

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT KONSUMSI PANGAN PADA MAHASISWA GIZI UNESA DI ERA PANDEMI COVID – 19

Yuniar Maya Fristanti

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
yuniar.17051334030@mhs.unesa.ac.id

Amalia Ruhana

Dosen Program Studi S1 Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya
amaliaruhana@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 mempengaruhi kegiatan di masyarakat, salah satunya kegiatan pembelajaran. Pembelajaran dilakukan secara online didukung dengan pemanfaatan internet dan media elektronik, salah satunya yaitu *smartphone*. *Smartphone* dapat menyebabkan perubahan perilaku terkait aktivitas fisik dan tingkat konsumsi makan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pada mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa gizi angkatan 2018 dan 2019 dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 112 mahasiswa. Pengambilan data penelitian ini menggunakan kuisioner yang terdiri dari kuisioner Intensitas Penggunaan *Smartphone*, kuisioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan *Food Record* dengan pengambilan data melalui *google form*. Data diuji menggunakan uji spearman, Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik dengan nilai $p - value = 0.031$ ($P < 0.05$) dan terdapat hubungan yang signifikan pada intensitas penggunaan *smartphone* terhadap tingkat konsumsi pangan dengan nilai $p - value = 0.006$ ($P < 0.05$).

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Smartphone, Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi

Abstract

The Covid-19 pandemic affects activities in the community, one of which is learning activities. Learning is done online supported by the use of the internet and electronic media, one of which is a *smartphone*. *Smartphones* can cause behavioral changes related to physical activity and a person's level of food consumption. This study aims to determine the relationship between the intensity of *smartphone* use on physical activity and the consumption level for Unesa Nutrition students in the Covid-19 pandemic era. This type of research is analytic observational with a cross sectional research design with a correlational study approach. The sample of this study was nutrition students class 2018 and 2019 using total sampling technique which collected 112 students. Data collection in this study used a questionnaire consisting of a *Smartphone Use Intensity* questionnaire, an *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* and a *Food Record* questionnaire with data retrieval via *google form*. The data was tested using the Spearman test. The results of statistical analysis showed a significant relationship between the intensity of *smartphone* use and physical activity with $ap\ value = 0.031$ ($P < 0.05$) and there was a significant relationship between the intensity of *smartphone* use and the level of food consumption with $ap\ value = 0.006$ ($P < 0.05$).

Keywords: Intensity of Smartphone, Physical Activity, Consumption level

PENDAHULUAN

Era pandemi Covid-19 adalah masa terjadinya penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang mempengaruhi aspek kehidupan manusia. Di Indonesia menurut data Satgas penanganan Covid tanggal 20 April 2021 terdapat 1.641.849 orang positif dan 43.777 orang meninggal dunia. Sejak pertama kali kasus ditemukan dan semakin meningkat membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan pembatasan kegiatan di masyarakat. Hal ini berdampak pada sistem kegiatan belajar mengajar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud)

pada tanggal 17 april 2020 mengeluarkan Surat Edaran Nomor : 36962/MPH.A/KH/2020 yang berisi tentang pembelajaran dilakukan secara daring atau *online* untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk berinteraksi melalui media elektronik salah satunya yaitu *smartphone* dan jaringan internet. *Smartphone* memiliki peranan dalam keefektifitasan dibanding penggunaan media elektronik lainnya seperti laptop dan komputer. Sehingga, banyak mahasiswa cenderung lebih memilih memakai *smartphone* (Haerunnisa, Permana, & Firmansyah, 2020). Pada penelitian Sanu & Mobiliu (2015) terkait dengan intensitas penggunaan *smartphone* 86,5%

masyarakat cenderung intens dalam menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* diduga dapat menurunkan aktivitas fisik. Sebelum masa pandemi Covid-19 pada tahun 2013 remaja cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik sebanyak 26,1% dan terus mengalami penurunan hingga tahun 2018 yang mencapai 33,5% remaja yang mengalami penurunan aktivitas fisik (Riskesdas, 2018). Penurunan aktivitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu *screen time*. Tingginya *screen time* atau durasi penggunaan *smartphone* beresiko mengalami penurunan aktivitas fisik (O'Brien, Issartel, & Belton, 2018). Dengan kondisi pandemi saat ini yang mengharuskan sebagian besar kegiatan dilakukan secara *online* membuat penggunaan *smartphone* dan jaringan internet juga semakin tinggi hal ini diduga dapat mempengaruhi penurunan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19.

