

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat. Salah satu bentuk teknologi yang berkembang luas di masyarakat adalah internet. Kemajuan teknologi internet menawarkan akses yang mudah untuk berbagai kegunaan dalam memenuhi kebutuhan, mulai dari kebutuhan bersosialisasi, informasi, dan kebutuhan hiburan. Hal ini membuat banyak orang dari berbagai kalangan memanfaatkan fasilitas internet terutama para remaja.

Pada tahun 2018, pengguna internet di Indonesia dari survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tercatat sebanyak 171,17 juta jiwa atau 64,8 % dari total populasi 264 juta penduduk Indonesia. Dari jumlah tersebut pengguna internet paling banyak ada di pulau Jawa sebesar 55%, diikuti dengan pulau Sumatera sebanyak 21%. Untuk pengguna internet di Sumatera, provinsi tertinggi yaitu Sumatera Utara sekitar 6,3%. Berdasarkan usia pengguna internet di Indonesia didominasi oleh remaja hingga dewasa muda. APJII mencatat usia pengguna internet terbanyak pada umur 15 sampai 19 tahun dengan persentase 91%, sementara kelompok usia 20-24 tahun sebanyak 88,5% dan 25-29 tahun (82,7%). Internet sebagai sarana hiburan mendominasi pemanfaatan internet sebagai yang paling banyak diakses oleh pengguna internet. Konten bersifat hiburan yaitu menonton video memiliki persentase tertinggi yaitu 45,3% dan bermain game sebanyak 17,1% serta mendengarkan musik 13,3%.¹

Selain memberikan dampak positif, penggunaan internet memiliki berbagai dampak negatif. Dampak negatif penggunaan internet seperti ; kecanduan internet, mengganggu kegiatan belajar, penipuan, kejahatan dunia maya, merusak kemampuan interaksi sosial, sikap hedonisme dan konsumtif, serta akses pornografi.² Penggunaan internet dapat menyebabkan bentuk baru dari adiksi yaitu kecanduan internet. Kecanduan internet terjadi pada siapa

saja terutama para remaja, karena remaja berada pada tahap krisis identitas, memiliki keingintahuan yang tinggi, ingin mencoba hal baru dan mudah terpengaruh oleh teman.³

Menurut Young⁴ adiksi internet adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Individu yang kecanduan internet mengalami peningkatan batas lebih toleransi terhadap penggunaan waktu onlinenya, dimana individu akan memainkan waktu online guna mencapai kepuasan lebih, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk melakukan kegiatan lain dialihkan untuk berinternet. Kecanduan internet pada masa remaja bisa berdampak negatif pada pembentukan identitas, dan fungsi kognitif, prestasi akademik yang buruk, dan keterlibatan dalam kegiatan berisiko dan kebiasaan makan yang buruk.⁵

Pada tahun 2010 dilakukan penelitian oleh Jean H Kim dkk tentang hubungan pecandu internet berat dan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Dari penelitian ini didapatkan mahasiswa dengan kecanduan internet yang berat mempunyai kebiasaan makan dan tidur yang buruk.⁶ Pola makan yang baik penting dalam pencegahan penyakit ketika dewasa. Kurangnya nutrisi akibat pola makan yang buruk dapat mengganggu pertumbuhan selama masa remaja, kekurangan energi, dan masalah kesehatan gizi lainnya. Kebiasaan makan yang buruk juga dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan risiko penyakit diabetes, hipertensi, dislipidemia, sindrom metabolisme dan kematian akibat penyakit kardiovaskular.⁷ Yeon Soo Kim dkk juga melakukan penelitian pada murid SMP di Korea mengenai pengaruh adiksi internet terhadap pola makan didapatkan bahwa pada orang yang memiliki adiksi internet porsi makan lebih kecil, kurang nafsu makan, melewatkan jadwal makan, dan sering makan camilan. Selain itu dicatat bahwa pengguna internet berisiko tinggi mengonsumsi makanan berlemak, makanan yang digoreng, dan makanan tinggi gula dan garam lebih dari jumlah harian yang disarankan meskipun mereka cenderung tidak makan. Pola makan

