

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SCREENTIME*, AKTIVITAS FISIK,
DAN ASUPAN NUTRISI TERHADAP INDEKS MASSA
TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UMUM
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**



MUHAMMAD RAFLY RIZAL

04011381823233

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

SKRIPSI
**HUBUNGAN *SCREENTIME*, AKTIVITAS FISIK,
DAN ASUPAN NUTRISI TERHADAP INDEKS MASSA
TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UMUM
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S.Ked)



MUHAMMAD RAFLY RIZAL

04011381823233

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

SKRIPSI
**HUBUNGAN *SCREENTIME*, AKTIVITAS FISIK,
DAN ASUPAN NUTRISI TERHADAP INDEKS MASSA
TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UMUM
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran (S.Ked)



MUHAMMAD RAFLY RIZAL

04011381823233

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Nutrisi Terhadap Indeks Massa Tubuh Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

MUHAMMAD RAFLY RIZAL

04011381823233

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran

Palembang, 30 Desember 2021

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I

dr. Svarif Husin, MS

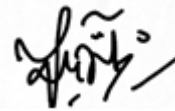
NIP. 196112091992031003



Pembimbing II

dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi

NIP. 198612312010122004



Penguji I

dr. Budi Santoso, M.kes

NIP. 198410162014041003



Penguji II

Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes

NIP. 198701292019031004



Mengetahui,

**Koordinator Program Studi
Pendidikan Dokter**



dr. Susilawati, M.Kes

NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan I



Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO., M.Pd.Ked

NIP. 197306131999031001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Laporan Akhir Skripsi ini dengan judul “Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Nutrisi Terhadap Indeks Massa Tubuh Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 30 Desember 2021

Palembang, 30 Desember 2021

Tim Penguji Karya tulis ilmiah berupa Laporan Akhir Skripsi

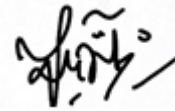
Pembimbing I

dr. Svarif Husin, MS
NIP. 196112091992031003



Pembimbing II

dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi
NIP. 198612312010122004



Penguji I

dr. Budi Santoso, M.Kes
NIP. 198410162014041003



Penguji II

Arwan Bin Laeto, S.Pd., M.Kes
NIP. 198701292019031004



Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Wakil Dekan 1

Pendidikan Dokter



dr. Susilawati, M. Kes
NIP. 197802272010122001



Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO., M.Pd.Ked
NIP. 197207172008012007

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Rafly Rizal

NIM 04011381823233

Judul : Hubungan *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Nutrisi Terhadap Indeks Massa Tubuh Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/*plagiat*. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/*plagiat* dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Palembang, 30 Desember 2021



Muhammad Rafly Rizal

ABSTRAK

Hubungan *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Nutrisi Terhadap Indeks Massa Tubuh Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang: Pada masa pandemi COVID-19 saat ini, semua pembelajaran perkuliahan dilakukan secara dalam jaringan sehingga terdapat peningkatan durasi *screentime*, pemberlakuan pembatasan masyarakat juga ditakutkan membuat penurunan aktivitas fisik mahasiswa dan juga terjadi peningkatan asupan nutrisi dan berakibat pada kenaikan indeks massa tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara *screentime*, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi terhadap indeks massa tubuh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19

Metode: Penelitian ini berjenis analitik observasional dengan desain studi *cross sectional* dan menggunakan data primer. Data data diambil menggunakan kuisioner pada *google form* dengan jumlah sampel sebanyak 96 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *chi-square*.

Hasil: Pada penelitian ini didapatkan hasil prevalensi mahasiswa dengan *screentime* yang tinggi sebanyak (75%), prevalensi aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik rendah sebanyak (57,3%), asupan nutrisi mahasiswa mayoritas kurang asupan nutrisi hariannya (89,6%), dan indeks massa tubuh mahasiswa sebanyak (61,5%) normal. Tidak terdapat hubungan antara durasi *screentime* dengan indeks massa tubuh mahasiswa dengan nilai $p = 0,557$ kemudian tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa dengan nilai $p = 0,681$ dan tidak terdapat hubungan antara angka kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh mahasiswa dengan nilai $p = 0,302$.

