



Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Remaja di Kelurahan Oesapa

Hendrawan Litijawa¹, Yendris K. Syamruth², Marselinus Laga Nur³

^{1*}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

²Bagian Epidemiologi dan Biostatistika, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

³Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

Email: ¹litijawahendrawan@gmail.com

Abstract

Eating behavior in adolescents can be influenced by various factors, one of which is smartphone use. Adolescents, who are in a critical stage of development, are vulnerable to the negative impacts of excessive smartphone use, including changes in eating patterns. This study aims to analyze the relationship between smartphone use and eating behavior among adolescents in Oesapa Subdistrict. This is a descriptive analytic study with a cross-sectional design. The sample consisted of 86 adolescents aged 15–19 years. The sampling technique used was simple random sampling. Data were collected using a questionnaire consisting of two sections: questions regarding the duration of smartphone use and adolescent eating behavior. Data were analyzed using the chi-square test to examine the relationship between the two variables. The results showed that among the 86 respondents, smartphone use was categorized as high (87%), and eating behavior was categorized as good (85%). The chi-square analysis indicated that there was no significant relationship between smartphone use and eating behavior (p -value = 0.360) among adolescents in Oesapa Subdistrict. Adolescents are encouraged to reduce their level of smartphone use, maintain healthy eating habits, and engage in regular physical activity.

Keywords: Smartphone Use, Eating Behavior, Adolescents.

Abstrak

Perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penggunaan smartphone. Remaja yang berada pada tahap perkembangan kritis rentan terhadap dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan, termasuk perubahan dalam pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan smartphone dengan perilaku makan pada remaja di Kelurahan Oesapa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan rancangan cross-sectional. Besar sampel adalah 86 remaja berusia 15-19 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu simple random sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang terdiri

dari dua bagian, yaitu pertanyaan mengenai durasi penggunaan smartphone dan perilaku makan remaja. Data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan dari 86 responden, penggunaan smartphone tergolong tinggi (87%), perilaku makan tergolong baik (85%). Hasil analisis chi-square menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan perilaku makan ($p\text{-value} = 0,360$) pada remaja kelurahan Oesapa. Remaja perlu mengurangi tingkat penggunaan smartphone serta pertahankan perilaku makan yang sehat atau baik, dan berolahraga secara teratur.

Kata Kunci: Penggunaan Smartphone, Perilaku Makan, Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berpotensi mempengaruhi pola makan. Perubahan psikologis yang terjadi, seperti pencarian identitas diri dan peningkatan keinginan untuk diterima oleh teman sebaya, sering kali mendorong remaja untuk mencoba pola makan baru atau mengikuti rencana diet tertentu. Selain itu, kemudahan akses terhadap berbagai aplikasi dan konten digital dapat membuat remaja lebih sering mengonsumsi makanan ringan dan minuman yang kurang sehat. Hal ini dapat memiliki efek yang merugikan pada kesehatan remaja, termasuk peningkatan risiko obesitas dan penyakit metabolik (Larson, Story, & Nelson, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh (Ni'mah, 2022) tentang pola makan young adults (dewasa muda) di Jakarta, hanya 54,3% dari subjek makan tiga kali sehari tanpa maupun dengan tambahan mengonsumsi camilan. Sekitar 45,7% subjek hanya makan ≤ 2 (dua) kali sehari tanpa atau dengan tambahan camilan. Temuan ini relevan jika dikaitkan dengan remaja karena kelompok dewasa muda (sekitar usia 18–24 tahun) masih sangat berdekatan secara perkembangan dengan remaja akhir (15–19 tahun). Keduanya berada dalam fase transisi penting menuju kemandirian, termasuk dalam hal pengaturan perilaku makan.

Perilaku makan merupakan suatu perilaku yang dilakukan setiap individu agar dapat memenuhi kebutuhan jasmani dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan sehat maupun tidak sehat yaitu, faktor biologis dan faktor psikososial (Snooks, 2019).

Penggunaan smartphone di kalangan remaja mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Smartphone sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk untuk komunikasi, hiburan, dan akses informasi. Namun, penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan, termasuk gangguan pola makan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada masa ini banyak aplikasi dalam smartphone yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap kebiasaan makan sehat (Fikriaji, 2022). Mahasiswa, yang tergolong dalam usia perkembangan emerging adults, merupakan golongan individu yang paling sering menggunakan atau memperbarui perangkat elektronik baru khususnya smartphone (Kumala, Margawati, dan Rahadiyanti, 2019).