pada pecandu internet berat lebih buruk dibandingkan dengan yang ringan dan tidak adiksi.⁸Penelitian lain oleh Hafsa Kamran dkk di Pakistan ditemukan bahwa adiksi internet berpengaruh terhadap kebiasaan makan dan gaya hidup.⁹Di Indonesia penelitian tentang pola makan pada adiksi internet sangat jarang.Pada penelitian oleh Stephanie Natalia dan Meilani Kumala tentang hubungan kebiasaan akses internet dengan status gizi pada remaja didapatkan tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan akses internet dan status gizi.¹⁰Dalam penelitian tersebut disarankan untuk meneliti pola makan yang merupakan faktor utama yang mempengaruhi status gizi seseorang.¹¹Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk meneliti hubungan antara adiksi internet dengan pola makan.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen?.

1.3 HIPOTESIS

Ho = Terdapat hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

Ha = Tidak terdapat hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

1.4 TUJUAN PENELITIAN

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui jumlah penderita adiksi internet serta tingkat keparahannya pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

2. Mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1.5.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang hubungan antara adiksi internet dengan pola makan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan sumber informasi tentang pengaruh internet agar dapat mengurangi atau membatasi penggunaan internet.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Adiksi Internet

2.1.1 Internet

Internet merupakan singkatan dari *International Networking* atau *Interconnection Networking*. Internet adalah jaringan komputer global yang menghubungkan semua komputer tanpa dibatasi jarak, waktu dan tempat melalui jaringan satelit global dan kabel telepon lokal sehingga setiap komputer yang terhubung dapat berkomunikasi dan bertukar data.¹²

2.1.2 Definisi Adiksi Internet

Adiksi atau kecanduan merupakan kebiasaan yang harus dilakukan dalam kegiatan tertentu atau penggunaan suatu zat yang dapat merusak kesejahteraan fisik, sosial, spiritual, mental, dan finansial.¹³ Adiksi internet adalah penggunaan komputer dan akses internet yang berlebihan, tidak terkontrol dan mendesak yang menyebabkan gangguan atau distress.¹⁴ Menurut Young kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online.⁴

2.1.3 Faktor Penyebab Adiksi Internet¹³

a. Kognitif-Perilaku

Teori kognitif-perilaku yang diperkenalkan oleh Davis menggambarkan penggunaan internet patologis (PIU) bukan hanya sekadar kecanduan perilaku tetapi juga sebuah pola kognisi dan perilaku khas yang mengakibatkan dampak negatif. Terdapat dua jenis penggunaan internet patologis yaitu spesifik dan umum. PIU spesifik adalah penggunaan internet yang berlebihan atau penyalahgunaan fungsi spesifik konten internet seperti berjudi dan pornografi. PIU

umum adalah ketika seseorang mengalami masalah dalam komunikasi langsung dan lebih tertarik pada komunikasi virtual (maya).

Kognitif pada pecandu lebih sering merasa khawatir tanpa alasan yang jelas dalam mengantisipasi masalah dan tipe pemikiran ini berdampak pada penggunaan kompulsif internet sebagai mekanisme pelarian diri untuk menghindari masalah nyata ataupun perspektif. Overgeneralisasi atau *catastrophizing* dan keyakinan-keyakinan negatif terutama tentang diri sendiri diteliti berpengaruh terhadap penggunaan kompulsif internet.

b. Neuropsikologis

1. Dorongan primitif

Insting individu untuk mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit, mempresentasikan beragam motif dan impuls atau dorongan untuk menggunakan internet.

2. Pengalaman euforia

Aktivitas internet menstimulasi sistem saraf pusat individu, yang akan merasa senang dan puas. Perasaan itu akan mendorong individu untuk terus menggunakan internet, lalu pengalaman eufori tersebut menjadi sebuah kebiasaan dan mati rasa.

3. Toleransi

Penggunaan internet yang berulang meningkatkan ambang batas sensorik individu untuk pengalaman euforia yang sama sehingga pengguna terus menambah waktu onlinenya.