Kecanggihan teknologi yang semakin pesat membuat masyarakat dimudahkan dengan fitur yang ada di media elektronik termasuk *smartphone*. Di era pandemi seperti sekarang ini penggunaan *smartphone* sangat membantu masyarakat dalam berbagai bidang. Salah satunya yaitu pemesanan jasa layanan makanan (*food delivery*). Jasa pemesanan makanan *online* membantu masyarakat dalam mendapatkan makanan tanpa harus keluar rumah. Di era pandemi Covid-19 pemesanan jasa layanan makanan *online* mengalami peningkatan sebesar 30% (Hidayat, 2020). Hal ini dimungkinkan bahwa, masyarakat masih takut untuk membeli makanan secara langsung (*offline*) karena tingginya angka kasus Covid-19. Semakin meningkatnya kasus membuat pemerintah juga memberlakukan peraturan untuk melarang pengunjung melakukan kegiatan makan di tempat sehingga hal ini dimungkinkan mendorong masyarakat untuk menggunakan jasa layanan makanan (*food delivery*). Selain itu penggunaan sosial media juga dapat mempengaruhi tingkat pembelian makanan pada masyarakat sehingga, diduga dapat meningkatkan asupan makanan seseorang. Banyaknya iklan makanan pada sosial media membuat psikologi seseorang lebih mudah untuk merasakan lapar (Kartal & Rakicioglu, 2020). Sehingga, dengan tingginya paparan sosial media melalui *smartphone* diduga dapat meningkatkan tingkat konsumsi selama pandemi Covid berlangsung.

Hasil wawancara yang dilakukan dilakukan pada 10 mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Negeri Surabaya yang terdiri dari 5 mahasiswa angkatan 2018 dan 5 mahasiswa angkatan 2019 diketahui bahwa, mahasiswa merasa aktivitas fisik berkurang dan terjadi kenaikan berat badan selama pandemi berlangsung. Pada dasarnya mahasiswa Gizi bisa mengetahui kebutuhan dan konsumsi pangan yang ideal untuk pemenuhan gizi dan

aktivitas fisik agar tetap bugar. Fakta tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan pada mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid-19.

METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik, menggunakan desain penelitian *cross sectional*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengambilan data ini dilakukan pada bulan Juli 2021 secara online melalui *google form* (G-Form). Hal ini dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan untuk mengambil data secara langsung (*offline*)

Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Gizi angkatan 2018 dan 2019. Sampel penelitian ini menggunakan metode total sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga, hanya mendapatkan responden sebanyak 112 mahasiswa. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa Gizi tidak dalam keadaan sehat, sedang menjalankan puasa dan sedang melakukan program diet.

Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian menggunakan angket berupa kuisioner dengan pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form* (G - Form). Variabel penelitian terdiri dari 3 yaitu intensitas penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan, masing masing memiliki kuisioner yang berbeda.

Kuisioner intensitas penggunaan *smartphone* diadopsi dari penelitian Latif (2019) dan Oei (2017) dengan 10 pertanyaan yang terkait dengan penggunaan *smartphone* selama pandemi Covid-19. Pengambilan data terkait dengan aktivitas fisik menggunakan kuisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) diadopsi dari penelitian Hastuti (2013) yang terdiri dari 27 pertanyaan terkait dengan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari. Sedangkan pengambilan data tingkat konsumsi menggunakan *Food Record* yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan Nomor : 298/HRECC.FODM/VI/2021.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini melalui tahapan *editing*, *coding* dan *processing* menggunakan *Microsoft Office Excell* dan *Nutrisurvey*. Data kemudian diolah menggunakan aplikasi olah data statistik yaitu SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil data penelitian karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia dan angkatan (kelas). Disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia Dan Angkatan (Kelas).

