

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2023), remaja (*adolescents*) adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun, yaitu fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan perilaku. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat gizi yang meningkat serta adanya pengaruh gaya hidup yang dapat membentuk kebiasaan makan yang kurang sehat. Pola konsumsi yang tidak teratur pada remaja putri berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola konsumsi seiring dengan meningkatnya aktivitas, pengaruh lingkungan, dan gaya hidup. Pola konsumsi pada remaja putri mencakup keteraturan waktu makan, frekuensi makan, serta pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola konsumsi yang tidak teratur, seperti melewati waktu makan atau lebih sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan ringan, dapat berdampak pada kebiasaan makan yang kurang sehat. Oleh karena itu, pola konsumsi menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan pada remaja putri.

Perkembangan teknologi digital saat ini menyebabkan penggunaan handphone di kalangan remaja semakin meningkat. Handphone tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga untuk hiburan dan media sosial yang dapat menyita waktu dalam durasi yang cukup lama setiap harinya. Durasi penggunaan handphone yang tinggi merupakan salah satu faktor penyebab perubahan perilaku remaja, termasuk dalam pola konsumsi makanan. Remaja yang sering menggunakan handphone dalam waktu lama cenderung memiliki kebiasaan makan sambil menggunakan handphone,

sehingga perhatian terhadap jenis, jumlah, dan waktu makan menjadi berkurang. Kondisi ini berdampak pada pola makan yang tidak teratur, kecenderungan melewati waktu makan, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan tinggi gula, garam dan lemak (Wang et al., 2023).

Berdasarkan hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri usia sekolah telah memiliki atau menggunakan handphone dalam durasi yang cukup lama setiap hari. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri memanfaatkan penggunaan handphone untuk aktivitas bermain game online maupun offline (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2020).

Berdasarkan hasil Survei Penetrasi Internet Indonesia tahun 2024 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 221,56 juta jiwa atau sebesar 79,5% dari total populasi. Laporan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat mengakses internet menggunakan smartphone atau handphone sebagai perangkat utama. Dari segi usia, kelompok Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebanyak 34,40%, berdasarkan gender, kontribusi penetrasi internet Indonesia banyak bersumber dari laki-laki 50,7% dan perempuan 49,1% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025).

Sebagian besar masyarakat Indonesia mengakses internet menggunakan smartphone dengan persentase lebih dari 95%, sedangkan penggunaan perangkat lain seperti laptop/komputer berkisar 20–30% dan tablet kurang dari 10%.. Kelompok ini sebagian berada pada rentang usia remaja termasuk pengguna internet aktif, sehingga penggunaan handphone pada remaja semakin meningkat dalam aktivitas sehari-hari (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025). BPS Provinsi Nusa Tenggara Timur menunjukkan bahwa penggunaan internet di wilayah NTT terus meningkat, yang menunjukkan bahwa telepon seluler menjadi perangkat yang paling banyak digunakan dalam aktivitas digital Masyarakat (Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2024).

Penggunaan handphone dalam waktu yang lama dapat menyebabkan perubahan kebiasaan makan remaja yang ditandai oleh keterlambatan waktu makan, jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan yang dikonsumsi tidak teratur serta adanya penyakit infeksi. Penggunaan handphone yang berlebihan, khususnya pada malam hari, dapat menyebabkan durasi tidur yang kurang sehingga berdampak pada pola konsumsi, seperti kebiasaan melewatkan sarapan dan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji serta camilan tinggi gula, garam dan lemak (Ryu et al., 2022).

Durasi tidur juga merupakan faktor penyebab lain yang memengaruhi pola konsumsi remaja. Remaja dengan durasi tidur yang tidak mencukupi cenderung mengalami gangguan pada pengaturan rasa lapar dan kenyang, sehingga memengaruhi kebiasaan makan sehari-hari. Kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan remaja merasa lebih sering lapar, memilih makanan tinggi energi, serta melewatkan waktu makan seperti sarapan. Kondisi tersebut berdampak pada perubahan pola konsumsi, terutama pada keteraturan waktu makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Dengan demikian, durasi penggunaan handphone dan durasi tidur yang tidak cukup dapat menjadi penyebab terjadinya perubahan pola konsumsi pada remaja putri.

Pola konsumsi yang tidak sesuai dengan prinsip pedoman gizi seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi pada remaja, seperti gizi kurang, gizi lebih, obesitas, serta meningkatkan risiko masalah Kesehatan pada remaja putri di masa depan. Data Riskesdas juga menunjukkan bahwa pola konsumsi yang tidak sehat berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Berdasarkan hasil survey Badan Pusat Statistik tahun 2023 tentang pola konsumsi penduduk Nusa Tenggara Timur dimana menyebutkan pengeluaran terbesar penduduk di perkotaan adalah makanan dan minuman jadi, sekitar 21,83%. Sementara bagi penduduk di perdesaan, pengeluaran terbesar adalah untuk konsumsi padi-padian, sebanyak 25,32%. Hal ini dapat dimaklumi sebab tipikal masyarakat di perkotaan yang sibuk sehingga kepraktisan adalah hal yang digemari, ditambah dengan banyaknya pilihan tempat yang menjual

makanan dan minuman jadi. Poin menarik lainnya, baik di perkotaan maupun di perdesaan, konsumsi ikan, daging, telur dan susu memiliki porsi pengeluaran yang relative masih rendah. Bahkan masih lebih rendah daripada pengeluaran untuk rokok dan tembakau (Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2025).

