

Screen-Time And Coffee Consumption With Nutritional Status And Sleep In Adult

Screen-Time Dan Konsumsi Kopi Dengan Status Gizi Dan Lama Tidur Pada Orang Dewasa

Megawati^{1*)}, Ramlan ², Fitriani Umar³, Haniarti⁴

^{1*)} Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-pare

² Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, Universitas Muhammadiyah Pare-pare

^{3,4} Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-pare

ABSTRACT

Overload and malnutrition in adulthood are serious problems that increase the risk of disease. Nutritional status can be influenced by several factors, one of which is coffee consumption and screen time. Coffee consumption and screen-time can be detrimental to a person's length of sleep. The purpose of this study was to clarify the relationship between screen-time and coffee consumption with length of sleep and nutritional status in people aged 20 to 45 years who live in Buttu Sawe Village, Pinrang District. This type of research is observational research with a cross-sectional research approach. The sample was all adults aged 20-45 years in Buttu Village, Pinrang Regency. The sampling technique was carried out using the purposive sampling method of 100 people. Bivariate analysis using pearson correlation test. The results showed that there was no association of coffee consumption with length of sleep ($r = 0.150$, $p = 0.136$) and nutritional status ($r = -0.087$, $p = 0.388$), there was no relationship of screen-time with length of sleep ($r = -0.020$, $p = 0.847$) and there was a relationship of screen-time with nutritional status ($r = -0.434$, $p = 0.000$). It was concluded that the longer the duration of the screen-time is related to the decrease in nutritional status in this case the body mass index of people aged 20 to 45 years in Buttu Sawe Village, Pinrang District. It is recommended that people aged 20-45 years in Buttu Sawe Village reduce the duration of screen-time and maintain a normal nutritional status.

Key words: *Screen-time, coffee consumption, nutritional status, length of sleep*

ABSTRAK

Kelebihan dan kekurangan gizi di masa dewasa adalah masalah serius yang meningkatkan risiko penyakit. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah konsumsi kopi dan *screen time*. Konsumsi kopi dan waktu *screen-time* dapat berperaruh terhadap lama tidur seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperjelas hubungan antara *screen-time* dan konsumsi kopi dengan lama tidur dan status gizi pada masyarakat usia 20 sampai 45 tahun yang tinggal di Desa Buttu Sawe Kecamatan Pinrang. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan penelitian cross sectional. Sampel adalah seluruh masyarakat dewasa usia 20-45 tahun yang ada di Desa Buttu Kabupaten Pinrang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode purposive sampling sebanyak 100 orang. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi pearson. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan lama tidur ($r = 0,150$, $p = 0,136$) dan status gizi ($r = -0,087$, $p = 0,388$), tidak ada hubungan *screen-time* dengan lama tidur ($r = -0,020$, $p = 0,847$) serta ada hubungan *screen-time* dengan status gizi ($r = -0,434$, $p = 0,000$). Disimpulkan bahwa semakin lama durasi *screen-time* berhubungan dengan penurunan status gizi dalam hal ini Indeks massa tubuh masyarakat usia 20 sampai 45 tahun di Desa Buttu Sawe Kecamatan Pinrang. Disarankan agar masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe mengurangi durasi *screen-time* dan tetap menjaga pola makan agar memiliki status gizi yang normal.

Kata kunci: *Screen-time, konsumsi kopi, status gizi, lama tidur*

***Correspondence**Email : megatagan1827@gmail.com

Adress :Kampung Baru, Desa Buttu Sawe, Kec. Duampanua, Kab. Pinrang (91251)

Article Info

Submitted : 06-11-2022

In Reviewed : 04-12-2022

Accepted : 09-01-2023

Online Published : 16-01-2023

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan aspek penting yang berdampak besar pada tingkat kesehatan masyarakat. Kualitas sumber daya manusia di masa depan sangat dipengaruhi oleh status gizi. Kekurangan gizi dapat menimbulkan masalah kesehatan (sakit, kematian dan kecacatan) dan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Secara garis besar, gizi buruk dapat mengancam ketahanan dan kelangsungan hidup suatu negara (Rahmi H.G, 2017). Status gizi yang tidak memadai atau berlebihan di masa dewasa meningkatkan kemungkinan mengembangkan penyakit tertentu dan menurunkan produktivitas di tempat kerja, status gizi normal sangat penting, terutama untuk harapan hidup yang lebih Lama (K.A.Tri Widhiyanti, N.W.Ariawati, 2017).