Kesimpulan: Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara *screentime*, aktivitas fisik, dan juga asupan nutrisi terhadap indeks massa tubuh mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Kata Kunci: *Screentime*, Aktivitas Fisik, Asupan Nutrisi, Indeks Massa Tubuh, Pandemi COVID-19

ABSTRACT

The Relation between Screen Time, Physical Activity, and Nutritional Intake on Body Mass Index during the COVID-19 Pandemic among Undergraduate Medical Students Faculty of Medicine of Sriwijaya University

Background: During the current COVID-19 pandemic, all lecture learning is doing by online so that there is an increase in screentime duration, the imposition of community restrictions is also feared to reduce students' physical activity and also increase nutritional intake and result in an increase in body mass index. This study was conducted to determine whether there is a relation between screen time, physical activity, and nutritional intake on student body mass index during the COVID-19 pandemic.

Method: This research is an analytic observational type with a cross sectional study design and uses primary data. The data were taken using a questionnaire on google form with a total sample of 96 people who met the inclusion criteria. Data analysis using SPSS application with chi-square test.

Result: In this study, it was found that the prevalence of students with high screentime was (75%), the highest prevalence of physical activity was low physical activity (57.3%), the nutritional intake of the majority of students lacked the nutritional adequacy rate (89.6%), and The student body mass index (61.5%) was normal. There is no relation between screentime duration and student body mass index with p value = 0.557 then there is no relation between physical activity and student body mass index with p = 0.681 and there is no relation between nutritional adequacy rate and student body mass index with p = 0.302.

Conclusion: In this study, there was no relation between screen time, physical activity, and also nutritional intake on the body mass index of undergraduate medical student Faculty of Medicine Sriwijaya University.

Keyword: Screentime, Physical Activity, Nutritional Intake, Body Mass Index, COVID-19 Pandemic

RINGKASAN

HUBUNGAN *SCREEN TIME*, AKTIVITAS FISIK, DAN ASUPAN NUTRISI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UMUM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Karya tulis ilmiah berupa skripsi, 20 Desember 2021

Muhammad Rafly Rizal; Dibimbing oleh dr. Syarif Husin, MS dan dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi

Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

xi + 67 Halaman, 13 tabels, 5 gambar, 13 lampiran

RINGKASAN

Pada masa pandemi COVID-19 saat ini, semua pembelajaran perkuliahan dilakukan secara dalam jaringan sehingga terdapat peningkatan durasi *screentime*, pemberlakuan pembatasan masyarakat juga ditakutkan membuat penurunan aktivitas fisik mahasiswa dan juga terjadi peningkatan asupan nutrisi dan berakibat pada kenaikan indeks massa tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara *screentime*, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi terhadap indeks massa tubuh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini berjenis analitik observasional dengan desain studi *cross sectional* dan menggunakan data primer. Jumlah sampel sebanyak 96 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *chi-square*. Pada penelitian ini didapatkan hasil prevalensi mahasiswa dengan *screentime* yang tinggi sebanyak (75%), prevalensi aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik rendah sebanyak (57,3%), asupan nutrisi mahasiswa mayoritas kurang asupan nutrisi hariannya (89,6%), dan indeks massa tubuh mahasiswa sebanyak (61,5%) normal. Tidak terdapat hubungan antara durasi *screentime* dengan indeks massa tubuh $p = 0,557$, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh $p = 0,681$, tidak terdapat hubungan antara angka kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh $p = 0,302$.