4. Reaksi abstinensi

Ketika individu berhenti atau penggunaan internetnya berkurang terjadi sindroma fisik dan psikologis seperti disforia, insomnia, ketidakstabilan emosi, iritabilitas.

5. Koping pasif

Perilaku-perilaku pasif yang mengakomodasi lingkungan terbentuk ketika individu dihadapkan pada frustrasi atau

menerima efek-efek merugikan dari luar seperti kejadian tidak menyenangkan, kekeliruan berpikir, dan supresi, penghindaran, dan agresi.

6. *Avalanche effect*

Pengalaman pasif yang terdiri atas toleransi, dan reaksi abstinensi, dan dorongan kombinasi yang terdiri atas gaya koping pasif yang didasarkan pada dorongan primitif individu.

c. Kompensasi

Penelitian sebelumnya mengatakan orang dewasa dan anak-anak menggunakan internet sebagai sarana untuk mengimbangi dan mengatasi kekurangan rasa percaya diri, identitas dan hubungan. Secara umum, pecandu internet mengalami kesulitan untuk membentuk hubungan intim dengan orang lain dan bersembunyi dibalik anonimitas dunia maya untuk berhubungan dengan orang lain dengan cara yang tidak mengancam. Penggunaan internet bisa menjadi sangat mendesak untuk mengatasi rasa percaya diri yang rendah, kecanggungan sosial, kesepian, dan depresi.

d. Situasional

Individu yang merasa kewalahan atau mengalami masalah pribadi atau mengalami peristiwa yang mengubah kehidupan seperti baru saja bercerai, relokasi, atau kematian, dapat membuat seseorang masuk ke dunia maya yang penuh fantasi dan intrik. Pengguna yang mengalami kecanduan majemuk memiliki risiko terbesar untuk mengalami kecanduan internet. Individu yang menggunakan internet sebagai pelarian sementara atau sarana untuk mengatasi stres situasionalnya pada awalnya tidak mengalami kecanduan internet tetapi beberapa perilaku tersebut dapat menjadi persisten dan berkelanjutan sampai benar-benar menyita waktu.

2.1.4 Faktor Risiko Adiksi Internet¹⁵

a. Faktor Sosial

Penggunaan internet yang berlebihan sering disebabkan oleh kesulitan komunikasi interpersonal atau masalah sosial. Pecandu internet biasanya sulit ataupun gagal dalam melakukan komunikasi langsung dan memilih berkomunikasi secara online yang tampaknya lebih aman dan mudah bagi mereka. Hubungan virtual menjadi salah satu cara berkomunikasi dengan orang lain untuk menghindari penolakan dan kontak fisik dengan orang lain.

b. Faktor Psikologis

Individu yang kecanduan internet dapat memiliki berbagai masalah psikologis seperti depresi, gangguan cemas, obsesif kompulsif, dan penggunaan obat-obat terlarang. Pecandu internet yang memiliki kecanduan terhadap obat-obatan atau alkohol menggunakan internet karena merasa lebih aman dibandingkan dengan perilaku kecanduan obat dan alkohol. Pada depresi dan gangguan cemas biasanya mereka online untuk melarikan diri dan melupakan rasa sedih.

c. Faktor Biologis

Penelitian sebelumnya menunjukkan gambaran *Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI)*, Elektroensefalografi (EEG), dan bahkan densitas *grey matter* (GM) otak pada pecandu internet berbeda dengan kelompok yang tidak mengalami kecanduan internet. Hampir semua penelitian menunjukkan penurunan densitas GM dan volume GM dan ketebalan kortikal. Pecandu internet memiliki densitas GM yang lebih rendah di korteks *cingulate anterior* dan posterior kiri, insula kiri, *gyrus lingual* kiri dan anterior bilateral thalamus. Dari sinyal EEG pecandu internet menunjukkan efisiensi yang kurang dalam pemrosesan informasi dan kontrol impuls yang lebih rendah dibandingkan yang tidak adiksi internet.

