

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan *screen-time* adalah seberapa lama waktu yang digunakan seseorang untuk melihat layar seperti menggunakan komputer, laptop, telefon genggam, *Ipad*, tablet, dan sebagainya. Ketika sedang menggunakan alat-alat berlayar tersebut, seseorang dapat melakukan berbagai aktifitas seperti menonton film, bermain *game*, menggunakan media sosial, bekerja, belajar, dan sebagainya.¹ Dengan adanya peningkatan teknologi, telah diketahui bahwa penggunaan *screen-time* pada kalangan pelajar seperti mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan di universitas cenderung meningkat. Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan *screen-time* dengan kondisi kesehatan para mahasiswa, baik secara fisik maupun psikis.²

Perubahan berat badan adalah kondisi yang dapat terjadi pada seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara kandungan energi dari makanan yang dimakan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh orang tersebut untuk mempertahankan hidup dan melakukan aktifitas fisik.³ Perubahan berat badan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor genetik, usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas fisik, diet seseorang, dan faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan lingkungan dan sosial.⁴

Penyakit Virus Corona tahun 2019 (*Covid-19*) merupakan penyakit yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV 2)*. Kasus pertama penyakit tersebut muncul di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok, tepatnya pada bulan Desember 2019 lalu dengan gejala berupa Pneumonia yang masih disebut misterius oleh para ahli. Sejak saat itu, penyakit Covid-19 terus menyebar dari

satu negara ke negara-negara lainnya hingga *World Health Organisation* (WHO) akhirnya memutuskan Covid-19 sebagai pandemi pada 31 Desember 2019.⁵



Sejak pertama kali penyakit Covid-19 diketahui telah memasuki sejumlah wilayah di Indonesia, pemerintah dan menteri pendidikan langsung menindak tegas agar seluruh siswa dan mahasiswa untuk melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau disebut juga sebagai Pembelajaran Daring. Dengan metode pembelajaran seperti ini, mahasiswa ditekankan untuk menggunakan gawai dan komputer yang dapat mengakses jaringan internet.⁶ Hal ini tentu saja menyebabkan para mahasiswa untuk menggunakan sebagian besar dari waktu mereka untuk melihat layar setiap harinya, lebih tepatnya pada saat jam kuliah. Sejumlah studi sudah melakukan penelitian mengenai dampak peningkatan *screen-time* terhadap penurunan aktifitas fisik, yang kemudian berpengaruh terhadap berat badan. Salah satunya adalah studi yang dilakukan terhadap anak-anak dan remaja di Spanyol, dimana para ahli menemukan adanya status kesehatan yang memburuk selama pandemi Covid-19, termasuk pengurangan aktifitas fisik yang signifikan, peningkatan jam terpapar layar, serta penurunan konsumsi buah dan sayur-sayuran sehari-hari.⁷

Tidak hanya itu, sebuah sistem surveilans yang dikenal sebagai *School Physical Activity and Nutrition Survey (SPAN)* juga telah melakukan survey untuk membuktikan adanya korelasi antara peningkatan penggunaan media sosial dengan penurunan aktifitas fisik dan permasalahan diet pada anak-anak dan remaja. Dari hasil penelitian tersebut, telah terbukti bahwa anak-anak dan remaja (usia 8-18 tahun) menghabiskan waktu rata-rata 7,5 jam dalam satu hari untuk menggunakan media sosial. Secara keseluruhan, terdapat sekitar 88,7% remaja dari total populasi yang disurvei menggunakan media sosial selama lebih dari 3 jam per harinya, yang ternyata juga merupakan angka lebih besar dari survey-survey yang telah dilakukan pada tahun-tahun sebelumnya. Survey tersebut juga menemukan adanya hubungan positif antara durasi penggunaan media sosial seseorang terhadap perilaku makan yang tidak sehat dan tidur yang berkurang. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial dapat menyebabkan seseorang untuk menggunakan sebagian besar dari waktu mereka untuk melihat layar, sehingga membuat orang tersebut untuk tidak melakukan aktifitas fisik.⁸

Selama pandemi Covid-19, data mengenai tingkat *screen-time* dan perubahan berat badan, serta faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan berat badan pada masyarakat di Indonesia masih sedikit. Sehingga peneliti hendak melakukan penelitian mengenai dampak peningkatan *screen-time* terhadap perubahan berat badan, khususnya pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran dimana tingkat *screen-time* meningkat selama pembelajaran daring karena bahan kuliah yang lebih sulit dibandingkan fakultas-fakultas lainnya.

1.2 Perumusan Masalah

- Pada berbagai penelitian yang sudah ada, hubungan antara peningkatan *screen-time* dengan perubahan berat badan masih belum jelas
- Kebanyakan dari penelitian yang sudah ada lebih berfokus kepada hubungan tingkat *screen-time* dengan obesitas, kualitas tidur, tingkat aktifitas fisik, dan pola makan.
- Penelitian yang sudah ada lebih ditargetkan terhadap kalangan anak-anak dan remaja dibandingkan orang-orang yang sudah tergolong dewasa seperti mahasiswa.
- Walaupun ada beberapa penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara peningkatan *screen-time* terhadap perubahan berat badan, studi-studi tersebut juga melibatkan berbagai faktor perancu lain dalam penelitiannya seperti durasi tidur, tingkat depresi, dan tingkat stres seseorang.⁹
- Penulis hendak melakukan penelitian mengenai hubungan antara peningkatan *screen-time* terhadap perubahan berat badan, baik kenaikan maupun penurunan berat badan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara peningkatan *screen-time* dengan perubahan berat badan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH selama pandemi Covid-19?

1.4 Tujuan Umum dan Khusus

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara peningkatan *screen-time* dengan perubahan berat badan pada kalangan mahasiswa/i Fakultas Kedokteran UPH.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui adanya peningkatan *screen-time* pada mahasiswa FK-UPH selama pandemic Covid-19
2. Mengetahui adanya perubahan berat badan pada mahasiswa FK-UPH selama pandemi Covid-19

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Menjadi referensi untuk penelitian lain yang berkaitan dengan hubungan antara peningkatan *screen-time* dengan perubahan berat badan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini juga dapat digunakan untuk sarana edukasi mengenai efek peningkatan *screen-time* terhadap berat badan seseorang.