Kata Kunci: *Screentime*, Aktivitas Fisik, Asupan Nutrisi, Indeks Massa Tubuh, Pandemi COVID-19

SUMMARY

THE RELATION BETWEEN SCREEN TIME, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL INTAKE ON BODY MASS INDEX DURING THE COVID-19 PANDEMIC AMONG UNDERGRADUATE MEDICAL STUDENTS FACULTY OF MEDICINE OF SRIWIJAYA UNIVERSITY

Scientific writing in the form of Thesis, December 10, 2021

Muhammad Rafly Rizal; Supervised by dr. Syarif Husin, MS dan dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi

Study Program of Medical Education, Faculty of Medicine, Sriwijaya University.

xi + 67 pages, 13 tables, 5 pictures, 13 attachment

SUMMARY

During the current COVID-19 pandemic, all lecture learning is doing by online so that there is an increase in screentime duration, the imposition of community restrictions is also feared to reduce students' physical activity and also increase nutritional intake and result in an increase in body mass index. This study was conducted to determine whether there is a relation between screen time, physical activity, and nutritional intake on student body mass index during the COVID-19 pandemic. This research is an analytic observational type with a cross sectional study design and uses primary data. total sample of 96 people who met the inclusion criteria. Data analysis using SPSS application with chi-square test. In this study, it was found that the prevalence of students with high screentime was (75%), the highest prevalence of physical activity was low physical activity (57.3%), the nutritional intake of the majority of students lacked the nutritional adequacy rate (89.6%), and The student body mass index (61.5%) was normal. There is no relation between screentime duration and student body mass index with p value = 0.557 then there is no relation between physical activity and student body mass index with p = 0.681 and there is no relation between nutritional adequacy rate and student body mass index with p = 0.302.

Keyword: Screentime, Physical Activity, Nutritional Intake, Body Mass Index, COVID-19 Pandemic

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya lah, skripsi yang berjudul Hubungan *Screen time*, Aktivitas Fisik, Dan Asupan Nutrisi Terhadap Indeks Massa Tubuh Di Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran (S.Ked) Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. Sholawat serta salam tak lupa kita junjungkan kepada nabi kita nabi Muhammad SAW beserta sahabat, keluarga dan pengikutnya hingga akhir zaman. Penulis tidak lupa ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas bimbingan, dorongan, doa, dan semangat dari orang-orang disekitar penulis.

1. Terima kasih saya ucapkan kepada dr. Syarif Husin MS dan dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi yang telah bersedia membimbing dan memberikan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Nurseha sebagai ibu dari penulis yang selalu memberikan doa yang tulus dan memberikan dorongan moral dan materil terhadap penulis hingga penulis bisa mencapai saat ini.
3. Alm Rizal sebagai ayah dari penulis yang telah lama berpulang sebagai motivasi dan semangat bagi penulis untuk terus maju.
4. Terima kasih kepada Shabrina Salsabila Putri Wilantara yang selalu mendukung dan membantu penulis dalam penulisan skripsi ini
5. Terima kasih kepada teman teman terdekat penulis yaitu Zayd, Baroq, Dhiyan, Bima, Yusron, Sandy, Mario, Icak, Indira, Nabilah dan Inge yang sering saya tanyakan bagaimana menulis dan merapikan skripsi yang baik dan benar
6. Terima kasih kepada sobat sobat semasa SMA yang sering membantu juga mengajarkan dan membimbing penulis dalam menulis skripsi

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pernyataan Integritas	iii
Abstrak	iv
Ringkasan.....	vi
Summary	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Lampiran	x
Daftar Singkatan.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Kebijakan	5
1.5.3 Manfaat Masyarakat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Landasan Teori	6

