

Zakaria Zakaria

MANUSKRIP_NURHADIST RESKY.pdf

-  Laporan akhir Pengabmas
-  Laporan akhir Pengabmas
-  Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3316960222

Submission Date
Aug 20, 2025, 8:04 PM GMT+7

Download Date
Aug 20, 2025, 8:06 PM GMT+7

File Name
MANUSKRIP_NURHADIST_RESKY.pdf

File Size
271.4 KB

13 Pages

3,467 Words

20,750 Characters

27% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- 1 Excluded Source

Top Sources

- 26%  Internet sources
- 16%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 26% Internet sources
- 16% Publications
- 13% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers		
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan			3%
2	Internet		
jurnal.unismuhpalu.ac.id			2%
3	Internet		
pdfs.semanticscholar.org			2%
4	Internet		
www.researchgate.net			1%
5	Internet		
jurnal.uhn.ac.id			1%
6	Student papers		
CSU, San Marcos			1%
7	Internet		
journal.binadarma.ac.id			<1%
8	Internet		
repo.stikmuhtk.ac.id			<1%
9	Internet		
j-innovative.org			<1%
10	Internet		
repo.iainbatusangkar.ac.id			<1%
11	Internet		
www.scribd.com			<1%

12	Internet	ejournal.unsrat.ac.id	<1%
13	Internet	jurnal.uisu.ac.id	<1%
14	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
15	Internet	www.ncbi.nlm.nih.gov	<1%
16	Internet	id.123dok.com	<1%
17	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
18	Internet	positori.usu.ac.id	<1%
19	Internet	123dok.com	<1%
20	Publication	Khusnatul Mar'atik, Lailatul Muniroh. "Hubungan Praktik Pemberian Makan deng...	<1%
21	Internet	ldikti7.ristekdikti.go.id	<1%
22	Internet	repository.unika.ac.id	<1%
23	Internet	text-id.123dok.com	<1%
24	Publication	Risda Risda, Hardyanty Subair. "HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA M...	<1%
25	Student papers	Universitas Pamulang	<1%

26	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%
27	Internet	archive.org	<1%
28	Internet	ejournal.medistra.ac.id	<1%
29	Internet	journal.unwira.ac.id	<1%
30	Internet	flobamoradewata.com	<1%
31	Internet	journal.poltekkes-mks.ac.id	<1%
32	Internet	docobook.com	<1%
33	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
34	Internet	eprints.uns.ac.id	<1%
35	Internet	etd.repository.ugm.ac.id	<1%
36	Internet	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%
37	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
38	Internet	bnp.jambiprov.go.id	<1%
39	Internet	calvaria.fk.uwks.ac.id	<1%

40	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
41	Internet	pergamos.lib.uoa.gr	<1%
42	Internet	www.jstage.jst.go.jp	<1%
43	Internet	www.kavacare.id	<1%
44	Internet	4kuesioner.wordpress.com	<1%
45	Publication	Erni Hernawati, Mirna Arianti. "KEJADIAN PREEKLAMPSIA BERDASARKAN POLA M...	<1%
46	Publication	Vera Grisela Tamehi, Nancy S. H. Malonda, Yulianty Sanggelorang. "PENGETAHUA...	<1%
47	Internet	acikerisim.medipol.edu.tr	<1%
48	Internet	anayarafintaskincare.blogspot.com	<1%
49	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
50	Internet	es.scribd.com	<1%
51	Internet	jurnal.pkr.ac.id	<1%
52	Internet	www.slideshare.net	<1%

ADIKSI INTERNET DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI MAN 3 MAKASSAR

*Internet Addiction with Dietary Behavior
in Adolescents at MAN 3 Makassar*

Nurhadist Resky¹, Hijrah Asikin², Sunarto², Rudy Hartono²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

nurhadistresky@poltekkes-mks.ac.id

HP: 082194016859

ABSTRACT

Diet is important because it plays a direct role in supporting growth, development, and overall health of the body, especially during adolescence which is a phase of rapid growth. Balanced nutritional food intake helps maintain energy, improves learning concentration, strengthens the immune system, and prevents various health problems. This study aims to determine the relationship between internet addiction and diet in adolescents at MAN 3 Makassar.