Pengguna smartphone Indonesia saat ini kurang lebih sebanyak 65 juta orang (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia, 2017). Survei yang dilakukan Google antara periode Desember 2014 hingga Februari 2015 mengungkapkan bahwa sekitar 61 persen pengguna smartphone berasal dari Indonesia (Nistanto, 2015).

Kecanduan smartphone diketahui memiliki dampak pada perilaku makan seseorang. Penelitian sebelumnya juga didasarkan pada data sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menimbulkan

masalah sosial, perilaku, dan afektif (Wilantika, 2018). Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan smartphone dengan rendahnya asupan buah dan sayur. Kecanduan smartphone dapat mempengaruhi pola makan seseorang, baik melalui gangguan fokus, kebiasaan makan, maupun pengaruh media sosial, yang semuanya dapat berkontribusi terhadap penurunan konsumsi produk yang mengandung susu (Wijaya, 2019). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu sering menggunakan smartphone saat makan dan cenderung melewatkan waktu makan karena terganggu oleh perangkat sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara penggunaan smartphone dan perilaku makan remaja di Kelurahan Oesapa.

METODE

Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan rancangan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Oesapa Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang pada bulan September-November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berumur 15-19 tahun yang bertempat tinggal di Kelurahan Oesapa Kecamatan Kelapa Lima tahun 2024 sebanyak 828 orang (RW 1-6). Sampel berjumlah 86 yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1990) dalam Notoatmodjo (2018). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling dengan randomisasi menggunakan bantuan program microsoft excel. Pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner. Data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square dan hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan Nomor : 002548/KEPK FKM UNDANA 2024 (2)

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal, Pendidikan Terakhir dan Status Pekerjaan pada Remaja Kelurahan Oesapa

	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	15 tahun	1	1
	16 tahun	4	5
	17 tahun	14	16
	18 tahun	36	42
	19 tahun	31	36
Jenis Kelamin	Laki-laki	37	43
	Perempuan	49	57
Tempat Tinggal	Rumah	39	45
	Kost	47	55
Pendidikan Terakhir	Tamat SD	1	1
	SLTP/Sederajat	8	10
	SLTA/Sederajat	75	87
	Perguruan Tinggi (D1/D3/S1/S2/S3)	2	2
Status Pekerjaan	Tidak bekerja/IRT	26	30
	Pedagang/wirusaha	2	3
	Tenaga ahli pekerja bebas (misal: penerjemah, arsitek, dll)	1	1
	Lain-lain	57	66

Tabel 1. menunjukkan dari total 86 responden, mayoritas responden berada pada rentang usia 18 tahun dengan (42%), dan minoritas responden, yaitu mereka yang berusia 15 tahun (1%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin sebanyak 57% merupakan perempuan. Distribusi responden berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa sebanyak 47 orang atau 55% tinggal di kost, sedangkan 39 orang atau 45% tinggal di rumah. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir menunjukkan bahwa sebanyak 87% telah menyelesaikan pendidikan di tingkat SLTA. Sebanyak 10% responden tercatat memiliki tingkat pendidikan SLTP atau sederajat. Sementara itu, 2% yang memiliki pendidikan terakhir di tingkat perguruan tinggi (D1/D3/S1/S2/S3), dan 1% telah tamat SD.

Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan menunjukkan bahwa sebanyak 66% tercatat dalam kategori “lain-lain”, sebanyak 1% merupakan tenaga ahli pekerja bebas, seperti penerjemah atau arsitek.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Smartphone dan Perilaku Makan pada Remaja Kelurahan Oesapa

Variabel		Frekuensi	Persentase (%)
Penggunaan Smartphone	Tinggi	75	87
	Rendah	11	13
Perilaku Makan	Tidak baik	13	15
	Baik	73	85

Tabel 2. distribusi responden berdasarkan tingkat penggunaan smartphone menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori penggunaan smartphone yang tinggi. Sebanyak (87%) menggunakan smartphone dengan intensitas yang tinggi, (13%) memiliki tingkat penggunaan yang rendah. Distribusi responden berdasarkan perilaku makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan yang baik. Dari total 86 responden, sebanyak 85% tercatat memiliki perilaku makan yang baik, sementara 15% memiliki perilaku makan yang tidak baik.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan antara Penggunaan Smartphone dan Perilaku Makan Remaja di Kelurahan Oesapa

Penggunaan Smartphone	Perilaku Makan				Jumlah (n)	Persentase (%)	P-value
	Tidak baik		Baik				
	n	%	n	%			
Tinggi	10	12	65	75	75	87	0,360
Rendah	3	3	8	10	11	13	
Jumlah	13	15	73	85	86	100	

Keterangan: "n" menunjukkan jumlah responden (jumlah orang).