2.1.1	Screening.....	6
2.1.2	Aktivitas Fisik.....	7
2.1.3	Asupan Nutrisi.....	11
2.1.4	Indeks Massa Tubuh.....	14
2.2	Kerangka Teori.....	17
2.3	Kerangka Konsep.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....		19
3.1	Jenis Penelitian.....	19
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
3.3	Populasi dan Sampel.....	19
3.3.1	Populasi.....	19
3.3.2	Sampel.....	19
3.3.3	Besarnya Sampel.....	20
3.3.4	Cara Pengambilan Sampel.....	20
3.3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	21
3.4	Variabel Penelitian.....	21
3.4.1	Variabel Bebas.....	21
3.4.2	Variabel terikat.....	21
3.5	Definisi Operasional.....	22
3.6	Cara Pengumpulan Data.....	24
3.7	Cara Pengolahan Data.....	25
3.8	Kerangka Operasional.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1	Hasil.....	28
4.1.1	Analisis Univariat.....	29
4.1.2	Analisis Bivariat.....	33
4.2	Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	48
RIWAYAT HIDUP.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik menurut Kemenkes.....	9
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi menurut Permenkes	12
Tabel 3. Definisi Operasional	22
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan.....	29
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	30
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Screentime	30
Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	31
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Nutrisi.....	32
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	33
Tabel 11. Hubungan Screentime Dengan Indeks Massa Tubuh	34
Tabel 12. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh.....	35
Tabel 13. Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Indeks Massa Tubuh	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rumus IMT	16
Gambar 2. Kerangka Teori.....	17
Gambar 3. Kerangka Konsep	18
Gambar 4. Rumus Slovin	20
Gambar 5. Kerangka Operasional.	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Etik.....	48
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 3. Surat Izin Selesai Penelitian	50
Lampiran 4. Informed Consent	51
Lampiran 5. Lembar Persetujuan	52
Lampiran 6. Form Identitas Responden	53
Lampiran 7. Kuisisioner Screen time	54
Lampiran 8. Kuisisioner GPAQ.....	55
Lampiran 9. Kuisisioner 24 Hours Food Recall	58
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	59
Lampiran 11. Data Induk	60
Lampiran 12. Hasil Output Analisis SPSS.....	61

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	:	<i>Corona Virus Disease 2019</i>
IMT	:	Indeks Massa Tubuh
BMI	:	<i>Body Mass Index</i>
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
GPAQ	:	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
MET	:	<i>Metabolic Equivalent</i>
SKP	:	Survei Konsumsi Pangan
ATP	:	<i>Adenosin Triphosphate</i>
ADP	:	<i>Adenosin Diphosphate</i>
Pi	:	Inorganik Phosphate
SPSS	:	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
NEAT	:	<i>Non Exercise Activity Thermogenesis</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelebihan berat badan telah menjadi masalah yang cukup serius yang ada di Indonesia ini. Data dari Kemenkes menunjukkan 13,5% orang mengalami kelebihan berat badan untuk penduduk usia 18 tahun ke atas dan 28,7% mengalami obesitas.¹ Ada beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan berat badan diantaranya adalah asupan nutrisi dan aktivitas fisik.

Pada saat pandemi COVID-19 saat ini, banyak orang yang bekerja dan bersekolah dari rumah dan menatap layar gadget, bahkan ada beberapa tempat yang membatasi pergerakan masyarakatnya sehingga hanya bisa melakukan kegiatan di rumah saja.² Karena hanya melakukan kegiatan di rumah, maka waktu *screen time* pun akan bertambah dan tidak melakukan aktivitas apapun.³

Screen time adalah waktu yang kita gunakan untuk penggunaan *handphone*, gadget, ataupun menonton televisi.⁴ *Screen time* berhubungan dengan perubahan perilaku makan seperti kurangnya makan sayur, buah-buahan serta tingginya konsumsi minuman berenergi dan *junk food*.⁵ *Screen time* juga berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan, seseorang yang selalu melihat *handphone* nya cenderung akan berkurang aktivitas fisiknya dan akan menurunkan pengeluaran energinya.⁶ *Screen time* merupakan kegiatan yang menetap dan kurang lebih dalam dua dekade terakhir terjadi peningkatan yang sangat signifikan terhadap durasi *screen time*. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa kegiatan *screen time* yang dilakukan menyebabkan peningkatan berat

badan akibat mengkonsumsi makanan saat menonton televisi, berselancar di internet, dan bermain video *game* tanpa menyadari bahwa kalori yang masuk sudah melebihi total kalori harian tubuh.⁷ Kalori yang masuk kedalam tubuh jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang rutin dan teratur akan berdampak buruk bagi tubuh dan kesehatan.

Aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang dapat membakar kalori juga melibatkan pergerakan tubuh dan otot rangka. Keuntungan dari sering beraktivitas fisik yaitu peningkatan kesehatan dari jantung, peningkatan massa otot, dan berat badan yang terjaga.⁸ Untuk mendapatkan manfaat dan keuntungan dari aktivitas fisik, sebaiknya dilakukan selama 30 menit per hari atau 150 menit per minggu dengan intensitas sedang.⁹ Tetapi karena pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini dengan penerapan *physical distancing* dan *work from home* menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik yang biasa dilakukan. Padahal olahraga dan aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat menurunkan risiko terkena penyakit obesitas, kardiovaskular, dan juga diabetes.¹⁰ Untuk mempertahankan kondisi fisik dan kebugaran saat melakukan aktivitas, maka kita membutuhkan asupan nutrisi yang melibatkan konsumsi zat makro dan mikro seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.¹¹

Asupan nutrisi merupakan salah satu indikator gaya hidup yang sangat memengaruhi imun tubuh.¹² Menurut Kemenkes (2020) zat gizi yang baik seperti makan tinggi serat dan rendah lemak sangat dianjurkan untuk dilakukan untuk menguatkan sistem imun di era pandemi seperti ini. Zat gizi yang berperan terhadap sistem imun dikenal dengan imunonutrisi yaitu kumpulan zat gizi dan substansi makanan spesifik seperti protein (khususnya arginin dan glutamin), asam lemak omega-3, antioksidan seperti vitamin A, C, dan E yang memiliki kemampuan memodulasi dan memperbaiki respon imun.¹³ Karena itu penting untuk menerapkan pola makan yang baik agar kalori yang masuk ke dalam tubuh seimbang dengan

kalori yang keluar dari tubuh. Kalori yang berlebih akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak, dan jika terjadi penumpukan lemak pada seseorang maka akan meningkatkan total lemak tubuh pada seseorang. Status gizi memiliki korelasi positif dengan total lemak tubuh seseorang, banyak penelitian sebelumnya yang menghubungkan total lemak tubuh dengan status gizi.¹

Untuk menghitung status gizi pada mahasiswa maka digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh adalah pengukuran yang digunakan untuk mendefinisikan karakteristik antropometri pada orang dewasa dan mengklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok. Interpretasi yang didapatkan yaitu indeks kegemukan suatu individu, selain itu banyak juga yang digunakan sebagai faktor risiko dan prevalensi suatu masalah kesehatan yang ada di masyarakat.¹⁴

Penelitian dilakukan terhadap para mahasiswa Fakultas Kedokteran Pendidikan Dokter Umum Universitas Sriwijaya. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada saat pandemi menerapkan pembelajaran *online* sehingga proses pembelajaran memerlukan dukungan perangkat seperti *handphone*, laptop, *tablet* dan komputer.¹⁵ Menurut penelitian jadwal perkuliahan di Fakultas Kedokteran sangat padat sehingga banyak mahasiswa yang merasa kelelahan untuk melakukan aktivitas fisik lain dan membutuhkan asupan energi tambahan.¹⁶ Dari masalah tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan antara durasi *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Pendidikan Dokter Umum Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi dengan indeks massa tubuh di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya terhadap indeks massa tubuh.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi durasi *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Mengetahui distribusi indeks massa tubuh pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Menganalisis pengaruh durasi *screen time* terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Menganalisis pengaruh asupan nutrisi terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

1.4 Hipotesis

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara durasi *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan indeks massa tubuh.