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	6	5,4%
Perempuan	106	94,6%
Total	112	100%
Usia		
19 Tahun	13	11,6%
20 Tahun	44	39,3%
21 Tahun	50	44,6%
22 Tahun	5	4,5%
Total	112	100%
Angkatan		
2018	58	51,8%
2019	54	48,2%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil data karakteristik responden laki – laki sebanyak 5,4% dan perempuan 94,6%, sebagian besar responden berusia 21 tahun dengan persentase 44,6%. Responden terbanyak berasal dari angkatan 2018 dengan persentase 51,8%.

Intensitas Penggunaan Smartphone

Hasil pengumpulan data terkait intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa di era pandemi Covid-19 disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid-19

Intensitas Penggunaan Smartphone	n	%
Ringan	3	2,7%
Sedang	15	13,4%
Berat	94	83,9%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil data terkait intensitas penggunaan *smartphone*, sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan *smartphone* berat dengan persentase sebesar 83,9%. Seringnya penggunaan *smartphone* juga berdampak pada bertambahnya jumlah kuota yang dihabiskan dalam satu bulan. Jumlah penggunaan kuota selama satu bulan disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Jumlah Penggunaan Kuota Selama 1 Bulan Terakhir

Jumlah Kuota	n	%
--------------	---	---

1-5 GB (<i>gigabyte</i>)	8	7,1%
6-10 GB (<i>gigabyte</i>)	10	8,9%
11-20 GB (<i>gigabyte</i>)	38	33,9%
>20GB (<i>gigabyte</i>)	56	50%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil terkait dengan penggunaan jumlah kuota dalam 1 bulan, sebagian mahasiswa menghabiskan kuota dalam 1 bulan yaitu >20 GB (*gigabyte*) dengan persentase sebesar 50%. Dengan penggunaan jumlah kuota yang tinggi. Hal ini dikarenakan sebagian tidak luput dari seringnya penggunaan aplikasi yang berada dalam fitur *smartphone*. Distribusi penggunaan aplikasi *smartphone* yang sering digunakan selama pandemi Covid-19 disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Aplikasi yang sering digunakan selama pandemi Covid – 19.

Aplikasi	n	%
Chatting (<i>Whatsapp, Line, Wechat</i> dan sejenisnya)	48	42,9%
Sosmed (<i>Instagram, twitter, path facebook</i> dan sejenisnya)	53	47,3%
Game	2	1,8%
Aplikasi daring (<i>Zoom, Google meet, Webex</i> dan sejenisnya)	9	8%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil data terkait aplikasi yang sering digunakan, sebagian mahasiswa menggunakan aplikasi sosmed seperti *instagram, twitter path, facebook* dan sejenisnya selama pandemi berlangsung dengan persentase sebesar 47,3%.

Aktivitas Fisik

Hasil pengumpulan data terkait aktivitas fisik pada mahasiswa Gizi Unesa di sajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Aktivitas Fisik Responden Di Era Pandemi Covid-19.

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	92	82,1%
Sedang	19	17%
Berat	1	0,9%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil data terkait dengan aktivitas fisik, terdapat responden sebanyak 82,1 % responden memiliki aktivitas ringan. Aktivitas responden yang sering dilakukan saat pandemi berlangsung adalah tiduran sambil memainkan *smartphone*.

Tingkat Konsumsi

Hasil pengumpulan data terkait dengan tingkat konsumsi responden disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Tingkat Konsumsi Responden Selama Pandemi Covid – 19.

Tingkat Konsumsi	n	%
Defisit	14	12,5%
Kurang	35	31,3%
Sedang	48	42,9
Baik	14	12,5%
Lebih	1	0,9%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil pengambilan data, sebagian responden mempunyai kecukupan energi sedang dengan persentase 42,9%. Pemenuhan asupan makanan di era pandemi Covid dapat menunjang kesehatan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Namun dengan adanya pembatasan kegiatan di masyarakat, mendorong sebagian besar responden menggunakan aplikasi pemesanan makanan *online* untuk memenuhi asupan makanannya. Penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online* disajikan dalam tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Penggunaan Aplikasi Pemesanan Makanan *Online*