This study is an observational study with a cross-sectional approach and involved 81 grade XII students selected using a simple random sampling technique. The instruments used include the KDAI questionnaire to measure the level of internet addiction and the Semi-FFQ to measure diet (type, frequency, and amount of food). Data analysis used the Spearman correlation test with an α level <0.05 .

The results showed that most of the samples fell into the category of internet addiction (53.1%) and had a poor diet (81.5%). Based on the results of statistical tests, no significant relationship was found between internet addiction and the type of food, frequency of eating, and amount of food in adolescents at MAN 3 Makassar ($p>0.05$). Based on the results of statistical tests, no significant relationship was found between internet addiction and eating patterns in adolescents at MAN 3 Makassar ($p>0.05$).

The suggestion in this study is that schools and health workers are expected to provide education on balanced eating patterns for adolescents. Although no significant relationship was found between internet addiction and eating patterns, both of these are still problems that need to be addressed seriously.

Keywords: Internet Addiction, Dietary Behavior, Adolescents

ABSTRAK

Pola makan penting karena berperan langsung dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan, terutama pada masa remaja yang merupakan fase pertumbuhan pesat. Asupan makanan yang bergizi seimbang membantu menjaga energi, meningkatkan konsentrasi belajar, memperkuat sistem imun, dan mencegah berbagai masalah Kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi internet dengan pola makan pada remaja di MAN 3 Makassar. Penelitian ini merupakan studi observasional dengan pendekatan cross sectional dan melibatkan 81 siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner KDAI untuk mengukur tingkat adiksi internet dan Semi-FFQ untuk mengukur pola makan (jenis, frekuensi, dan jumlah makanan). Analisis data menggunakan uji *Spearman correlation* dengan tingkat $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel masuk dalam kategori adiksi internet (53,1%) dan memiliki pola makan kurang (81,5%). Berdasarkan hasil uji statistik, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan pada remaja di MAN 3 Makassar ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan pola makan pada remaja di MAN 3 Makassar ($p > 0,05$). Saran pada penelitian ini adalah diharapkan agar pihak sekolah dan petugas kesehatan memberikan edukasi mengenai pola makan seimbang remaja. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara adiksi internet dan pola makan kedua hal tersebut tetap merupakan masalah yang perlu ditangani secara serius.

Kata kunci: Adiksi Internet, Pola Makan, Remaja

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi komunikasi dan informasi beberapa tahun terakhir ini membawa perubahan pada segala aspek kehidupan manusia. Penyedia layanan internet (*Interconnection Networking*) telah menjadi fokus kemajuan teknologi komunikasi dan informasi. Internet menawarkan banyak manfaat bagi penggunanya, baik dari segi pendidikan maupun hiburan.

Menurut data *Internet World Stats* per Januari 2024, lebih dari 66% populasi dunia telah menggunakan internet, dengan jumlah pengguna global mencapai 5,35 miliar. Dalam 12 bulan terakhir, terjadi peningkatan sebesar 1,8%, yang dipicu oleh penambahan sekitar 97 juta pengguna baru sejak awal 2023.

7

Survei terakhir yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada Januari 2024 yang menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan signifikan dimana pada tahun 2023 jumlah pengguna internet tercatat sebanyak 215 juta meningkat menjadi 221 juta pengguna pada tahun 2024. Generasi yang paling terdampak perkembangan teknologi informasi yang pesat adalah generasi Z. Generasi ini lahir antara tahun 1995 hingga 2009, sehingga kerap dijuluki sebagai generasi teknologi. (Tapscott, 2009).

4

Penggunaan internet secara berlebihan hingga menjadi kebiasaan terus-menerus dalam berselancar di dunia maya dalam Psikologi dikenal sebagai adiksi internet. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Young (1998). Adiksi sendiri diartikan sebagai gangguan kontrol impuls yang tidak melibatkan zat adiktif. Adiksi internet umumnya ditandai dengan beberapa ciri, antara lain keterikatan yang berlebihan pada internet, munculnya gejala putus saat akses internet dihentikan, adanya toleransi, penggunaan internet secara berlebihan, berkurangnya minat pada aktivitas lain, serta kegagalan dalam mengontrol intensitas penggunaannya (Weinstein dan Lejoyeux, 2010).