H1 : Terdapat hubungan antara durasi *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi mahasiswa Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan indeks massa tubuh

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber referensi mengenai hubungan durasi *screen time*, aktivitas fisik dan asupan nutrisi terhadap indeks massa tubuh untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk mengurangi durasi *screen time* bila durasi *screen time* berhubungan dengan peningkatan IMT.

1.5.3 Manfaat Masyarakat

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi masyarakat untuk memperhatikan durasi *screen time*.
2. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi masyarakat untuk tetap melaksanakan hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makan makanan bergizi yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Epidemi Obesitas [Internet]. Jurnal Kesehatan. 2018. p. 1–8. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
2. Mungkasa O. Bekerja dari Rumah (Working From Home / WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Indones J Dev Plan.* 2020;IV(2):126–50.
3. Utami, Nurul Putrie D. PAPARAN SCREEN TIME HUBUNGANNYA DENGAN OBESITAS PADA REMAJA SMP DI KOTA YOGYAKARTA. *J Dunia Gizi.* 2018;1(2):71–8.
4. Pratiwi H. Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Abstrak. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini.* 2021;5(1):265–80.
5. Al-Hazzaa HM, Abahussain NA, Al-Sobayel HI, Qahwaji DM, Musaiger AO. Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8.
6. Jackson DM, Djafarian K, Stewart J, Speakman JR. Increased television viewing is associated with elevated body fatness but not with lower total energy expenditure in children. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(4):1031–6.
7. Desak Ayu Sri Cinthya Uttari1 IGLS. HUBUNGAN ANTARA SCREEN TIME DENGAN OBESITAS PADA ANAK. 2017;6(5):31–4.
8. Shahidi SH, Stewart Williams J, Hassani F. Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatr Int J Paediatr.* 2020;109(10):2147–8.
9. Kemenkes RI. Ayo Bergerak Lawan Obesitas [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. 37 p. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id>

10. Nurhadi JZL, Fatahillah. Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *J Heal Sains*. 2020;1:294–8.
11. Sandi IN. Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2019;5(1):64–73.
12. Romadhoni WN, Sari DP, Serafina M, Ginting B, Mahendra RI, Khoiriyah T, et al. Pentingnya Pola Makan Bergizi Dan Seimbang Di Era Pandemi Covid-19. *PENTINGNYA POLA MAKAN BERGIZI DAN SEIMBANG DI ERA PANDEMI*. 2020;1(2):2–6.
13. Angraini DI, Ayu R. The Relationship Between Nutritional Status and Immunonutrition Intake with Immunity Status. *JUKE Unila*. 2015;4(8):158–65.
14. Nuttall FQ. Body mass index: Obesity, BMI, and health: A critical review. *Nutr Today*. 2015;50(3):117–28.
15. Sadikin A, Hamidah A. Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK J Ilm Pendidik Biol*. 2020;6(1):214–24.
16. Antoinette J, Theresia E. Grit dan Self-Control pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Humanitas (Monterey N L)*. 2019;3(2):141–54.
17. Kaye LK, Orben A, Ellis DA, Hunter SC, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of “ Screen Time .” *Environ Res Public Heal*. 2020;
18. Namkee P, Kim Y-C, Shon HY, Shim H. Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Elsevier*. 2013;29(4):1763–70.
19. Pratiwi R, Lathifah N. Screen time dengan konsumsi sayur dan buah serta kenaikan berat badan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan. *Nutrisia*. 2018;20(2):53–60.
20. Muflihah N, Wardhani RR. Identifikasi Sedentary Behaviour di Masa