Penggunaan aplikasi pemesanan makanan <i>online</i> dalam 7 hari terakhir	n	%
Tidak pernah	50	44,6%
2 kali	51	45,5%
3 – 5 kali	8	7,1%
>5 kali	3	2,7%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil data terkait dengan penggunaan aplikasi pemesanan makanan *online*, sebagian responden yang melakukannya sebanyak 2 kali selama 7 hari terakhir dengan persentase sebesar 45,5%. Selain penggunaan jasa layanan makanan *online* paparan media sosial dan keasikan saat menggunakan *smartphone* juga mendorong sebagian responden untuk mengemil atau mengonsumsi jajan saat menggunakan *smartphone*. Frekuensi konsumsi jajanan sambil menggunakan *smartphone* disajikan dalam tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Konsumsi Jajanan Sambil Menggunakan *Smartphone*

Frekuensi konsumsi jajanan sambil menggunakan <i>smartphone</i> selama 7 hari terakhir	n	%
Tidak pernah	13	13,4%
2 kali	44	39,3%
3 – 5 kali	50	26,8%
Hampir setiap kali menggunakan <i>smartphone</i>	23	20,5%
Total	112	100%

Tidak pernah	13	13,4%
2 kali	44	39,3%
3 – 5 kali	50	26,8%
Hampir setiap kali menggunakan <i>smartphone</i>	23	20,5%
Total	112	100%

Berdasarkan hasil data terkait frekuensi konsumsi jajanan sambil menggunakan *smartphone*, sebagian responden melakukannya 2 kali dalam 7 hari terakhir dengan persentase sebanyak 39,3 %.

Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Fisik Dan Tingkat Konsumsi Pangan Pada Mahasiswa Gizi Unesa Di Era Pandemi Covid – 19.

Era pandemi pandemi Covid-19 menuntut semua kegiatan dilakukan secara online hal ini membuat tingkat penggunaan *smartphone* dan internet menjadi sangat tinggi. Terdapat data dari Digital Indonesia (2021) menyatakan bahwa, penggunaan *smartphone* pada usia 16 – 64 tahun memiliki persentase sebanyak 98.2% dan penggunaan *smartphone* dengan durasi 8 jam 52 menit per harinya. Hal ini sejalan dengan variabel pertama yaitu intensitas penggunaan *smartphone*.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa cenderung mempunyai durasi waktu penggunaan *smartphone* > 3 jam perharinya dengan persentase sebanyak 83,9%. Penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi membuat tingkat penggunaan kuota juga tinggi. Sebagian besar mahasiswa menghabiskan kuota > 20 GB (*gigabyte*) dalam satu bulan. Hal ini disebabkan karena seringnya penggunaan sosial media seperti *instagram*, *twitter*, *path*, *facebook* dan sejenisnya. Aplikasi tersebut membuat kebutuhan kuota juga semakin besar. Menurut data Digital Indonesia (2021) terjadi di kenaikan 10 juta orang yang menggunakan sosial media pada tahun 2021 dengan persentase 61,8% dan rata rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu untuk mengakses sosial media kurang lebih 3 jam 14 menit perharinya.

Pandemi Covid-19 menjadikan sebagian besar aktivitas dilakukan di dalam rumah seperti halnya kegiatan perkuliahan. Sebelum pandemi Covid-19 kegiatan perkuliahan meliputi belajar, kegiatan praktikum, kegiatan organisasi, berjalan, mengendarai transportasi dan lain sebagainya. Namun disaat pandemi seperti sekarang semua kegiatan dialihkan menjadi kegiatan daring atau *online*. Kegiatan daring menuntut mahasiswa untuk belajar dari rumah dan hal ini membuat mahasiswa senantiasa menatap media elektronik salah satunya yaitu *smartphone*. Sehingga, menjadikan perubahan perilaku aktivitas fisik mahasiswa sebelum dan saat pandemi berlangsung. Hasil data penelitian sebagian besar mahasiswa Gizi Unesa mempunyai aktivitas ringan (<600 MET) dengan persentase

sebesar 82,1%. Artinya bahwa, mahasiswa Gizi Unesa memiliki aktivitas kurang dari 20 menit perharinya.

Di era pandemi membuat masyarakat memenuhi asupan makannya dari mulai zat gizi makro hingga mikro hal ini bertujuan untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Berdasarkan hasil data penelitian, sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat konsumsi sedang. Artinya bahwa, 42,9% mahasiswa dapat mencukupi asupan energi sebesar 80-99% dari Angka Kebutuhan Gizi (AKG).

Hasil data penelitian terkait hubungan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pada mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid-19 disajikan dalam tabel 9.