3

Kecanduan internet pada remaja dapat menimbulkan dampak negatif terhadap pembentukan identitas, fungsi kognitif, menurunnya prestasi akademik, serta meningkatkan keterlibatan dalam perilaku berisiko dan pola makan yang tidak sehat. Penggunaan internet secara berlebihan, khususnya yang sudah mengarah pada kecanduan, berpotensi memicu pola makan tidak teratur, seperti hilangnya nafsu makan, sering melewatkan waktu makan malam, dan memilih untuk melakukan *snacking* makanan yang cenderung memiliki energi tinggi yang tentunya akan berdampak pada peningkatan prevalensi obesitas pada remaja usia sekolah (Kurniawan & Farapti, 2021).

4

3

Penelitian yang dilakukan oleh Kim dkk (2010) di Korea menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet cenderung memiliki kebiasaan makan dan tidur yang tidak sehat. Pola makan pada individu dengan tingkat kecanduan internet tinggi terbukti lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang kecanduannya ringan maupun yang tidak mengalami kecanduan.

Penelitian tentang pola makan pada pecandu internet di Indonesia masih kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Virda dkk (2022) menunjukkan tidak ada hubungan antara adiksi internet dengan pola makan pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Makassar merupakan salah satu sekolah yang berada di Kota Makassar. Hasil wawancara dengan pihak sekolah diperoleh informasi bahwa remaja di sekolah tersebut secara keseluruhan memiliki dan menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dan dalam proses belajar mengajar. Hal ini yang menarik perhatian peneliti untuk melihat bagaimana hubungan adiksi internet dengan pola makan pada remaja di MAN 3 Makassar.

METODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 3 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juni 2024 sampai Maret 2025.

Jumlah dan Cara Pengumpulan Data

Populasi adalah seluruh siswa-siswi kelas 12 regular MAN 3 Makassar yaitu sebanyak 419 orang. Sampel dipilih menggunakan metode pengambilan sampel yaitu teknik simple random sampling. Agar sampel yang diambil dapat dikatakan representatif maka dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu sebanyak 81 orang.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan meliputi identitas sampel, data pola makan, dan data kecanduan internet. Data identitas sampel meliputi nama, umur, dan kelas yang diperoleh dari form identitas yang telah disiapkan. Data Pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan. Data jenis makanan diperoleh dari jumlah jenis yang dikonsumsi sampel dalam sehari yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah dengan menggunakan kuesioner

45

23

Semi Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ). Data frekuensi makan diperoleh dari seberapa sering responden mengonsumsi makanan dalam sebulan terakhir yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah dengan menggunakan Semi Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ). Data jumlah makanan diperoleh dari hasil porsi makanan yang dikonsumsi sampel pada tabel porsi di Semi Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ) selama satu bulan terakhir. Data kecanduan internet diperoleh dari Kuesioner Diagnosis Adiksi Internet (KDAI) yang dilihat dari interpretasi skor total KDAI.

31

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini yaitu pertama data identitas yaitu sampel yang telah dikumpulkan dikelompokkan sesuai dengan identitas yaitu nama, tanggal lahir, jenis kelamin, umur, dan kelas. Data jenis makanan yaitu data dikumpulkan hasil hasil Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang telah diisi oleh responden berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi, dengan skor pada setiap jawaban 1 = Baik apabila presentase jawaban responden ≥ 4 jenis makanan/hari dan 2 = Kurang apabila presentase jawaban responden < 4 jenis makanan/hari. Data frekuensi makanan yaitu data dari hasil frekuensi makanan yang dikonsumsi dikumpulkan melalui wawancara dengan Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan skor: 1 = baik apabila nilai frekuensi diatas nilai rata-rata frekuensi makanan dan 2 = kurang apabila nilai frekuensi dibawah nilai rata-rata frekuensi makanan. Data jumlah makanan dikumpulkan dari hasil Semi-FFQ yang telah diisi oleh sampel berdasarkan frekuensi makanan yang dikonsumsi dengan skor pada setiap jawaban: skor 1 = baik apabila sesuai dengan standar porsi makanan dan skor 2 = kurang apabila porsi makan responden $<$ standar porsi makanan.