- Pandemic Covid-19. *J Phys Ther UNISA*. 2021;1(1):15–22.
21. Ardella KB. RISIKO KESEHATAN AKIBAT PERUBAHAN POLA MAKAN DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19. *J Med Utama*. 2020;02(01):292–7.
 22. American Academy of Pediatrics, WHO. Screen Time Guidelines by Age. 2019;24–5. Available from: https://www.eyepromise.com/wp-content/uploads/2019/05/Screentime-Recommendation-Chart-Final_AAP-WHO.pdf
 23. Thivel D, Tremblay A, Genin PM, Panahi S, Rivière D, Duclos M. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front Public Heal*. 2018;6(October):1–5.
 24. Mak KK, Ho SY, Lo WS, McManus AM, Lam TH. Prevalence of exercise and non-exercise physical activity in Chinese adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8(i):2–5.
 25. Irawan MA. Metabolisme Energi Tubuh dan Olahraga. *Sport Sci Br* [Internet]. 2007;01(07):1–9. Available from: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318122/pendidikan/metabolisme+energi.pdf>
 26. Rizanty F, Srimati M. Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Akhir Gizi Stikes Binawan. *J Gizi Pangan*. 2021;1(1):13–21.
 27. Services USD of H and H. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington D.C: .S. Department of Health and Human Services; 2018. 1–117 p.
 28. World Health Organization. *Global Physical Activity Questionnaire*. *Surveill Popul Prev Prev Noncommunicable Dis Dep*. :1–22.
 29. Dewi N, Memunah N, Putri RM. Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa

- Pandemic Pada Mahasiswa. *J Ilm Ilmu Kesehat*. 2020;8(3):369–82.
30. HANDINI MC, ANITA A. Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak. *JPUUD - J Pendidik Usia Dini*. 2016;10(2):213–32.
 31. Sebataraja LR, Oenzil F, Asterina A. Hubungan Status Gizi dengan Status Sosial Ekonomi Keluarga Murid Sekolah Dasar di Daerah Pusat dan Pinggiran Kota Padang. *J Kesehat Andalas*. 2014;3(2):182–7.
 32. Rahmi P. Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
 33. Hargrove JL. History of the calorie in nutrition. *J Nutr*. 2006;136(12):2957–61.
 34. Hall JE, Guyton AC. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 12th ed. Gruliow R, editor. Philadelphia: William Schmitt; 2011. 1–1091 p.
 35. Kementerian Kesehatan RI. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat; 2020. p. 1–19.
 36. Sirajuddin, Surmita, Astuti T. *Survey Konsumsi Pangan*. 1st ed. Ir. Anang Suhardianto MS, editor. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2018. 381 p.
 37. Sudibjo P, Intan Arovah N, Laksmi Ambardini R. Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fik Uny. *Medikora*. 2015;11(2):183–203.
 38. Matin SS, Veria VA. Body Mass Index (BMI) Sebagai Salah Satu Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Prestasi Belajar Remaja. *J Visikes*. 2013;12:163–9.
 39. Utami D, Setyarini GA. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di Sman 14 Tangerang. *J Ilmu Kedokt Dan Kesehat*. 2017;4:207–15.

40. Lasabuda T, Wowor PM, Mewo Y. Gambaran Indeks Massa Tubuh (Imt) Jamaah Mesjid Al- Fatah Malalayang. *J e-Biomedik*. 2015;3(3):9–12.
41. Wiranata Y, Inayah I. Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) The Comparison of Body Mass Calculation by Using Body Mass Index (BMI) and Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) M. J Manaj Kesehat Yayasan RS Dr Soetomo. 2020;6(1):43–52.
42. Tamimi K, Rimbawan. Tingkat kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran kardiorespiratori pegawai pt. indocement bogor. *J Gizi Pangan*. 2015;10(1):33–40.
43. Dahlan MS. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. 3rd ed. Suslia A, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2010. 1–185 p.
44. Morris LA, Mohiuddin SS. Biochemistry, Nutrients. StatPearls [Internet]. 2021;
45. Gutin I. In BMI we trust: Reframing the body mass index as a measure of health. *Soc Theory Heal*. 2018;16(3):256–71.
46. Nasution IN. Screen Time, Asupan Lemak Dan Serat Serta Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bogor. Dep Gizi Masy Inst Pertan Bogor. 2014;
47. Sembiring AC, Briawan D, Baliwati YF. Metode Skor Konsumsi Pangan Untuk Menilai Ketahanan Pangan Rumah Tangga. *Penelit Gizi dan Makanan*. 2015;38(1):31–40.
48. Dahlan MS. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. 5th ed. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents. Jakarta: Salemba Medika; 2014. 1–250 p.
49. Hammoudi SF, Mreydem HW, Ali BTA, Saleh NO, Chung S, Hallit S, et