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 75 responden (87%) yang menggunakan smartphone dengan intensitas tinggi, sebanyak 10 orang (12%) yang memiliki perilaku makan tidak baik, dan sebanyak 65 orang (75%) yang memiliki perilaku makan baik. Sementara itu, dari 11 responden (13%) yang termasuk dalam kategori penggunaan

smartphone rendah, sebanyak 3 orang (3%) yang memiliki perilaku makan tidak baik, dan sebanyak 8 orang (10%) yang memiliki perilaku makan baik. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,360$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone tidak berhubungan dengan perilaku makan secara statistik pada remaja di Kelurahan Oesapa.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden remaja Kelurahan Oesapa

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran karakteristik responden bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia 18 tahun (42%), diikuti oleh usia 19 tahun (36%). Pada masa ini, penggunaan smartphone cenderung meningkat karena kebutuhan untuk berkomunikasi, belajar, atau hiburan. Remaja dalam fase transisi menuju dewasa mengalami eksplorasi identitas, termasuk dalam penggunaan teknologi (Santrock, 2017). Penggunaan smartphone yang intens dapat mempengaruhi kebiasaan makan, baik secara positif maupun negatif, misalnya makan sambil bermain smartphone yang dapat mengganggu perhatian.

Sebanyak 57% responden adalah perempuan. Sebagian besar responden tinggal di kost (55%) dibandingkan di rumah (45%). Remaja yang tinggal di kost sering kali memiliki pola makan yang lebih bebas dan cenderung dipengaruhi oleh ketersediaan makanan cepat saji atau batasan waktu. Lingkungan tempat tinggal yang kurang mendukung, seperti kost, dapat menyebabkan pola makan yang tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan instan (Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2018).

Sebanyak 87% responden memiliki pendidikan terakhir SLTA/ sederajat. Hal ini sesuai dengan profil remaja yang sebagian besar masih dalam fase pendidikan menengah atau baru saja tamat. Pendidikan memiliki peran penting dalam menentukan pola makan, di mana remaja dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki akses informasi yang lebih baik mengenai gizi. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan tentang pola makan yang sehat, meskipun penerapannya juga bergantung pada faktor sosial dan budaya (Sobal & Bisogni, 2019). Sebanyak 66% responden termasuk dalam kategori "lain-lain," yang kemungkinan besar merujuk pada pelajar. Sementara itu, 30% responden tidak bekerja atau berstatus sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Status pekerjaan mempengaruhi pola aktivitas sehari-hari, termasuk penggunaan smartphone dan kebiasaan makan. Remaja yang masih berstatus pelajar cenderung menggunakan smartphone untuk belajar atau hiburan, yang dapat berdampak pada perilaku makan remaja.

Hubungan antara Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan

Hasil penelitian tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan smartphone dan perilaku makan. Penggunaan smartphone yang intens pada remaja, sering dikaitkan dengan perilaku makan. Perilaku makan merupakan hasil interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan (Wardle, Haase, & Steptoe, 2016). Pola makan yang baik biasanya dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, pendidikan tentang gizi, dan akses terhadap makanan sehat. Sebaliknya, pola makan yang tidak baik seringkali terkait dengan paparan terhadap makanan cepat saji, kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi, serta perilaku makan sambil melakukan aktivitas lain, seperti bermain media sosial atau menonton video. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap makanan, sehingga mempengaruhi kontrol porsi dan kualitas makanan yang dikonsumsi (Arora, Alhelali, & Al-Hazmi, 2020). Meskipun penggunaan smartphone dapat mempengaruhi pola makan melalui paparan iklan atau kebiasaan makan sambil bermain smartphone,