44

Data pola makan yaitu data pola makan diperoleh dari hasil jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan dengan skor 1 = Jika jenis, frekuensi, dan jumlah makanan baik dan 2 = Jika salah satu dari ketiganya baik jenis, frekuensi, dan jumlah makanan kurang. Data tingkat adiksi internet yaitu data dikumpulkan dari hasil interpretasi skor adiksi internet. Penggolongan tingkat adiksi internet dapat dikategorikan dengan skor 1 = Tidak Adiksi dan 2 = Adiksi. Analisis data

52

bertujuan menganalisis hubungan antara masing masing variabel bebas yaitu menghubungkan antara variabel independent dan variabel dependen menggunakan uji *Spearman correlation* dan $\alpha < 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian berdasarkan tingkat adiksi internet menunjukkan bahwa sampel terbanyak berada dalam tingkat adiksi internet sebanyak 43 orang (53,1%), dan sampel dengan tingkat tidak adiksi sebanyak 38 orang (46,9%). Berdasarkan jenis makanan menunjukkan bahwa sampel terbanyak konsumsi jenis makanan baik sebanyak 42 orang (51,9%), dan sampel dengan konsumsi jenis makanan kurang sebanyak 39 orang (48,1%). Berdasarkan frekuensi makan menunjukkan bahwa sampel terbanyak konsumsi frekuensi makan kurang sebanyak 48 orang (59,3%), dan sampel dengan konsumsi frekuensi makan baik sebanyak 33 orang (40,7%). Berdasarkan jumlah makanan menunjukkan bahwa sampel terbanyak konsumsi jumlah makanan baik sebanyak 41 orang (50,6%), dan sampel dengan konsumsi jumlah makanan kurang sebanyak 40 orang (49,4%).

20

Penelitian ini diketahui bahwa 12 sampel tidak adiksi memiliki frekuensi makan baik (14,8%), 26 sampel tidak adiksi memiliki frekuensi makan kurang (32,1%), 21 sampel adiksi memiliki frekuensi makan baik (26%), dan 22 sampel adiksi memiliki frekuensi makan kurang (27,1%). Hasil uji *spearman correlation* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan frekuensi makan pada remaja dengan P value 0,118.

PEMBAHASAN

Adiksi Internet

14

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,1% sampel yang tergolong mengalami adiksi internet. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh sampel berada pada kategori adiksi. Hal ini mencerminkan tingginya ketergantungan remaja yang menjadi sampel terhadap internet, baik untuk keperluan hiburan, sosial media, maupun aktivitas lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati dkk, (2021) hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres,

sebagai bentuk sarana ekspresi diri, dan kemudahan akses terhadap perangkat digital.

Sampel yang tergolong tidak mengalami adiksi internet sebanyak 46,9%. Seseorang tidak mengalami adiksi internet karena memiliki kontrol diri yang baik, dukungan sosial yang sehat, serta kondisi mental yang stabil. Mereka cenderung menggunakan internet secara terarah untuk tujuan fungsional, seperti bekerja atau belajar, bukan sebagai pelarian dari masalah emosional. Selain itu, pola asuh yang positif dan keterlibatan dalam aktivitas offline seperti hobi atau olahraga juga membantu menjaga keseimbangan penggunaan teknologi. Faktor-faktor ini membuat individu mampu membatasi penggunaan internet tanpa merasa kehilangan atau terdorong secara kompulsif untuk terus online.

Tingginya adiksi internet pada remaja dapat diatasi dengan edukasi dan literasi digital yang tepat, agar mereka paham cara menggunakan internet secara sehat. Orang tua perlu menetapkan batasan waktu layar dan melakukan pengawasan, sambil tetap membangun komunikasi terbuka. Remaja juga perlu didorong untuk mengikuti aktivitas di dunia nyata seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial agar tidak hanya bergantung pada dunia digital. Upaya bersama dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah ini.

Jenis Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,9% sampel mengonsumsi makanan dengan kategori baik jenis makanan. Hal ini terjadi karena sampel dalam satu hari mengonsumsi 3-5 jenis makanan yang terdiri dari kelompok makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Kondisi jenis makanan kategori baik bisa disebabkan karena kemampuan ekonomi keluarga yang memadai memungkinkan menyajikan makanan cukup jenis. Faktor lainnya karena kebiasaan makan di rumah yang menyajikan makanan keluarga yang beragam.

Sampel yang mengonsumsi jenis makanan kurang sebanyak 48,1%. Hal ini bisa terjadi karena pola makan yang terbentuk sejak kecil, pengaruh teman sebaya, serta preferensi rasa membuat remaja lebih memilih makanan tertentu secara berulang, terutama makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula. Faktor ekonomi

keluarga, ketersediaan makanan sehat di rumah atau sekolah, serta pengaruh media dan iklan juga turut membatasi variasi konsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, dan sumber protein yang beragam.

