan sampel secara *non-random convenience sampling*. Semua subyek mengisi *informed consent* sebelum dilakukannya penelitian ini.

Instrumen pengumpulan data

Berupa kuesioner, timbangan berat badan, dan microtoise.

Teknik pengukuran

Pengukuran berat badan dilakukan dengan keadaan pasien berpakaian lengkap dan seminimal mungkin, tanpa isi kantung. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan keadaan responden

berdiri tegak dan tanpa alas kaki. Berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menghitung status gizi responden dengan rumus penghitungan IMT kemudian di-plot ke dalam grafik *z-score* WHO 2007.

Analisa data

Analisa data dilakukan dengan menggunakan program SPSS v16.0. Metode *Chi-Square* dan *Fisher's Exact* digunakan untuk mengetahui asosiasi statistik. PR digunakan untuk mengetahui asosiasi epidemiologi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan uji *Pearson Chi-Square*, tidak didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan akses internet (menggunakan internet tingkat tinggi) remaja (11 – 19 tahun) di beberapa sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014 dengan status gizi (malnutrisi (*Obesity, Overweight, Risiko Overweight, Wasted, dan Severely Wasted*)) ($p = 0,842$).

Didapatkan interval kepercayaan rasio prevalens 95% mencakup angka 1 (IK 95% = 0,63 – 1,46), menunjukkan bahwa di dalam populasi yang diwakili oleh sampel, variabel bebas (tingkat kebiasaan akses internet) yang dikaji dalam penelitian ini belum tentu merupakan faktor protektif

terhadap IMT/U atau status gizi malnutrisi (*Obesity, Overweight, Risiko Overweight, Wasted, dan Severely Wasted*) remaja (11 – 19 tahun) (PR = 0,957).

Berdasarkan uji *Pearson Chi-Square*, tidak didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi makanan selama mengakses internet remaja (11 – 19 tahun) di beberapa sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014 dengan status gizi (malnutrisi (*Obesity, Overweight, Risiko Overweight, Wasted, dan Severely Wasted*)) (p = 0,694). Didapatkan interval kepercayaan rasio prevalens 95% mencakup angka 1 (IK 95% = 0,73 – 1,24), menunjukkan bahwa di dalam populasi yang diwakili oleh sampel, variabel bebas (konsumsi makanan selama mengakses internet) yang dikaji dalam penelitian ini belum tentu merupakan faktor protektif terhadap IMT/U atau status gizi malnutrisi (*Obesity, Overweight, Risiko Overweight, Wasted, dan Severely Wasted*) remaja (11 – 19 tahun) (PR = 0,948).

Secara statistik, tidak didapatkan hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik remaja (11 – 19 tahun) di beberapa sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014 dengan IMT/U atau status

gizi malnutrisi (*Obesity, Overweight, Risiko Overweight, Wasted, dan Severely Wasted*) (p = 0,622) menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. Didapatkan interval kepercayaan rasio prevalens 95% mencakup angka 1 (IK 95% = 0,80 – 1,45), menunjukkan bahwa di dalam populasi yang diwakili oleh sampel, variabel bebas (tingkat aktivitas fisik) yang dikaji dalam penelitian ini belum tentu merupakan faktor risiko terhadap IMT/U atau status gizi malnutrisi (*Obesity, Overweight, Risiko Overweight, Wasted, dan Severely Wasted*) remaja (11 – 19 tahun) (PR = 1,077).

Secara statistik, didapatkan hubungan bermakna antara konsumsi makanan selama mengakses internet remaja (11 – 19 tahun) di beberapa sekolah di Jakarta Barat periode Januari– Desember 2014 dengan kebiasaan akses internet (menggunakan internet dalam tingkat tinggi) (p = 0,020). Remaja (11 – 19 tahun) yang mengonsumsi makanan selama mengakses internet mempunyai risiko 1,094 kali lebih besar untuk menggunakan internet dalam tingkat tinggi dibandingkan dengan remaja (11 – 19 tahun) yang tidak mengonsumsi makanan selama mengakses internet. (PR = 1,094)

Tabel 1. Hubungan antara berbagai Faktor dengan Status Gizi Remaja (11 – 19 tahun) Usia Sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014

Variabel	Malnutrisi		Normal		Total		<i>p-value</i>	PR	IK 95%
	n	%	n	%	n	%			
n = 318									
Konsumsi Makanan selama Mengakses Internet									
Ya	91	42,3	124	57,7	215	100			
Tidak	46	44,7	55,3	103	103	100	0,694	0,948	0,73 – 1,24
Total	137	43,5	181	56,5	318	100			
Total Kebiasaan Akses Internet*									
Tingkat tinggi	124	42,9	165	57,1	289	100			
Tingkat rendah	13	44,8	55,2	29	29	100	0,842	0,957	0,63 – 1,46
Total	137	43,85	181	56,15	318	100			
Tingkat Aktivitas Fisik									
Rendah	104	43,9	133	56,1	237	100			
Menengah	33	40,7	48	39,5	81	100	0,622	1,077	0,80 – 1,45
tinggi									
Total	137	42,3	181	57,7	318	100			