dampaknya sering kali bergantung pada faktor lain, seperti kebiasaan keluarga dan akses makanan sehat (Leech, McNaughton, & Timperio, 2014). Dalam konteks penelitian ini, sebagian besar responden dengan penggunaan smartphone tinggi memiliki perilaku makan yang baik. Hal ini dapat dijelaskan oleh faktor lain, seperti kesadaran individu terhadap pola makan sehat atau pengaruh pendidikan yang mungkin lebih dominan daripada penggunaan smartphone itu sendiri. Perilaku makan yang baik lebih dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan pendidikan tentang gizi dibandingkan dengan faktor teknologi (Birch, Fisher, & Davison, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan p-value sebesar $>0,05$ yang berarti menolak hipotesis, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan smartphone dengan perilaku makan remaja. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meskipun teknologi mempengaruhi aspek kehidupan remaja, tidak semua perubahan pola makan disebabkan oleh penggunaan smartphone secara langsung (Smith, Jacod, Trott dkk, 2020). Perilaku makan dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologi, sosial, budaya, dan lingkungan. Pada saat ini, penggunaan smartphone mungkin hanya salah satu dari sekian banyak faktor yang berkontribusi secara tidak langsung terhadap perilaku makan (Sobal & Bisogni, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal penting terkait hubungan antara penggunaan smartphone dan perilaku makan yaitu sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berusia 18-19 tahun, berjenis kelamin perempuan (57%), tinggal di kost (55%), memiliki pendidikan terakhir SLTA/ sederajat (87%), dan sebagian besar tidak bekerja atau merupakan pelajar/IRT (66%).
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan smartphone yang tinggi (87%).
3. Sebagian besar responden menunjukkan perilaku makan yang baik (85%), sedangkan 15% lainnya memiliki perilaku makan yang tidak baik.
4. Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan: Meskipun sebagian besar responden dengan penggunaan smartphone tinggi memiliki perilaku makan baik, hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat penggunaan smartphone dengan perilaku makan tidak signifikan secara statistik ($p\text{-value} = 0,360$). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku makan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan smartphone, tetapi juga oleh faktor lain seperti pendidikan, kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, dan pengetahuan tentang gizi. Dengan demikian, penggunaan smartphone bukan satu-satunya faktor yang menentukan baik buruknya perilaku makan pada remaja, sehingga perlu ditinjau faktor-faktor lain yang berpengaruh lebih luas dalam membentuk pola makan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, T., Alhelali, R. A, & Al-Hazmi, A. H. (2020). Dampak Penggunaan Layar terhadap Perilaku Makan. *Jurnal Nutrisi dan Metabolisme* .
- Birch, L. L, Fisher, J. O, & Davison, K. K. (2016). Peran Faktor Lingkungan dan Sosial dalam Membentuk Perilaku Makan Anak. *Tinjauan Tahunan Gizi*.
- Fikriaji, M. B. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Interaksi di SMPN 4 Tangerang Selatan pada Masa Pandemi Covid 19. *Skripsi. Universitas Islam Negeri*.

- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. (2017). Pengguna Smartphone di Indonesia Meningkat Pesat, Ristekdikti.go.id . Available At: <https://ristekdikti.go.id/pengguna-smartphone-di-indonesia-meningkat-pesat> (Accessed: 11 November 2022).
- Kumala, Anandita Mega; Margawati, Ani; Rahadiyanti, A. (2019). 'Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun', *Journal Of Nutrion College*, 8, Pp. 73–80.
- Larson, Ni, Story, M., & Nelson, M. (2015). 'Lingkungan Sekitar: Ketimpangan Akses Terhadap Makanan Sehat di As', *American Journal Of Preventive Medicine*, 36(1), Pp. 74–81. Available At: Doi: 10.1016/J.Amepre.200.
- Leech, RM, McNaughton, SA, & Timperio, A. (2014). Pola Diet dan Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*
- Ni'mah, Sabila Zainun, V. I. (2022), 'Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 02, Pp. 124–128.
- Nistanto, R. (2015). Pengguna Smartphone Indonesia Terus Bertambah, Ini Datanya., *Kompas.Com*. Available At: <https://tekno.kompas.com/read/2015/05/25/09410007/pengguna.smartphone.indonesia.terus.bertambah.ini.datanya> (Accessed: 11 November 2022).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W (2017). *Masa remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Smith, L., Jacob, L., Trott, M., dkk. (2020). Peran Teknologi dalam Mempengaruhi Kebiasaan Makan. *Jurnal Ilmu Gizi* .
- Snooks, M. Kons. (2019). *Health Psychology: Biological, Psychological, And Sociocultural Perspectives*. Jones & Bartlett Learning. Available At: <https://books.google.co.id/books?id=gebsfmm8cgoc&lpg=pp1&hl=id&pg=pp1#v=onepage&q&f=false>.
- Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2019). Membangun Keputusan Pilihan Makanan. *Annals of Behavioral Medicine*
- Story, M., Kaphingst, K. M, Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2018). Menciptakan Makanan dan Lingkungan Makan yang Sehat. *Gizi Kesehatan Masyarakat*
- Wardle, J., Haase, A. M, & Steptoe, A. (2016). Korelasi Perilaku dan Psikologis Kebiasaan Makan Sehat pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja* .
- Wijaya, K. (2019). 'Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Perilaku Makan pada Emerging Adults', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), Pp. 1606–1616.
- Wilantika, C. F. (2018). 'Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan dan Perilaku Remaja', 8, Pp. 72–80.