2.1.5 Dampak Adiksi Internet⁴

Masalah yang disebabkan oleh penggunaan internet yang berlebihan diklasifikasikan oleh Young dalam lima kategori yaitu :

1. Akademik

Penggunaan internet pada pelajar menyebabkan kesulitan belajar, mengerjakan tugas dan tidur larut malam karena bermain game, terlibat dalam ruang chat, ataupun menjelajahi situs internet. Hal ini akhirnya berakibat buruk terhadap nilai dan bahkan pemecatan dari sekolah.

2. Hubungan Interpersonal

Pernikahan, kencan, persahabatan dan bahkan hubungan dengan orangtua dapat terganggu oleh penggunaan internet yang tidak terkontrol. Pecandu internet semakin lama mengurangi waktunya berinteraksi dengan teman dan keluarga bahkan mudah marah jika orang disekitar melarang ataupun mengurangi waktu onlinenya.

3. Keuangan

Masalah keuangan muncul karena tingginya biaya layanan online saat menggunakan internet secara berlebihan. Namun tarif internet saat ini semakin rendah sehingga dikhawatirkan pengguna dapat online lebih lama tanpa mengalami beban keuangan, yang dapat mendorong semakin kecanduan internet.

4. Pekerjaan

Masalah terkait pekerjaan yang diakibatkan oleh penggunaan internet dapat muncul karena pekerja sering menggunakan jasa internet perusahaan untuk kepentingan pribadi. Dari pemantauan yang dilakukan oleh perusahaan biasanya hanya sekitar 23 persen penggunaan internet untuk bisnis. Hal ini menandakan adanya penyalahgunaan waktu kerja untuk menggunakan internet yang tidak terkait pekerjaan.

5. Fisik

Keluhan fisik ringan hingga sedang dicatat terdapat pada pecandu internet. Penggunaan internet yang berlebihan biasanya menyebabkan tidur larut malam walaupun harus bangun pagi untuk sekolah ataupun bekerja. Kurang tidur seperti ini menyebabkan kelelahan, fungsi akademik atau pekerjaan terganggu, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh seseorang sehingga rentan terhadap penyakit. Selain itu, tindakan terus-menerus dari penggunaan internet yang berkepanjangan mengakibatkan kurangnya olahraga yang tepat dan menyebabkan peningkatan risiko sindrom carpal tunnel, nyeri dan kaku punggung, atau kelelahan mata.

2.1.6 Diagnosis Adiksi Internet

Menurut Griffiths terdapat beberapa komponen yang harus ada pada kecanduan internet yaitu :

a. *Salience*

Penggunaan internet menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan dan perilaku mereka.

b. *Mood modification*

Ini mengacu pada pengalaman objektif yang dirasakan pecandu internet yaitu perasaan tenang atau hilangnya stress saat menggunakan internet.

c. *Tolerance*

Merupakan peningkatan penggunaan internet untuk mencapai efek perubahan suasana hati atau mood.

d. *Withdrawal symptoms*

Hal ini terjadi pada perasaan tidak menyenangkan dan efek fisik seperti kemurungan dan lekas marah yang ekstrem atau mual, keringat, sakit kepala, susah tidur dan reaksi terkait stres lainnya

yang terjadi ketika aktivitas online dihentikan atau tiba-tiba berkurang.

e. Conflict

Ini merujuk pada konflik antara pecandu dan orang-orang di sekitar mereka (konflik antarpribadi) atau dari dalam individu itu sendiri (konflik intrapsikis) akibat penggunaan internet.

f. Relapse

Ini berarti terdapat kecenderungan untuk berulang atau kembali ke pola penggunaan internet sebelumnya bahkan setelah bertahun-tahun tidak kecanduan.¹⁶

Selain menurut Griffiths, terdapat delapan kriteria adiksi internet yang diuraikan oleh Young⁴ :

1. Merasa asyik dengan internet dan antusias untuk aktivitas online selanjutnya.
2. Meningkatnya penggunaan waktu online untuk mencapai kepuasan.
3. Tidak mampu mengendalikan, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
4. Merasa gelisah, murung, tertekan, atau mudah tersinggung ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
5. Online dalam waktu lebih lama dari yang awalnya dimaksudkan.
6. Berisiko kehilangan hubungan, pekerjaan, pendidikan karena internet.
7. Berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan tingkat penggunaan internet.
8. Menggunakan internet untuk keluar dari masalah dan perasaan yang buruk seperti rasa bersalah, cemas, dan depresi.

