

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mengenyam pendidikan di salah satu perguruan tinggi (Lastary & Rahayu, 2018). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Yusuf dalam Tangkudung, 2017). Berdasarkan klasifikasi umur menurut Departemen Kesehatan (Depkes), mahasiswa termasuk ke dalam masa remaja akhir (Amin & Juniati, 2017). Periode remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Salah satu kondisi yang menandai periode peralihan tersebut adalah perubahan fisik (Sari, 2012). Perubahan fisik yang terjadi akan memengaruhi status gizinya. Pada periode tersebut seseorang hidup dalam sebuah periode perkembangan serta pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi dengan kuantitas lebih besar dibandingkan periode usia yang lainnya (Setyowati, 2015). Oleh karena itu, remaja adalah sebuah periode usia di mana seseorang rentan mengalami masalah gizi (Sari, 2012).

Permasalahan gizi yang kerap dialami remaja adalah permasalahan gizi ganda, yakni status gizi kurang dan status gizi lebih (Fauzi, 2012). Prevalensi gizi kurang pada golongan berusia >18 tahun pada tahun 2017 yaitu sebesar 5%. Selanjutnya, prevalensi berat badan lebih pada golongan usia >18 tahun di tahun 2017 sebesar 14,6%. Prevalensi ini meningkat sebesar 1,3% dari tahun 2013. Provinsi DKI Jakarta menjadi provinsi dengan prevalensi status gizi lebih tertinggi ketiga setelah Kalimantan Timur dan Bali dengan prevalensi di atas prevalensi nasional yaitu 16,2%. Kemudian, prevalensi obesitas pada golongan usia >18 tahun juga meningkat dari 15,4% di tahun 2013 hingga 25,8% di tahun 2017. Prevalensi obesitas pada golongan yang berusia di atas 18 tahun tertinggi terjadi di Provinsi DKI Jakarta (Kemenkes RI, 2013; Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fuaadah (2019) di FIKES UPN Veteran Jakarta, terdapat 16,7% mahasiswa berstatus gizi kurang serta 29,6% mahasiswa berstatus gizi lebih. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan

oleh Pratiwi (2019) mengenai gambaran status gizi mahasiswi S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, terdapat 53% mahasiswi termasuk ke dalam kategori gizi gemuk dan 47% mahasiswi termasuk ke dalam kategori status gizi normal (tidak gemuk).

Perubahan status gizi yang terjadi pada remaja saat ini memiliki hubungan dengan durasi tidur yang rendah. Durasi tidur yang rendah sudah menjadi endemik saat ini (Magee & Hale, 2012). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, orang dewasa usia 18 sampai 40 tahun membutuhkan durasi tidur 7 sampai 8 jam setiap hari (Kemenkes RI, 2018). Sharma & Kavuru (2010) mengatakan bahwa 30% orang dewasa saat ini tidur kurang dari lima jam per hari. Keadaan ini seringkali ditemui pada anak sekolah, mahasiswa, dan pekerja yang memiliki kegiatan atau jam terbang tinggi. Dalam hal ini mahasiswa adalah kelompok yang memiliki risiko paling tinggi untuk terkena gangguan tidur, terutama mahasiswa kesehatan yang pada umumnya mempunyai jadwal kuliah cukup padat (Frank dalam Supriatmo, 2016 ; Sarfriyanda dkk, 2015).

Durasi tidur pendek akan memengaruhi metabolisme hormon. Hormon yang akan dipengaruhi dalam hal ini adalah hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*. Ketika seseorang memiliki durasi tidur pendek maka akan terjadi suatu kondisi di mana hormon *ghrelin* akan meningkat, sedangkan hormon *leptin* akan menurun. Kejadian ini dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan hingga akhirnya dapat memberikan dampak terhadap asupan energi yang selanjutnya akan berdampak pada indeks massa tubuh (Kurniawati dkk, 2016). Ketidakseimbangan asupan energi dalam tubuh dapat menyebabkan kekurangan maupun kelebihan berat badan serta obesitas (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Baron *et al.* (2011) dalam penelitiannya mengenai peranan waktu tidur terhadap asupan energi dan BMI menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai durasi tidur singkat (<6 jam) akan memiliki asupan energi berlebih saat malam hari, konsumsi makanan cepat saji berlebih, konsumsi sayur dan buah yang rendah, konsumsi soda dan kafein yang tinggi, dan tingginya nilai indeks massa tubuh (IMT). *National Sleep Foundation* mengatakan bahwa waktu tidur yang singkat dapat memberikan dampak pada risiko kegemukan melalui kurangnya aktivitas fisik disertai asupan kalori yang meningkat (Nugraha dkk, 2019). Selain durasi tidur pendek, tidur lebih dari 9 jam menyebabkan penurunan performa fisik dan

peningkatan risiko kecacatan mobilitas. Durasi tidur panjang akan membuat tingkat aktivitas fisik seseorang menjadi rendah di siang hari, sehingga terjadi penurunan pembakaran kalori dan penumpukan lemak jahat dalam tubuh (Stenholm *et al.*, 2011).