Tabel 2. Hubungan antara berbagai Faktor dengan Kebiasaan Akses Internet Remaja (11 – 19 tahun) Usia Sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014

Variabel	Tingkat Tinggi		Tingkat Rendah		Total		<i>p-value</i>	PR	IK 95%
	n	%	n	%	n	%			
n = 318									
Kebiasaan Berolahraga Setiap Harinya									
Tidak	211	90,6	22	9,4	233	100			0,92
Ya	78	91,8	7	8,2	85	100	0,741	0,987	–
Total	289	91,2	29	8,8	318	100			1,07
Konsumsi Makanan Selama Mengakses Internet									
Ya	201	93,5	14	6,5	215	100			1,00
Tidak	88	85,4	15	14,6	103	100	0,020	1,094	–
Total	289	89,45	29	10,55	318	100			1,19

PEMBAHASAN

Temuan Utama

Dari uji statistik dan analisis asosiasi epidemiologi, tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara kebiasaan akses internet dengan status gizi remaja (11 – 19 tahun) usia sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2015. Temuan penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan akses internet dengan status gizi. Semakin tinggi tingkat akses internet seseorang maka semakin besar risiko seseorang untuk memiliki status gizi lebih (*overweight* dan obesitas).^{6,7,8}

Temuan Tambahan

Penelitian ini mendapatkan beberapa temuan tambahan seperti responden sebagian besar mengakses internet di rumah dan menggunakan telepon seluler. Sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi responden selama mengakses internet adalah makanan ringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 318 remaja (11 – 19 tahun) usia sekolah di Jakarta Barat periode Januari – Desember 2014 didapatkan:

1. Proporsi remaja usia sekolah yang memiliki kebiasaan akses internet adalah 100%.
2. Proporsi status gizi kurang remaja usia sekolah yang memiliki kebiasaan akses internet tingkat tinggi adalah 4,9% dan proporsi status gizi kurang yang memiliki kebiasaan akses internet tingkat rendah adalah 0%.
3. Proporsi status gizi normal remaja usia sekolah yang memiliki kebiasaan akses internet tingkat tinggi adalah 57,1% dan proporsi status gizi normal yang memiliki kebiasaan akses internet tingkat rendah adalah 55,2%.
4. Proporsi status gizi lebih remaja usia sekolah yang memiliki kebiasaan akses internet tingkat tinggi adalah 38,1% dan proporsi status gizi lebih yang memiliki kebiasaan akses internet tingkat rendah adalah 44,8%.
5. Tidak didapatkan hubungan bermakna antara kebiasaan akses internet dengan status gizi pada remaja usia sekolah.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat diteliti faktor-faktor lain seperti pola makan responden, jumlah asupan kalori responden, dan jenis makanan atau minuman spesifik yang dikonsumsi oleh responden selama mengakses internet, genetik (apakah

ada keluarga yang memiliki status gizi lebih dan pertumbuhan terhambat), dan kondisi fisik responden saat dilakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Obesity and overweight [Internet]. Geneva: World Health Organization; c2013 March [updated 2015 January; cited 2015 March 28]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
2. Obesity [Internet]. Geneva: World Health Organization; c2013 [cited 2013 September 1]. Available from: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/obesity_text/en/.
3. Gizi ibu dan anak [pdf]. Indonesia: UNICEF INDONESIA; c2012 Okt [dikutip 2013 Juni 9]. Tersedia dari: http://www.unicef.org/indonesia/id/A6_-_B_Ringkasan_Kajian_Gizi.pdf.
4. Prevalensi obesitas [Internet]. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; c2011 Juni 2 [dikutip 2013 September 1]. Tersedia dari: http://triwitono.staff.ugm.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=78:prevalensi-obesitas&catid=35:degenerative&Itemid=71
5. Jafar N. Perilaku gizi seimbang pada remaja [dissertation]. Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin; 2012.
6. 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 Jul-Sep;11(3):e28.
7. Li M, Deng Y, Ren Y, Guo S, He X. Obesity status of middle school students in xiangtan and its relationship with internet addiction. *Obesity Journal*. 2014 Feb;22(2):482-487.
8. Bener A, Al-Mahdi HS, Al-Nufal M, Ali AI, Vachhani PJ, Tewfik I. Association between childhood computer use and risk of obesity and low vision. *PHF*. 2012 Sept;1(3):66-72.