Menurut Riskesdas 2013, prevalensi usia dewasa yang memiliki status gizi kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas sebanyak 15,4%. Prevalensi ini meningkat pada Riskesdas 2018 dimana jumlah dewasa kurus 9,3%, berat badan lebih meningkat menjadi 13,6% dan obesitas meningkat menjadi 21,8%. Di Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi dewasa kurus sebanyak 10,8%, berat badan lebih 13% dan obesitas 19,1%. Di Kabupaten Pinrang tercatat prevalensi masyarakat usia dewasa yang memiliki status gizi kurus sebanyak 9,62%, berat badan lebih 14,74%, dan obesitas 19,31 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari tiga kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. Pada Tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada tahun 2016, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016 (world health organization, 2021).

Klaim lebih lanjut yang dibuat oleh Organisasi untuk Kerjasama Ekonomi dan Pembangunan adalah bahwa dari tahun 1990-an hingga 2000-an, tingkat obesitas remaja cenderung meningkat. Di negara-negara kaya, satu dari setiap enam anak dianggap kelebihan berat badan atau obesitas. Federasi Obesitas Dunia juga mengacu pada statistik yang hampir sama, yang menyatakan bahwa perempuan dan laki-laki, masing-masing, memiliki insiden obesitas 38,5% dan 41,3% lebih tinggi di kalangan remaja berusia 13 hingga 17 tahun (Suraya, Nababan, Siagian, & Lubis, 2021).

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah asupan makanan. Konsumsi kopi juga dapat mempengaruhi status gizi. Kopi

dapat mengubah status gizi dengan meningkatkan pengeluaran energi tubuh dan aktivitas lipotik. Penurunan berat badan akibat konsumsi kopi bisa dirasakan dalam jangka panjang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peminum kopi biasa memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih rendah daripada peminum non-kopi. Mengonsumsi hingga 300 mg kafein per hari dapat meningkatkan pengeluaran energi hingga 79 kkal per hari. Kopi dan media elektronik erat kaitannya dengan orang dewasa (Kadita & Wijayanti, 2017).

Asupan kafein harian yang aman untuk orang tanpa riwayat gangguan tertentu adalah 400 mg, menurut Otoritas Keamanan Makanan Eropa jumlah ini setara dengan 4 cangkir kopi, 10 kaleng soda, atau 2 kaleng minuman energi. Untuk dewasa dengan berat rata-rata, jumlah ini aman. Oleh karena itu, jumlah kafein yang dapat Anda konsumsi kurang dari itu. Untuk menjaga kesehatan tubuh, konsumsi kafein terutama kopi dan teh harus dijaga tidak lebih dari 100 mg per hari. Dengan penurunan massa tubuh, konsekuensi negatif dari kafein termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan berbagai jenis kanker meningkat (Putri Manja, Marlenywati, 2020).

Lama tidur juga berkorelasi dengan perubahan status gizi. Kualitas tidur yang rendah atau kurang tidur kini menjadi hal yang lumrah. Orang dewasa harus tidur selama 7-8 jam setiap malam. Orang dewasa yang kurang tidur di malam hari lebih mungkin untuk mengalami penambahan berat badan akibat mengonsumsi lebih banyak kalori. Tubuh akan menyimpan lebih banyak energi dan lemak, yang akan mempengaruhi jumlah dan ukuran sel lemak, jika terjadi kelebihan asupan makanan dibandingkan dengan penggunaan energi. Selain itu, sejumlah faktor risiko rendah, termasuk penggunaan kopi, waktu di depan layar, tingkat sosial ekonomi, dan aktivitas fisik, dapat berkontribusi pada penambahan berat badan akibat kurang tidur (Kadita & Wijayanti, 2017).

Terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur dapat membahayakan bagi derajat kesehatan. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, tanda-tanda vital yang tidak stabil, kondisi neuromuskular yang memburuk, penyembuhan luka yang tertunda, dan sistem kekebalan yang melemah. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan efek psikologis negatif seperti stres, depresi, kecemasan, dan konsentrasi yang buruk. Kualitas tidur yang tidak cukup atau buruk dikaitkan dengan berbagai penyakit, termasuk diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, obesitas, dan depresi (Rohmah & Santik, 2019).

Orang yang menghabiskan waktu duduk di depan layar dapat mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan konsumsinya. Jumlah waktu yang dihabiskan setiap hari menggunakan layar, seperti komputer, televisi, playstation, laptop, ponsel, tablet, dan video game, dikenal sebagai waktu layar. Oleh karena itu, menggunakan layar adalah aktivitas yang tidak banyak bergerak (Uttari & Sidiartha, 2017).

Screen time juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas, karena salah satu penyebab menonton TV yang berlebihan adalah konsumsi makanan tidak sehat dalam jumlah besar yang tinggi gula dan lemak, termasuk makanan yang populer di kalangan remaja (Utami, Purba, & Huriyati, 2018). Waktu layar yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Screen time diyakini menjadi faktor utama penyebab ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi.

Waktu layar juga dikaitkan dengan makan makanan manis yang dapat meningkatkan asupan energi (Putri Manja, Marlenywati, 2020).

Penelitian lain menunjukkan ada hubungan antara status gizi remaja dan waktu layar, seperti yang ditunjukkan oleh banyak penelitian. Tidak pernah ada aktivitas fisik yang cukup ketika banyak menonton televisi. Diet juga tidak mematuhi rekomendasi, yang dapat memiliki efek jangka panjang pada status gizi. Kekurangan gizi dan obesitas pada orang dewasa merupakan masalah utama karena meningkatkan risiko tertular penyakit tertentu dan menurunkan produktivitas kerja jangka panjang (Andriani & Indrawati, 2021).

Pada dewasa, kebiasaan konsumsi kopi secara berlebihan, penggunaan *screen-time* yang berlebihan, kualitas tidur yang buruk dalam jangka yang panjang dapat menjadi salah satu penyebab yang dapat mengganggu indeks massa tubuh (IMT) sehingga dapat menimbulkan resiko penyakit. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *screen-time* dan konsumsi kopi dengan lama tidur dan status gizi masyarakat usia 20-45 tahun di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *observational* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang pada bulan Maret - Juli 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat dewasa usia 20-45 tahun yang ada di Desa Buttu Sawe Kab. Pinrang. Data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yaitu identitas responden (nama, umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan), status gizi, lama tidur, kebiasaan konsumsi kopi dan kebiasaan *screen-time* dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Pengukuran status gizi (BB dan TB yang di peroleh melalui pengukuran antropometri). Sedangkan data sekunder diperoleh berupa data dengan mengumpulkan informasi tentang jumlah penduduk usia 20-45 tahun di kantor desa Buttu Sawe.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat dewasa usia 20-45 tahun yang ada di Desa Buttu Sawe Kecamatan Duampanua Kabupaten Pinrang. Jumlah popilasi dalam penelitian ini sebanyak 343 orang. Jumlah sampel dihitung dengan rumus slovin sehingga diperoleh sebanyak 100 orang. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 24 dilakukan dengan uji *Korelasi Pearson*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek, berdasarkan karakteristik umur yang paling banyak pada kelompok umur 20-24 tahun yaitu 45 orang (45%), sedangkan klasifikasi umur yang paling rendah terdapat pada kelompok umur 45 tahun yaitu 4 orang (4%). Proporsi subjek perempuan paling banyak yaitu 51 orang (51%) dan laki-laki yaitu 49 orang (49%). Mayoritas subjek tamat SMA yaitu 54 orang (54%) dan terdapat 5 orang (5%) subjek yang tidak pernah sekolah. pekerjaan responden yang tertinggi petani yaitu 29 orang (29%), sedangkan pekerjaan responden yang terendah PNS yaitu 4 orang (4%).

Berdasarkan status gizi mayoritas subjek memiliki status gizi normal sebanyak 79 orang (79%), 8 orang (8%) mengalami overweight dan obesitas sebanyak 9 orang (9%).