2.2 Pola Makan

2.2.1 Definisi Pola Makan¹⁷

Pola makan merupakan berbagai informasi mengenai gambaran jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh seseorang ataupun kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan sebagai tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi kebutuhan akan makan karena hasil pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

2.2.2 Faktor Yang Memengaruhi Pola Makan¹⁸

1. Budaya

Budaya cukup menentukan jenis makanan yang sering dikonsumsi orang. Demikian pula letak geografis memengaruhi makanan yang diinginkannya.

2. Agama dan kepercayaan

Agama dan kepercayaan juga memengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi misalnya, agama Islam dan Yahudi Ortodoks mengharamkan daging babi.

3. Status sosial ekonomi

Status sosial dan ekonomi dapat memengaruhi pilihan seseorang terhadap jenis dan kualitas makanan. Orang kelas menengah ke bawah atau orang miskin biasanya tidak sanggup membeli makanan jadi, daging, buah atau sayuran yang mahal.

4. *Personal preference*

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang sering memulai kebiasaan makannya sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap makanan tergantung asosiasinya terhadap makanan tersebut.

5. Rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang.

Rasa lapar merupakan sensasi yang kurang menyenangkan, karena

berhubungan dengan kekurangan makanan. Nafsu makan merupakan sensasi menyenangkan berupa keinginan seseorang untuk makan. Adapun rasa kenyang merupakan perasaan puas karena telah memenuhi keinginannya untuk makan. Mekanisme lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang diatur dan dikontrol oleh sistem saraf pusat, yaitu hipotalamus.

6. Kesehatan

Kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan seseorang. Kesulitan menelan, sariawan dan sakit gigi sering membuat individu memilih makanan yang lembut bahkan tidak makan meskipun lapar.

2.2.3 Pola Makan Sehat¹⁸

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Untuk menghindari penyakit akibat pola makan yang kurang sehat, diperlukan suatu pedoman bagi individu, keluarga, atau masyarakat tentang pola makan yang sehat.

Beberapa pedoman dasar gizi seimbang oleh Depkes RI antara lain :

1. Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan bahkan serat makanan dalam jumlah yang seimbang.
2. Makan makanan yang mengandung sumber energi cukup seperti karbohidrat lemak serta protein yang digunakan untuk metabolisme dasar dan untuk aktivitas sehari-hari.
3. Makanlah sumber karbohidrat yang cukup yaitu setengah dari kebutuhan energi. Karbohidrat sederhana seperti gula atau makanan manis sebaiknya dikonsumsi siang hari dan tidak melebihi 3-4 sendok makan gula/hari. Karbohidrat kompleks dikonsumsi bersama sumber gizi lain seperti protein, lemak,

vitamin, dan mineral.

4. Membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energi atau tidak melebihi 20 persen dari total kalori. Konsumsi minyak dan minyak yang berlebihan dapat menimbulkan kegemukan dan dislipidemia yang akan meningkatkan resiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke.
5. Membiasakan makan pagi untuk mempertahankan kesegaran tubuh, meningkatkan produktivitas dalam bekerja, dan memudahkan konsentrasi belajar pada anak-anak.
6. Minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya yaitu dua liter per hari, sehingga metabolisme tubuh lancar karena air merupakan pelarut unsur gizi pada metabolisme.
7. Melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur untuk mempertahankan berat badan normal, memperlancar aliran darah, meningkatkan kesegaran tubuh, dan mencegah osteoporosis.
8. Menghindari minuman beralkohol, rokok dan obat-obatan terlarang karena dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit degeneratif, penyakit vaskular dan kanker.
9. Makanlah makanan yang aman yaitu tidak tercemar, tidak mengandung kuman atau parasit, tidak mengandung bahan kimia berbahaya, dan makanan yang diolah dengan baik.
10. Membaca label yaitu tanggal kadaluwarsa, kandungan gizi dan bahan aktif yang digunakan pada makanan yang dikemas .