- al. Smartphone screen time among university students in lebanon and its association with insomnia, bedtime procrastination, and body mass index during the covid-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry Investig.* 2021;18(9):871–8.
50. Wang TL, Vella-Brodrick DA. Examining Screen Time, Screen Use Experiences, and Well-Being in Adults. *Soc Netw.* 2018;07(01):32–44.
 51. Diniz TA, Christofaro DGD, Tebar WR, Cucato GG, Botero JP, Correia MA, et al. Reduction of Physical Activity Levels During the COVID-19 Pandemic Might Negatively Disturb Sleep Pattern. *Front Psychol.* 2020;11(December 2019):1–5.
 52. Cholidah R, Widiastuti IAE, Nurbaiti L, Priyambodo S. Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis.* 2020;11(2):416.
 53. Fauziyyah A, Riani RI, Arfiyanti MP. Hubungan Kecukupan Energi dan Makronutrien Dalam Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNIMUS Relationship of Energy and Macronutrient Adequacy In breakfast with The Concentration Level of UNIMUS Medical Students Pengukuran supa. 2020;2(2).
 54. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Eating Habits Among Medical Students at King Abdulaziz University , Jeddah , Saudi Arabia. *Int J Gen Med.* 2020;
 55. Mujtahidin AN, Fatmaningrum W, Kinandita H, Kedokteran F, Airlangga U, Timur J. Hubungan antara indeks massa tubuh (imt) dengan fleksibilitas lumbal pada mahasiswa fakultas kedokteran.
 56. Kusharto CM. Serat Makanan Dan Perannya Bagi Kesehatan. *J Gizi dan Pangan.* 2007;1(2):45.
 57. Santoso A. SERAT PANGAN (DIETARY FIBER) DAN MANFAATNYA

BAGI KESEHATAN. Magistra. 2011;

58. Astuty, Astuti LP, Prasida DW. Persepsi Mahasiswa D IV Tentang Diet untuk Menurunkan Berat Badan di STIKES Husada Semarang. *J STIKES Karya Husada Semarang* [Internet]. 2010;33. Available from: <http://stikesyahoedsmg.ac.id/jurnal/?p=65>
59. Ainy BIQ. PENGARUH TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU KONSUMSI CAMILAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA. Univ Brawijaya. 2018;
60. Jalal SM, Beth MRM, Al-Hassan HJM, Alshealah NMJ. Body mass index, practice of physical activity and lifestyle of students during covid-19 lockdown. *J Multidiscip Healthc*. 2021;14(July):1901–10.
61. Daniati L. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. 2020;193–8.
62. Kalirathinam D, Hui TX, Jacob S, Sadagobane SK, Chellappan ME. Association between screen time and body mass index among university students. *Sci Med (Porto Alegre)*. 2019;
63. Ningrum DMA. Hubungan Screen Time Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018;
64. Cellini N, Canale N, Mioni G, Costa S. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *J Sleep Res*. 2020;29(4):1–5.
65. Fanning J, Mullen SP, Mcauley E. Increasing physical activity with mobile devices: A meta-analysis. *J Med Internet Res*. 2012;14(6).