Jenis makanan baik adalah beragamnya kelompok makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Menurut Kementerian Kesehatan RI dalam Pedoman Gizi Seimbang (2014), makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi prinsip Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Ini berarti makanan sebaiknya terdiri dari berbagai jenis pangan, cukup kandungan gizinya, dalam porsi yang tepat, dan diolah serta disimpan secara higienis.

Frekuensi Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,3% sampel memiliki kategori frekuensi makan kurang. Hal ini terjadi karena sampel memiliki nilai Semi-FFQ berada di bawah rata-rata nilai Semi-FFQ. Kondisi frekuensi makan kategori kurang bisa disebabkan oleh aktivitas yang padat seperti sekolah, organisasi, atau pun les sehingga membuat remaja sering melewatkan waktu makan. Faktor penyebab lainnya karena masalah psikologis atau kurangnya nafsu makan yang menyebabkan kehilangan selera makan dan menurunkan frekuensinya.

Sampel yang memiliki kategori frekuensi makan baik sebanyak 40,7%. Frekuensi makan remaja yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan makan dalam keluarga, status ekonomi, serta kesadaran akan pentingnya kesehatan. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga dengan jadwal makan teratur cenderung meniru pola tersebut. Selain itu, kondisi ekonomi yang stabil memungkinkan akses terhadap makanan bergizi secara konsisten. Kesadaran pribadi, baik karena alasan kesehatan maupun penampilan, juga mendorong remaja untuk makan secara teratur.

Kementerian Kesehatan RI melalui Pedoman Gizi Seimbang (2014) menyarankan makan secara teratur 3 kali sehari dengan tambahan makanan selingan 1–2 kali, terutama untuk anak-anak dan remaja, guna mencukupi kebutuhan energi dan gizi.

Jumlah Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,6% sampel mengonsumsi jumlah makanan dengan kategori baik. Hal ini dikarenakan sampel mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi yang dianjurkan. Kondisi jumlah makanan kategori baik bisa disebabkan karena frekuensi makan kurang sehingga cenderung mengganti waktu makan yang terlewat dengan mengonsumsi makanan dalam porsi besar di waktu makan berikutnya. Porsi makan yang besar dalam satu waktu bisa membebani sistem pencernaan, menimbulkan rasa begah, kembung, atau gangguan lambung.

Sampel yang mengonsumsi jumlah makanan kategori kurang sebanyak 49,4%. Remaja sering memiliki konsumsi makan yang kurang karena dipengaruhi oleh perubahan hormon, tekanan sosial, citra tubuh negatif, serta stres akademik. Selain itu, kebiasaan melewatkan makan, kurangnya pengetahuan gizi, dan akses terbatas terhadap makanan sehat juga menjadi penyebab utama.

Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 81,5% sampel yang mempunyai pola makan kurang baik dan 18,5% sampel mempunyai pola makan baik. Pola makan adalah kebiasaan atau cara seseorang dalam mengonsumsi makanan setiap harinya, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, jumlah porsi, dan waktu makan. Pola makan mencerminkan bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan gizinya, dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang.

Pola makan yang baik sangat penting bagi remaja karena masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Remaja yang memiliki pola makan seimbang cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik, energi yang cukup untuk beraktivitas, serta emosi yang lebih stabil. Sebaliknya, pola makan yang buruk, misalnya sering melewatkan sarapan, terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, atau kurang makan buah dan sayur dapat menyebabkan kelelahan, sulit fokus, perubahan mood, hingga gangguan hormon. Pola makan yang sehat juga berperan penting dalam mencegah masalah kesehatan jangka pendek dan panjang, seperti

anemia, obesitas, kekurangan gizi, bahkan risiko penyakit kronis di usia dewasa seperti diabetes dan hipertensi.

Hubungan Adiksi Internet dengan Pola Makan pada Remaja di MAN 3 Makassar Tahun 2025

Hasil analisis adiksi internet terhadap pola makan yang terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan pada sampel menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan pola makan pada remaja di MAN 3 Makassar ($P = 0,582$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Virda dkk, (2022) yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar memiliki tingkat adiksi internet ringan hingga sedang, tidak ditemukan hubungan signifikan antara tingkat adiksi internet dan pola makan mereka. Penelitian yang sama dilakukan oleh Buanasita dan Hatijah (2022) yang menunjukkan kecanduan internet tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pola makan.