Tabel 9. Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aktivitas Fisik Dan Tingkat Konsumsi Pangan Mahasiswa Gizi Unesa Di Era Pandemi Covid-19.

Variabel bebas	Variable terikat	<i>p</i> - value	<i>r</i>
Aktivitas Fisik	Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	0,031	0,203
Tingkat Konsumsi		0,006	- 0,259

Berdasarkan hasil uji statistic, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik mahasiswa Gizi Unesa. Hal ini didasarkan dengan hasil nilai *p*-value = 0,031 (<0,05). sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurrahman (2019) yang menyatakan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan dalam penggunaan *smartphone* dengan tingkat aktivitas fisik. Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sañudo, Fennell, & Sánchez-Oliver (2020) bahwa, penggunaan *smartphone* menjadi meningkat dan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Sehingga terjadi penurunan aktivitas fisik karena seseorang cenderung menggunakan *smartphone* dan lebih banyak duduk atau perilaku menetap (*sedentary behavior*) dibanding dengan melakukan aktivitas fisik lainnya. Tak dapat dipungkiri memang penggunaan *smartphone* dapat mengubah pola perilaku manusia termasuk aktivitas fisik (Maulida, 2013).

Hasil penelitian ini menggambarkan kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan sebagian besar kegiatan dilakukan di rumah dengan menggunakan *smartphone*. Sehingga, mahasiswa cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* di bandingkan dengan melakukan aktifitas fisik. Pandemi Covid-19 memang membuat seseorang relatif lebih merasa bosan dan cenderung mencari hiburan salah satunya yang terdapat dalam *smartphone* seperti aplikasi sosial media, *chatting game* dan lain sebagainya. Penggunaan *smartphone*

dilakukan dengan duduk dan tiduran sehingga, hal tersebut membuat aktivitas menjadi monoton dan mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji statistik variabel intensitas penggunaan *smartphone* terhadap tingkat konsumsi pangan mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid - 19, menghasilkan nilai *p*- value = 0,006 (<0,005) sehingga, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat konsumsi pangan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gonçalves et al (2019) bahwa, penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan asupan makan atau kalori seseorang, tergantung pada jenis kelamin dan usia. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa, media *smartphone* dan media elektronik lainnya dapat meningkatkan asupan kalori yang sebagian besar berasal dari minuman manis (Kartal & Rakicioglu, 2020). Selain itu penggunaan *smartphone* dapat mengurangi jumlah asupan makanan sehat seperti sayuran dan buah. Seseorang yang menghabiskan waktu penggunaan *smartphone* 5 jam sehari atau lebih, kebanyakan mengkonsumsi minuman berkarbonasi, non karbonasi, makanan cepat saji, kripik dan mie instan. Sehingga, terjadi peningkatan asupan energi pada pengguna *smartphone* dengan durasi 5 jam sehari atau lebih (Ryu, 2021).

Paparan iklan makanan pada sosial media membuat sebagian besar masyarakat merasa tertarik untuk membelinya, apalagi di era pandemi Covid-19 yang menuntut seseorang untuk tidak melakukan kegiatan di luar rumah. Kecanggihan dari fitur *smartphone* yaitu dapat memesan makanan secara *online* melalui aplikasi *food delivery*. Sehingga, hal ini memudahkan masyarakat dalam mendapatkan makanan. Kemudahan aplikasi *food delivery* memiliki pengaruh dalam peningkatan konsumsi makan seseorang. Berdasarkan penelitian Apriani dan Harahap (2019) mayoritas >30% makanan yang dipesan adalah makanan yang mempunyai energi yang lebih tinggi dari anjuran energi perhari sehingga, hal ini dapat meningkatkan jumlah kalori dan menyebabkan resiko obesitas.