Tabel 1 Karakteristik Subjek Menurut Umur, Jenis kelamin, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Status Gizi

Karakteristik	n	%
Umur (tahun)		
20-24	45	45.0
25-29	21	21.0
30-34	22	22.0
40-44	8	8.0
45	4	4.0
Jenis Kelamin		
laki-laki	49	49.0
Perempuan	51	51.0
Pendidikan Terakhir		
Tidak pernah sekolah	5	5.0
Tidak tamat SD	6	6.0
SD	16	16.0
SMP	12	12.0
SMA	54	54.0
S1	7	7.0
Pekerjaan		
Petani	29	29.0
PNS	4	4.0
Wiraswasta	27	27.0
IRT	18	18.0
Mahasiswa	22	22.0
Status Gizi		
Kurus	4	4.0
Normal	79	79.0
Overweight	8	8.0
Obesitas	9	9.0
Total	100	100.0

Sumber : Data primer 2022

Jumlah Komsumsi Kopi Pada Masyarakat Dewasa

Tabel 2 Distribusi Jumlah Konsumsi Kopi pada Masyarakat Dewasa Usia 20 Sampai 45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Konsumsi Kopi	n	%
Frekuensi		
1 kali	68	68.0
2 kali	20	20.0
3 kali	12	12.0
Volume		
45 ml	79	79.0
100 ml	18	18.0
200 ml	3	3.0
Total	100	100.0

Sumber : Data primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 100 responden untuk kategori frekuensi kopi yang paling tinggi yaitu 1 kali sebanyak 68 orang (68%) dan yang paling rendah yaitu 3 kali sebanyak 12 orang (12%). Sedangkan untuk kategori volume kopi yang paling tinggi yaitu 45 ml sebanyak 79 orang (79%) dan yang paling rendah yaitu 200 ml sebanyak 3 orang (3%).

Durasi Lama Tidur dan Screen-Time Dalam 24 Jam

Tabel 3 Distribusi Durasi Lama Tidur dan Screen-Time Dalam 24 Jam pada Masyarakat Dewasa Usia 20 sampai 45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Variabel	n	%
Lama Tidur (jam)		
<8	3	3.0
8-10	74	74.0
11-13	23	23.0
Screen-Time		
8-10 jam	95	95.0
11-13 jam	5	5.0
Total	100	100.0

Sumber : Data primer 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 100 responden untuk durasi lama tidur dalam 24 jam responden untuk kategori <8 jam sebanyak 3 orang (3%), kategori 8-10 jam sebanyak 74 orang (74%) dan untuk kategori 11-13 jam sebanyak 23 orang (23%). Sedangkan untuk durasi *screen-time* mayoritas adalah 8-10 jam sebanyak 95 orang (95%) sedangkan untuk kategori 11-13 jam sebanyak 5 orang (5%).

Hubungan Screen-time Dan Konsumsi Kopi dengan Lama Tidur

Tabel 4 Hubungan Screen-Time dan Konsumsi Kopi Dengan Lama Tidur pada Masyarakat Dewasa Usia 20-45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Variabel	Lama Tidur	
	r	p
Konsumsi kopi	0,150	0,136
Screen-time	-0,020	0,847

Uji Korelasi Pearson

Tabel 4 menunjukkan hubungan antara *screen time* dan konsumsi kopi dengan durasi tidur. Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa konsumsi kopi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan durasi tidur ($p > 0,05$), jika responden lebih banyak minum kopi maka durasi tidurnya lebih lama. Screen time tidak berhubungan dengan durasi tidur ($p > 0,05$). Semakin sedikit waktu layar per hari, semakin lama durasi tidurnya.

