



**HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION DISORDER* (IAD) DENGAN
AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, DAN STATUS GIZI PADA
SISWA DI SMAN 6 KOTA BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

ANDITHA JULYANTI SEMBALI

1810714063

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION DISORDER* (IAD) DENGAN
AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, DAN STATUS GIZI PADA
SISWA DI SMAN 6 KOTA BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

ANDITHA JULYANTI SEMBALI

1810714063

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anditha Julyanti Sembali

NRP : 1810714063

Tanggal : 29 Juni 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 28 Juni 2022

Yang Menyatakan



(Anditha Julyanti Sembali)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anditha Julyanti Sembali
NRP : 1810714063
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Hubungan Internet Addiction Disorder (IAD) dengan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, dan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 6 Kota Bekasi di Masa Pandemi COVID-19"**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bekasi

Pada Tanggal : 29 Juni 2022

Yang menyatakan,



(Anditha Julyanti Sembali)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Anditha Julyanti Sembali

NRP : 1810714063

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : "Hubungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, dan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 6 Kota Bekasi di Masa Pandemi COVID-19"

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Ilmu Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ikha Deviyanti Puspita S.Gz., RD, MKM.

Ketua Penguji



M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes

Penguji II

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

DEK Dekan Fikes UPN Veteran Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2022

Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH

Dosen Pembimbing

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

HUBUNGAN *INTERNET ADDICTION DISORDER* (IAD) DENGAN AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR, DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI SMAN 6 KOTA BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19

Anditha Julyanti Sembali

Abstrak

Latar Belakang: Internet yang semakin berperan penting dalam kehidupan sehari-hari bergerak menjadi kebutuhan bagi setiap orang. Terutama pada masa pandemi COVID-19, sebagian besar lapisan masyarakat semakin mengandalkan internet. Meningkatnya popularitas internet yang semakin tidak terkendali menimbulkan tantangan-tantangan baru, khususnya *Internet Addiction Disorder* (IAD). Kelompok usia remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap IAD. Telah terungkap dalam beberapa penelitian bahwa penggunaan internet pada tingkat kecanduan menyebabkan banyak efek negatif pada fisik individu. **Tujuan:** Dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan aktivitas fisik, durasi tidur, dan status gizi pada remaja siswa/i SMAN 6 Kota Bekasi di masa pandemi COVID-19. **Metode:** Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan sampel sebanyak 98 responden. Pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan instrumen kuesioner dan pengukuran antropometri. **Hasil:** Setelah dilakukan analisis menggunakan *chi-square test*, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Internet Addiction Disorder* dengan aktivitas fisik, hubungan yang signifikan antara *Internet Addiction Disorder* dengan durasi tidur, dan hubungan yang signifikan antara *Internet Addiction Disorder* dengan status gizi ($p < 0,05$).

Kata Kunci: remaja, COVID-19, *Internet Addiction Disorder*, aktivitas fisik, durasi tidur, status gizi

THE CORRELATION OF INTERNET ADDICTION DISORDER (IAD) WITH PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP DURATION, AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS OF SMAN 6 BEKASI DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Anditha Julyanti Sembali

Abstract

Background: Internet which is increasingly playing an important role in everyday life has become a basic need for everyone. Especially during the COVID-19 pandemic, most levels of society rely on the internet. The increasing popularity of the internet which is getting out of control will bring new challenges, especially Internet Addiction Disorder (IAD). The adolescent age group is the group most vulnerable to IAD. It has been revealed in several studies that internet use at an addictive level causes many negative effects on an individual's physique.

Purpose: This study aims to determine the correlation between Internet Addiction Disorder (IAD) with physical activity, sleep duration, and nutritional status among adolescent students of SMAN 6 Bekasi during the COVID-19 pandemic.

Methods: This study used a stratified random sampling technique with a sample of 98 respondents. The approach used is cross-sectional with questionnaire instruments and anthropometric measurements. **Results:** After analyzing using the chi-square test, show that there is a significant relationship between Internet Addiction Disorder with physical activity, a significant relationship between Internet Addiction Disorder with sleep duration, and a significant relationship between Internet Addiction Disorder with nutritional status ($p < 0,05$) among adolescent students of SMAN 6 Bekasi.