2.2.4 Pengukuran Konsumsi Makanan^{19,20}

Metode pengukuran konsumsi makanan individu dan kelompok ada 2, yaitu :

1. Metode kuantitatif

- a. *Food Record*

Metode ini digunakan untuk mencatat jumlah atau ukuran porsi makanan yang dikonsumsi individu dengan perkiraan

menggunakan ukuran rumah tangga atau penimbangan makanan.

b. *Recall 24 hours*

Metode ini berfokus pada ingatan subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsinya selama 24 jam terakhir.

2. Metode kualitatif

a. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency Questionnaire*)

Metode ini digunakan untuk menilai kekerapan konsumsi makanan pada subjek. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu.

b. Metode Riwayat Makanan (*Dietary History Method*)

Metode ini dilakukan dengan menelusuri informasi riwayat makan subjek dan biasanya dilakukan selama satu bulan.

2.2.5 *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*¹⁹

Terdapat dua jenis FFQ :

1. Kualitatif FFQ yang berisi :

- a. Daftar makanan yang spesifik pada kelompok makanan tertentu atau makanan yang dikonsumsi secara periodik pada musim tertentu.
- b. Daftar bahan makanan yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden.
- c. Frekuensi konsumsi makanan yang dinyatakan dalam harian, mingguan, bulanan, atau tahunan.

2. Semi kuantitatif FFQ adalah kualitatif FFQ dengan tambahan perkiraan ukuran porsi seperti ukuran kecil, medium, besar, dan sebagainya. Modifikasi tipe ini dapat dilakukan untuk mengetahui asupan energi dan zat gizi spesifik.

Kelebihan Metode FFQ :

1. Mudah mengumpulkan data dan biaya murah.
2. Cepat (sekitar 20 -60 menit untuk setiap responden).
3. Tidak membebani responden, dibandingkan dengan metode food record.
4. Dapat diisi sendiri oleh responden atau pewawancara.
5. Pengolahan data mudah dilakukan.
6. Dapat digunakan pada jumlah sampel populasi yang besar.
7. Dapat menggambarkan kebiasaan makan untuk suatu makanan spesifik jika dilaksanakan dalam periode yang lebih panjang.
8. Dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan.

Kelemahan metode FFQ :

1. Hasil bergantung pada kelengkapan daftar bahan makanan yang ditulis pada kuesioner.
2. Makanan musiman sulit dihitung.
3. Bergantung pada daya ingat responden.

2.2.6 Hubungan Adiksi Internet dengan Pola Makan

Adiksi internet adalah pemakaian internet secara berlebihan yang ditandai dengan keasyikan berinternet, penggunaan internet yang lebih sering, tanpa memperdulikan dampaknya terhadap fisik, psikologis dan sebagainya.⁴Pecandu internet selalu tertuju pada internet, kurang mampu dalam mengontrol perilaku bermain internet serta kurang mampu dalam mengambil keputusan atau suatu tindakan yang cukup baik saat menggunakan internet.²¹Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi internet dan akan mempengaruhi pola makan.⁹

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2019 - Januari 2020.

3.3 Populasi Penelitian

3.3.1 Populasi Target

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i di Medan.

3.3.2 Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.4 Sampel dan Cara Pemilihan Sampel

3.4.1 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk pada kriteria eksklusi.

3.4.2 Cara Pemilihan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*.

3.5 Besar Sampel

Besar sampel penelitian ini dihitung dengan rumus penelitian komparatif 2 proporsi yaitu :

$$n = \frac{Z_{\alpha} + \sqrt{2PQ} + Z_{\beta} \sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2}^2$$

Keterangan

n = besar sampel minimum.

Z_{α} = Kesalahan tipe 1 ditetapkan sebesar 5%, hipotesis dua arah sehingga $Z_{\alpha} = 1,96$.