Hubungan Screen-time dan Komsmsi Kopi dengan Status Gizi

Tabel 5 Hubungan Screen-Time dan konsumsi Kopi Dengan Status Gizi Pada Masyarakat Dewasa Usia 20-45 Tahun di Desa Buttu Sawe

Variabel	Status Gizi	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Konsumsi kopi	-0,087	0,388
Screen-time	-0,434	0,000

Uji Korelasi Pearson

Tabel 5 menunjukkan hubungan antara *screen time* dan konsumsi kopi dengan status gizi. Dari tabel terlihat jelas bahwa konsumsi kopi tidak berhubungan dengan gizi ($p > 0,05$), dimana semakin sedikit kopi yang dikonsumsi responden maka indeks massa tubuh (IMT) meningkat. Ditemukan bahwa untuk durasi *screen time* ditemukan berhubungan secara signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$), semakin lama *screen time* dalam satu hari maka semakin rendah indeks massa tubuh (IMT) atau sebaliknya.

PEMBAHASAN

Konsumsi kopi diketahui mempengaruhi banyak hal, salah satunya kualitas tidur dan status gizi. Konsumsi kopi dapat mempengaruhi keadaan status gizi seseorang, karena efek kopi menyebabkan perubahan status gizi. Fungsi kopi yang dapat menyebabkan perubahan status gizi adalah meningkatkan pengeluaran energi dan kandungan lemak tubuh. Jika perubahan status gizi juga berhubungan dengan lama tidur. Orang dewasa membutuhkan 7-8 jam tidur (Kadita & Wijayanti, 2017).

Screen time tidak hanya terkait dengan durasi tidur, tetapi juga disertai dengan status gizi yang buruk terutama aktivitas fisik. Hasilnya menunjukkan bahwa hubungan antara waktu layar dan indeks massa tubuh (IMT) pada orang dewasa dikaitkan dengan peningkatan asupan makanan. Orang dewasa yang menghabiskan 6-8 jam sehari dengan sedikit aktivitas fisik dan *screen time* memiliki risiko obesitas yang tinggi (Kadita & Wijayanti, 2017).

Hubungan screen-time dan konsumsi kopi dengan Lama tidur

Penelitian ini mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan durasi tidur ($p > 0,05$). Diketahui rerata volume konsumsi kopi responden ialah rata-rata 45ml/hari dan frekuensi konsumsi kopi responden ialah rata-rata 1 kali/hari hal ini yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara konsumsi kopi dan lama tidur. Dimana semakin rendah frekuensi konsumsi kopi dan volume kopi yang dikonsumsi responden maka akan semakin lama durasi tidurnya. Asupan kafein harian yang aman diketahui 100-150 mg. Dalam jumlah ini, tubuh telah meningkatkan aktivitas yang cukup untuk membuatnya tetap terjaga. Meskipun tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dan kualitas tidur, penelitian menunjukkan bahwa untuk menghindari insomnia, yang terbaik adalah minum tidak lebih dari 200 mg kopi per hari dan menghindari minum kopi atau kafein setidaknya 4 jam sebelum tidur (Rizal et al., 2022).

Terdapat penelitian yang mengemukakan bahwa konsumsi kopi rutin biasa memiliki sedikit efek pada gangguan tidur, bahkan pada orang yang minum kopi 6 sampai 7 kali sehari (Lorist & Snel, 2008). Hal ini bisa terjadi karena kafein, ketika masuk ke dalam tubuh, menghalangi pelepasan hormon adenosin, yang bertindak sebagai relaksan. Struktur rantai kafein yang hampir identik dengan hormon adenosin menyebabkan kafein berikatan dengan reseptor adenosin dan menjadi antagonis reseptor adenosin. Antagonis adenosin kemudian melakukan perjalanan ke saraf simpatik yang mengandung dopamin, menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, kewaspadaan, dan konsumsi kafein (Kadita & Wijayanti, 2017). Hormon adenosin bertindak sebagai relaksan tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila Salwa Rizal (2022) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan durasi tidur pada mahasiswa FK UISU dengan nilai $p = 1,00$ dimana mengetahui bahwa $p > 0,05$ adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel (Rizal et al., 2022).

Seseorang yang minum kopi juga bisa mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana kuantitas, kualitas atau waktu tidur seseorang terganggu. Jenis gangguan tidur yang umum di kalangan peminum kopi adalah insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan tidur atau mempertahankan tidur. Salah satu penyebab insomnia adalah kandungan kafein pada kopi yang dapat meningkatkan kewaspadaan seseorang dengan mencegah penggunaan adenosine sebagai zat penginduksi tidur. Minum kopi seringkali menyebabkan seseorang mengalami penurunan kualitas tidur dengan bertambahnya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan memperpendek durasi tidur.