KESIMPULAN

Pola makan pada remaja di MAN 3 Makassar sebagian besar masuk tergolong kurang sebanyak 66 orang (81,5%) dan sebanyak 15 orang (18,5%) memiliki pola makan baik. Tidak ada hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan pola makan pada remaja di MAN 3 Makassar dengan hasil uji analisis yang menunjukkan $P \text{ value} = 0,558 (\alpha < 0,05)$.

SARAN

Bagi pihak sekolah khususnya MAN 3 Makassar agar mengadakan penyuluhan rutin bersama guru BK mengenai manajemen penggunaan internet dan pentingnya pola makan sehat. Bagi orangtua agar lebih aktif memantau aktivitas digital anak, menetapkan batasan waktu penggunaan gadget, serta memberikan contoh positif dalam penggunaan teknologi. Bagi remaja agar dapat mengatur waktu penggunaan internet agar tidak mengganggu kesehatan fisik maupun mental. Remaja dianjurkan untuk menerapkan pola makan teratur dengan asupan gizi yang seimbang serta memperbanyak aktivitas fisik dan sosial di luar layar gadget. Meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan antara adiksi internet dan pola

makan kedua hal tersebut tetap merupakan masalah yang perlu ditangani secara serius.

1

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh hormat dan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan naskah ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan khususnya kepada Ibu Hijrah Asikin, Pak Sunarto, dan Pak Rudy Hartono atas segala bimbingan, dukungan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penulisan. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar atas fasilitas dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh staf dan siswa MAN 3 Makassar yang telah banyak membantu selama kegiatan penelitian berlangsung.

16

28

DAFTAR PUSTAKA

APJII (2024). *Survei Internet APJII 2023*. <https://survei.apjii.or.id/> (diakses, 07 Maret 2024)

10

Kurniawan, H., & Farapti, F. (2021). Hubungan Adiksi Internet dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Media Gizi Kesmas*. Volume 10 (2).

6

Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, Volume 4 (1).

13

Tapscott, D. (2009). Grown Up Digital – How the Net Generation Is Changing Your World. In *Industrial and Commercial Training*. Volume 41 (2)

5

Virida, N., Simanjuntak, A., Paskarina Zaluchu, R., & Sitohang, R. (2022). Hubungan Antara Adiksi Internet dengan Pola Makan pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. *NJM*. Volume 7 (2)

15

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). *Internet addiction or excessive internet use*. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. Volume 36 (5)

KARAKTERISTIK SAMPEL

9

Tabel 1

Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	22	27,2
Perempuan	59	72,8
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 2

Distribusi Sampel berdasarkan Umur

Umur	n	%
17 Tahun	47	58,0
18 Tahun	33	40,7
19 Tahun	1	1,2
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

2

Tabel 3

Distribusi Sampel berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
XII MIPA 1	29	35,8
XII MIPA 2	24	29,6
XII MIPA 4	6	7,4
XII MIPA 9	22	27,2
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

2

Tabel 4

Distribusi Sampel berdasarkan Tingkat Adiksi Internet

Tingkat Adiksi Internet	n	%
Tidak Adiksi	38	46,9
Adiksi	43	53,1
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

2

Tabel 5
Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Makanan

Jenis Makanan	n	%
Baik	42	51,9
Kurang	39	48,1
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 6
Distribusi Sampel berdasarkan Frekuensi Makan

Frekuensi Makanan	n	%
Baik	33	40,7
Kurang	48	59,3
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 7
Distribusi Sampel berdasarkan Jumlah Makanan

Jumlah Makanan	n	%
Baik	41	50,6
Kurang	40	49,4
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 8
Distribusi Sampel berdasarkan Pola Makan

Jenis Makanan	n	%
Baik	15	18,5
Kurang	66	81,5
Total	81	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 9
Hubungan Adiksi Internet dengan Pola Makan pada Remaja di MAN 3 Makassar

Adiksi Internet	Pola Makan				Total		P value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Adiksi	6	7,4	32	39,5	38	46,9	0,558
Adiksi	9	11,1	34	42,0	43	53,1	
Total	15	18,5	66	81,5	81	100,0	

Sumber: Data Primer 2025