Penelitian pada remaja di SMA Negeri 1 Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi kategori sedang sebesar 96,6%, sedangkan pola konsumsi baik hanya 1,1% dan pola konsumsi kurang sebesar 2,3% (Nomate et al., 2017). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi remaja masih belum optimal. Namun, data spesifik mengenai pola konsumsi pada siswa di SMA Negeri 5 Kupang masih belum tersedia sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan handphone dan durasi tidur dengan pola konsumsi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan handphone dan durasi tidur dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik usia dan agama pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- b. Mengetahui karakteristik pendidikan orang tua pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- c. Mengetahui karakteristik pekerjaan orang tua pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- d. Mengetahui karakteristik pendapatan orang tua pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- e. Mengetahui gambaran durasi penggunaan handphone dan durasi tidur pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.

- f. Mengetahui gambaran pola konsumsi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- g. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, magnesium dan zink pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- h. Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan handphone dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- i. Menganalisis hubungan antara durasi tidur dengan pola konsumsi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- j. Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan handphone dengan asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, magnesium dan zink pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.
- k. Menganalisis hubungan antara durasi tidur dengan asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, magnesium dan zink pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 5 Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa remaja putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa remaja putri mengenai pentingnya pengaturan durasi penggunaan handphone, durasi tidur yang cukup, serta penerapan pola konsumsi yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengetahui pengaruh penggunaan handphone dan durasi tidur terhadap pola konsumsi, siswa remaja putri diharapkan dapat lebih sadar dalam mengatur waktu penggunaan handphone, menjaga kebiasaan tidur yang teratur, serta memilih makanan yang bergizi dan seimbang.

2. Bagi sekolah

Memberikan informasi dan masukan yang berguna bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan siswa, khususnya terkait pola konsumsi, durasi penggunaan handphone, dan durasi tidur remaja. Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam

menyusun dan mengembangkan program edukasi kesehatan, seperti penyuluhan gizi seimbang, pengelolaan waktu penggunaan handphone, serta pentingnya pola tidur yang cukup bagi siswa.

3. Bagi Keluarga atau Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua mengenai pengaruh durasi penggunaan handphone dan durasi tidur terhadap pola konsumsi remaja, sehingga orang tua dapat lebih memahami pentingnya pengawasan penggunaan handphone, pengaturan waktu tidur yang cukup, serta pembiasaan pola makan sehat pada remaja.

4. Bagi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Hasil penelitian ini dapat menjadi penambahan referensi pengetahuan bagi segenap civitas akademika di Program Studi Gizi Poltekkes. Kemenkes Kupang, dan dapat dijadikan sebagai rekomendasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi.

5. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengalaman dan wawasan melalui penelitian yang dilakukan, mulai dari merancang instrumen penelitian, mengumpulkan data, hingga menganalisis hasil, sehingga keterampilan ilmiah, pemahaman tentang metode penelitian, dan wawasan mengenai pengaruh durasi penggunaan handphone dan durasi tidur terhadap pola konsumsi semakin meningkat

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Oktaviola et al., 2023).	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Mtsn 2 Kota Bengkulu Tahun 2023	hasil penelitian ini menunjukkan dari 32 responden terdapat dengan durasi penggunaan alat elektronik gadget normal 40,6% , pola konsumsi baik 65,6%, status gizi normal 56,3%. hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget, pola konsumsi dengan status gizi remaja dengan nilai ($p < 0,05$).ada hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik gadget, pola konsumsi dengan status gizi remaja.	1. Sama sama meneliti tentang pola konsumsi. 2. Sama sama menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional. 3. Sama sama analisis data menggunakan uji chi-square 4. Sama sama meneliti pola konsumsi	1. Variabel terikat penelitian sebelumnya adalah status gizi sedangkan penelitian sekarang adalah pola konsumsi. 2. Penelitian sebelumnya meneliti alat elektronik gadget secara menyeluruh sedangkan penelitian sekarang hanya handphone atau smartphone.
2.	(Sembiring & Harahap, 2021)	Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada	Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan	1. Sama sama meneliti variabel bebas penggunaan smartphone/Handphone. 2. Metode pengambilan	1. Variabel terikat penelitian sebelumnya adalah kualitas tidur sedangkan penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Siswa/i SMA Negeri 6 Binjai Tahun 2020	<i>smartphone</i> dengan kualitas tidur pada siswa/i SMA Negeri 6 Binjai. Nilai koefisien korelasi ($r = 0,359$) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong lemah dengan arah positif.	sampel yang sama yaitu <i>Simple Random Sampling</i> 3. Sama sama meneliti menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif. 4. Sama sama analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat.	sekarang adalah pola konsumsi. 2. Penelitian sebelumnya, durasi tidur berperan sebagai variabel terikat, sedangkan dalam penelitian ini durasi tidur digunakan sebagai variabel bebas.