Screen time tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan lama tidur ($p > 0,05$). Tidak adanya hubungan antara penggunaan *screen-time* dan lama tidur pada responden disebabkan karena penggunaan *screen-time* tergolong normal, sehingga tidak mengganggu jadwal tidur seseorang. Selain itu jika tidak terlalu lama dalam menggunakan *screen-time* maka tidak akan menimbulkan responden kesulitan untuk tertidur. Diketahui bahwa rerata durasi *screen-time* responden ialah rata-rata 8-10 jam/hari. Semakin rendah durasi *screen-time* dalam 1 hari maka semakin lama durasi tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rendy Ananta dkk (2021) dimana hasil pada penelitiannya menyimpulkan bahwa tidak terdapat cukup bukti untuk menyangkal hipotesa tidak terdapat korelasi antara total screen time harian, terhadap kualitas waktu tidur (Ananta, Syamsudin, Arifuddin, & Aini, 2021).

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan seseorang atas pengalaman tidurnya yang mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pengaturan tidur, kuantitas tidur, dan penyegaran setelah bangun. Kualitas tidur sendiri memiliki fungsi restoratif dan meningkatkan kesehatan serta perasaan sejahtera dengan adanya keseimbangan antara istirahat, tidur, serta aktivitas yang dilakukan. Dampak biologis yang ditimbulkan dari paparan cahaya gadget memberikan efek terhadap ritme sirkadian sebagai penentu jam biologis tubuh seperti tidur, suhu tubuh, pola makan, produksi urin, produksi hormon dan lain-lain. Berdasarkan analisis bivariat, belum dapat membuktikan adanya

hubungan durasi screen time dengan kualitas tidur. Hal ini disebabkan responden dengan screen time baik.

Hubungan screen-time dan konsumsi kopi dengan status gizi

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan status gizi ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan terhadap kedua variabel tersebut. Hal ini disebabkan jumlah konsumsi kopi dan volume kopi yang dikonsumsi responden tergolong rendah. Diketahui rerata volume konsumsi kopi responden ialah rata-rata 45ml/hari dan frekuensi konsumsi kopi responden ialah rata-rata 1 kali/hari. Semakin sedikit kopi yang diminum responden maka semakin tinggi indeks massa tubuhnya (IMT). Sementara itu, untuk mempengaruhi keadaan status gizi seseorang, frekuensi dan volume konsumsi kopi harus saling berhubungan/mempengaruhi. Minum kopi dalam dosis kecil dapat menurunkan risiko sarkopenia, tetapi minum berat (≥ 3 kali sehari) erat kaitannya dengan terjadinya indeks massa tubuh yang tinggi (IMT), terutama pada wanita. Sebuah studi prospektif oleh H.-J. Kim dkk. (2014) melaporkan bahwa konsumsi kopi instan tiga kali sehari meningkatkan risiko obesitas dan obesitas sentral sebesar 1,3 kali pada orang dewasa (Ekawati, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febiandra Kadita dkk (2017) dimana hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa screen time selama satu hari, ketika status gizi dikenal dengan frekuensi kopi, volume kopi tidak ada hubungannya dengan nutrisi ($p > 0,05$). (Kadita & Wijayanti, 2017). Menurut penelitian Izlar A. Ludwig dkk (2014) menyatakan bahwa Konsumsi kafein hingga 300 mg/hari dapat meningkatkan pengeluaran energi ekspenditur hingga 79 kkal per hari (Izlar A. Ludwiga, Michael N. Cliffordb, Michael E.J. Leanc, n.d.). Namun, efek ini hanya akan terasa setidaknya selama 6 bulan jika rutin mengonsumsi 100-400 mg kafein per hari (Kadita & Wijayanti, 2017).