Keywords: adolescents, COVID-19, Internet Addiction Disorder, physical activity, sleep duration, nutritional status

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah swt Yang Maha Esa, penulis panjatkan puji syukur atas kasih dan karunia-Nya, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Hubungan *Internet Addiction Disorder* (IAD) dengan Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, dan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 6 Kota Bekasi di Masa Pandemi COVID-19”.

Dalam kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Ibu Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH selaku dosen pembimbing, Ibu Ikha Deviyanti Puspita S.Gz., RD, MKM selaku dosen penguji I, dan Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes selaku dosen penguji II atas segala bimbingan, masukan, serta saran-saran yang sangat bermanfaat selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak SMAN 6 Kota Bekasi yang telah memberikan izin dan ikut berkontribusi terhadap penelitian ini.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga ingin penulis sampaikan kepada kedua orang tua, kakak, adik, seluruh keluarga besar, dan sahabat-sahabat penulis yang telah mengiringi penelitian ini dengan doa, dukungan, bantuan, dan semangat kalian. Kemudian, penulis secara khusus menyampaikan terima kasih kepada seluruh teman seperjuangan Gizi 2018 yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan penelitian ini. Kemudian, penulis sadar akan adanya kekurangan baik dari segi susunan, kalimat, maupun tata bahasanya. Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan dinantikan demi kesempurnaan laporan penelitian ini.

Bekasi, 18 Juni 2022

Penulis

(Anditha Julyanti Sembali)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Ruang Lingkup Tentang COVID-19	6
II.2 Remaja.....	8
II.3 <i>Internet Addiction Disorder</i> (IAD).....	11
II.4 Aktivitas Fisik	17
II.5 Durasi Tidur	22
II.6 Status Gizi	27
II.7 Hubungan Antar Variabel	32
II.8 Matriks Penelitian Pendahulu.....	34
II.9 Kerangka Teori.....	36
II.10 Kerangka Konsep	37
II.11 Hipotesis Penelitian	37
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 38
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	38
III.2 Desain Penelitian	38
III.3 Populasi dan Sampel	38
III.4 Pengumpulan Data	42
III.5 Etik Penelitian	43
III.6 Definisi Operasional.....	45
III.7 Analisis Data	47
III.8 Jadwal Penelitian	49
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 51
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	51
IV.2 Analisis Univariat.....	52
IV.3 Analisis Bivariat	60

IV.4	Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....		69
V.1	Kesimpulan.....	69
V.2	Saran	69
DAFTAR PUSTAKA		71
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Protocol Scoring IPAQ</i>	23
Tabel 2	Kategori IMT/U.....	31
Tabel 3	Matriks Penelitian Pendahulu.....	36
Tabel 4	Nilai P1 dan P2 dari Penelitian Sebelumnya.....	42
Tabel 5	Pembagian Jumlah Sampel Per Kelas	43
Tabel 6	Definisi Operasional.....	47
Tabel 7	Jadwal Penelitian.....	52
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	54
Tabel 9	Distribusi Frekuensi <i>Internet Addiction Disorder</i> (IAD).....	56
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	58
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Durasi Tidur.....	60
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	62
Tabel 13	Tabulasi Silang antara <i>Internet Addiction Disorder</i> dengan Aktivitas Fisik.....	63
Tabel 14	Tabulasi Silang antara <i>Internet Addiction Disorder</i> dengan Durasi Tidur	66
Tabel 15	Tabulasi Silang antara <i>Internet Addiction Disorder</i> dengan Status Gizi	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	38
Gambar 2	Kerangka Konsep	39
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data	46
Gambar 4	Lokasi Pengambilan Data.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin dan Pengambilan Data
Lampiran 2	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Form Identitas Responden
Lampiran 6	Kuesioner <i>Internet Addiction Test</i> (IAT)
Lampiran 7	Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)
Lampiran 8	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)
Lampiran 9	Uji Validitas dan Reabilitas <i>Internet Addiction Test</i> (IAT)
Lampiran 10	Tampilan Kuesioner di Google Form
Lampiran 11	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 12	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 13	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 14	Dokumentasi
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 16	Hasil Turnitin