Hasil penelitian ini menggambarkan peningkatan konsumsi makanan yang diakibatkan karena paparan sosial media yang terdapat dalam aplikasi *smartphone* yang cukup tinggi dan membuat seseorang mudah untuk tertarik, termasuk dengan makanan ataupun jajanan yang diunggah di sosial media. Hal ini juga di didasarkan pada kegiatan mahasiswa Gizi Unesa yang sebagian besar mengemil atau makan makanan ringan (*snack*) saat menggunakan *smartphone*. Tanpa disadari perilaku tersebut dapat meningkat jumlah asupan makanan dan menyumbang asupan energi dalam tubuh. Selain itu kemudahan yang terdapat dalam fitur *smartphone* seperti jasa layanan makanan juga membuat tingkat konsumsi responden relatif cukup banyak hal ini berdasarkan pada kebiasaan responden yang memesan makanan 2 kali dalam 7 hari dan kebanyakan makanan yang berada dalam jasa layanan makanan *online*

adalah makanan yang memiliki asupan energi yang cukup tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dan tingkat konsumsi pangan mahasiswa Gizi Unesa di era pandemi Covid-19, dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan terkait intensitas penggunaan *smartphone* terhadap aktivitas fisik dengan nilai p - value = 0,031 ($p < 0,005$). Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas penggunaan *smartphone* terhadap tingkat konsumsi pangan dengan nilai p - value = 0,006 ($p < 0,005$).

Saran

Berdasarkan hasil data penelitian ini, diharapkan kepada mahasiswa lebih memahami dan menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari permasalahan gizi. Sehingga, dapat menjadi pedoman atau contoh bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L., & Harahap, H. (2019). *Hubungan Kecukupan Gizi, Pemesanan Makanan Online dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Medan Area Tahun 2018* (Univeristas Sumatera Utara). Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/16357>
- Data Digital.(2021) Data Digital 2021 Indonesia. Online. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia> Diakses 17 Agustus 2021
- Gonçalves, R. F. da M., Barreto, D. de A., Monteiro, P. I., Zangeronimo, M. G., Castelo, P. M., van der Bilt, A., & Pereira, L. J. (2019). Smartphone use while eating increases caloric ingestion. *Physiology and Behavior*, 204(October 2018), 93–99. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.021>
- Haerunnisa, Permana, A., & Firmansyah, R. (2020). Peranan Smartphone Dalam Dunia Pendidikan Di Masa Pandemi Covid-19. *TEMATIK - Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 1–10.
- Hastuti, J. (2013). *Anthropometry And Body Composition Of Indonesia Adults*. Retrieved from <https://eprints.qut.edu.au/61740/>
- Hidayat T. (2020). *Analisis Persepsi Konsumen Terhadap Pembelian Makanan Secara Online Saat Pandemi Covid – 19 (Kasus Fitur Go-Food)*. 19, I-2. Retrieved from
- <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/27798>
- Kartal, F., & Rakicioglu, N. (2020). The effects of media tools on food consumption and obesity in adolescents. *Progress in Nutrition*, 22(1), 58–67. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1.8033>
- Kurrahman, T. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Tingkat Obesitas Dan Kebugaran Jasmani Siswa Smpn 1 Jombang Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Sporta Sainitika*, 53(9), 1689–1699.
- Latif abd Utami. (2019). *Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2017* (pp. 1–65). pp. 1–65. Retrieved from https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/6611-Full_Text.pdf
- Maulida, Hidayati. (2013). Menelitik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*. FKIP Universitas Negeri Semarang. Semarang
- O'Brien, W., Issartel, J., & Belton, S. (2018). Relationship between Physical Activity, Screen Time and Weight Status among Young Adolescents. *Sports*, 6(3), 57. <https://doi.org/10.3390/sports6030057>
- OEI, G. W. (2017). HUBUNGAN PERILAKU PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL DENGAN NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) (Vol. 7). Retrieved from <https://gain.fas.usda.gov/RecentGAINPublications/AgriculturalBiotechnologyAnnualOttawaCanada11-20-2018.pdf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.resourpol.2020.101869%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jenvman.2017.06.039%0Ahttp://www.oecd.org/gov/regulatory-poli>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Online http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkinimateri_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesmas%202018.pdf – Diakses September 2020
- Ryu, S. 2021. “*Smartphone Use Associated With Unhealthy Eating And Overweight In Teens*”. Makalah disajikan dalam *America Society For Nutrition (ASN). NUTRITION 2021 LIVE ONLINE from noon on Monday, June 7 through 5:30 p.m. on Friday, June 10 (P23-065-21)*.
- Sañudo, B., Fennell, C., & Sánchez-Oliver, A. J. (2020). Objectively-assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns preand during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. *Sustainability (Switzerland)*, 12(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/SU12155890>