Kualitas tidur yang buruk dapat terjadi karena faktor sosial-budaya dan ekonomi, alat komunikasi online serta penggunaan internet. Di antara faktor-faktor tersebut, penggunaan internet menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur yang buruk (Kocas & Sasmaz, 2018). Berhubungan dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, internet telah menciptakan suatu platform baru yang biasa disebut dengan media sosial (Nugraheni & Anastasia, 2017). Remaja yang aktif dalam menggunakan media sosial akan mudah mengalami gangguan tidur. Hal ini dapat diakibatkan karena remaja mempunyai keinginan tinggi dalam bersosialisasi sehingga mereka sering menghabiskan waktu demi menggunakan media sosial (Syamsuedin, Bidjuni and Wowiling, 2015). Mayoritas dari mereka mengakses media sosial menggunakan *smartphone*, akibatnya semakin banyak waktu dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* (Damayanti, 2017).

Penggunaan *smartphone* dalam waktu lama mengakibatkan seseorang memerlukan waktu lebih lambat untuk tertidur, yakni sekitar 60 menit (Mawitjere, Onibala and Ismanto, 2017). Hal ini diakibatkan oleh paparan sinar biru dari layar *smartphone*. Paparan sinar biru ini memiliki persamaan dengan cahaya di siang hari sehingga mengakibatkan seseorang stabil dalam keadaan terjaga. Sementara itu, seseorang akan mudah tertidur apabila dalam kondisi kurang cahaya atau redup cahaya (Keswara, Syuhada and Wahyudi, 2019). Oleh karena itu, hal ini akan mengakibatkan seseorang cenderung tidur terlambat daripada biasanya (Mawitjere, Onibala and Ismanto, 2017). Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) (2013) menyampaikan bahwa pengguna internet di Indonesia yaitu sebanyak 63 juta dengan total 95% orang menggunakannya dengan tujuan mengakses media sosial. Golongan yang terbilang tinggi dalam mengakses media sosial adalah remaja, terutama dengan tujuan untuk mencari hiburan dan informasi serta berkomunikasi dengan teman di media sosial (Setiawati *et al.*, 2019). Studi yang dilaksanakan di Indonesia oleh UNICEF

dengan Kemenkominfo, *Berkman Center for Internet and Society*, dan Harvard University mengungkapkan bahwa setidaknya terdapat 30 juta anak dan remaja menggunakan internet, dan saluran komunikasi yang menjadi pilihan utama adalah media digital (Kemenkominfo, 2014).

Selain durasi tidur, intensitas penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan status gizi. Menurut Hoogstins (2017), media sosial mempunyai dampak pada gaya hidup remaja dalam kesehatan, terutama diet dan olahraga. Kehadiran akses terhadap media sosial mengakibatkan individu semakin malas melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga (Kemenkes RI, 2012). Dengan mengakses media sosial maka akan menyebabkan jumlah waktu untuk kegiatan menetap terjadi peningkatan. Hal ini tentunya akan menyebabkan jumlah waktu untuk aktivitas fisik menjadi berkurang (Sahoo dkk, 2015). Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan simpanan energi meningkat yang selanjutnya akan disimpan sebagai simpanan lemak dalam tubuh (Setiawati *et al.*, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi status gizi, khususnya mahasiswa. Mahasiswa adalah golongan remaja yang semestinya memperoleh asupan zat gizi sesuai kebutuhan demi menunjang kehidupan pada periode yang produktif. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Permasalahan gizi yang kerap dialami remaja adalah permasalahan gizi ganda, yakni status gizi kurang dan status gizi lebih (Fauzi, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2019), terdapat 53% mahasiswi termasuk ke dalam kategori gizi gemuk sebesar dan 47% mahasiswi termasuk ke dalam kategori status gizi normal (tidak gemuk). Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya intensitas penggunaan media sosial dan durasi tidur. Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok remaja yang terbilang tinggi dalam mengakses media sosial khususnya dalam hal mencari hiburan dan informasi serta berkomunikasi dengan teman di media sosial (Setiawati *et al.*, 2019). Selain itu,

mahasiswa S-1 Ilmu Gizi merupakan mahasiswa kesehatan yang pada umumnya mempunyai jadwal kuliah cukup padat sehingga dapat berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk (Sarfriyanda dkk, 2015). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran intensitas penggunaan media sosial, durasi tidur, dan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- d. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.
- e. Mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan responden terkait variabel-variabel yang dapat memengaruhi status gizi dan dapat dijadikan acuan untuk merubah gaya hidup menjadi lebih baik lagi agar status gizi tetap normal.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap durasi tidur dan status gizi dan dapat dijadikan bahan referensi dalam peneliti.