Z_{β} = Kesalahan tipe 2 ditetapkan sebesar 20%, sehingga $Z_{\beta} = 0,84$

P_1 = Proporsi efek standar yaitu 0,515

P_2 = Proporsi efek yang diteliti yaitu 0,25

P = $(P_1 + P_2) / 2 = 0,38$

Q1 = $1 - P_1 = 0,48$

Q2 = $1 - P_2 = 0,75$

Q = $(Q_1 + Q_2) / 2 = 0,62$

Dengan demikian,

$$n = \frac{1,96 + \sqrt{2 \cdot 0,38 \cdot 0,62} + 0,84 \sqrt{0,515 \cdot 0,48 + 0,25 \cdot 0,75}}{0,515 - 0,25}^2$$

$$n = 52 \times 2 \approx 104 \text{ sampel}$$

3.6 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

3.6.1 Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen pada tahun 2019.
2. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.
3. Responden yang mengisi kuesioner secara lengkap dan jelas.

3.6.2 Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak memiliki perangkat elektronik untuk mengakses internet.
2. Mahasiswa yang sedang melakukan diet ataupun pembatasan makan karena alasan penyakit.
3. Mahasiswa yang memiliki uang saku < 1 juta rupiah dalam sebulan.

3.7 Prosedur Kerja

1. Mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan penelitian kepada institusi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.
2. Membentuk perwakilan di beberapa fakultas dan menjelaskan prosedur penelitian.
3. Memilih sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dengan kuesioner dan menjelaskan penelitian akan dilakukan setiap hari selama 1 minggu.
4. Meminta persetujuan responden, bila bersedia responden menandatangani *informed consent*.
5. Menjelaskan cara mengisi kuesioner akses internet dan membagikan kuesioner kepada responden.
6. Menjelaskan cara mengisi kuesioner pola makan dan membagikan kuesioner setiap hari selama 1 minggu.
7. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi oleh responden.

8. Peneliti memeriksa kembali kelengkapan data dan memastikan data sudah lengkap dan terkumpul.
9. Melakukan analisis terhadap data yang sudah didapat.

3.8 Identifikasi Variabel

Variabel independen : Pola makan

Variabel dependen : Adiksi internet

3.9 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
Adiksi Internet	Ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet seseorang yang mengakibatkan kerusakan serius berbagai aspek kehidupan	Kuesioner adiksi internet yang telah diterjemahkan dari Young's IAT (Internet Addiction Test) dan telah divalidasi dengan $\alpha = 0,895$	Normal : 0-39 Adiksi internet ringan sedang : 40-69 Adiksi internet berat : 70-100	Ordinal
Pola makan	Kebiasaan makan selama 1 minggu terakhir yang terdiri	Kuesioner pola makan	1. Frekuensi makan Sering : 4	Ordinal

	<p>dari :</p> <p>1. Keteraturan sarapan, makan siang, makan malam.</p> <p>2. Frekuensi konsumsi camilan yaitu makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama seperti kue, es krim, keripik, cokelat.</p> <p>3. Frekuensi konsumsi <i>fast foody</i> yaitu makanan yang dapat disajikan dan dikonsumsi secara cepat seperti :<i>hamburger</i>, kentang goreng, ayam goreng, <i>soft drink</i>.</p>		<p>kali/minggu</p> <p>b Jarang : < 4kali/minggu</p> <p>2. Jadwal</p> <p>a Teratur : 4 kali/minggu pada waktu yang sama</p> <p>b Tidak teratur : < 4 kali/minggu pada waktu yang sama</p> <p>2. Camilan</p> <p>a Sering : 3 kali/minggu</p> <p>b Tidak sering : < 3 kali/minggu</p> <p>3. <i>Fast food</i></p> <p>a Sering: 3 kali/minggu</p> <p>b. Tidak sering : <3 kali/minggu</p>	
--	--	--	--	--

3.10 Analisa Data

3.11.1. Univariat

Analisa univariat dilakukan secara deskriptif dari masing-masing variabel yaitu adiksi internet dan pola makan dengan tabel distribusi frekuensi disertai penjelasan.

3.11.2 Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan independen menggunakan uji *chi square* dan jika uji *chi square* tidak memenuhi syarat maka dilakukan *ujikolmogrov-smirnov*.