Screen time memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Bahwa dari hasil wawancara memang rata-rata responden yang melakukan *screen-time* mereka jarang sambil ngemil dan waktu makannya terjeda sehingga menyebabkan rendahnya Indeks Massa Tubuh (IMT). Ini juga merupakan gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan membutuhkan pengeluaran energi yang sangat sedikit saat melihat layar seperti duduk atau bahkan berbaring. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara waktu layar remaja dan status gizi. Waktu layar yang lama selalu dikaitkan dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit. Diet juga tidak termasuk dalam rekomendasi dan dianggap mempengaruhi status gizi dalam jangka panjang (Kadita & Wijayanti, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febiandra Kadita dkk (2017), dimana hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara screen time per hari dengan status gizi ($p < 0,05$). Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan status gizi akibat ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Jika energi yang disuplai dan energi yang dikeluarkan tidak sesuai, energi yang disuplai disimpan dalam tubuh sebagai lemak dalam sel-sel lemak (Kadita & Wijayanti, 2017).

Penelitian ini didukung oleh penelitian *Marttinen*, dkk (2017) yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa menggunakan media berbasis layar

(MBS) yang menunjukkan perilaku *screen time*-nya berlebihan dapat menyebabkan obesitas. *Sheldrick dkk. (2018) menemukan bahwa waktu layar yang berlebihan dikaitkan dengan makanan ringan dan minum pada remaja laki-laki dan perempuan* (Putri Manja, Marlenywati, 2020).

Screen time yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Screen time dianggap menjadi faktor utama yang menyebabkan ketidak seimbangan asupan dan penggunaan energi. Screen time juga dikaitkan dengan konsumsi makanan yang mengandung gula yang dapat meningkatkan asupan energi. Hal tersebut dihubungkan dengan kurangnya aktifitas yang disebabkan keterpaparan didepan layar (Screen time). Dimana screen time merupakan waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk menggunakan perangkat berlayar seperti handphone, gadget, computer. Hal ini juga dipengaruhi oleh munculnya jejaring sosial seperti instagram dan twitter. Selain itu, obesitas pada dewasa tidak hanya menjadi masalah kesehatan di kemudian hari, tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti dewasa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa durasi screen-time mempengaruhi status gizi dimana semakin lama durasi screen time dapat menurunkan indeks massa tubuh seseorang sehingga disarankan agar masyarakat mengurangi durasi screen-time dan tetap menjaga pola makan agar status gizi tetap normal .

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak kepala Desa Buttu Sawe Kabupaten Pinrang dan Masyarakat usia 20-45 tahun Desa Buttu Sawe yang telah memberikan izin dan atas partisipasinya selama waktu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Ananta, R., Syamsudin, A. S., Arifuddin, A., & Aini, N. (2021). Analisa Hubungan Screen Time Telepon Seluler Pekerjaan dengan Waktu Tidur pada Masa Pandemi. *Sistem Informasi Dan Komputer*, 10, 150–154.
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). *Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonogoro*.
- Ekawati, F. R. (2021). Hubungan Konsumsi Kopi dengan Status Gizi Pada Pekerja WFH Selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 10(1), 97–105.
- Iziar A. Ludwiga, Michael N. Cliffordb, Michael E.J. Leanc, H. A. and A. C. (n.d.). Coffee: biochemistry and potential impact on health. *Food And Function*.
- K.A.Tri Widhiyanti, N.W.Ariawati, N. W. A. R. (2017). *Pemberian back massage durasi 60 menit meningkatkan kualitas tidur dalam pada mahasiswa VI A Penjaskesrek fpok PGRI Bali Semester Genap*. 3(1), 9–18.
- Kadita, F., & Wijayanti, H. S. (2017). Hubungan Konsumsi Kopi Dan SScreen-

- Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal of Nutrition College*, 6, 301–306.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kemetrician Kesehatan RI*, 1–582. Retrieved from <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Lorist, M. M., & Snel, J. (2008). *Caffeine , Sleep , and Quality of Life Learning objectives :*
- Putri Manja, Marlenywati, M. (2020). Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time , Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*.
- Rahmi H.G, I. (2017). Telaah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Kota Padang Berdasarkan Berat Badan Per Tinggi Badan Menggunakan Metode Cart. *EKSAKTA: Berkala Ilmiah Bidang MIPA*, 18(02), 86–99. <https://doi.org/10.24036/eksakta/vol18-iss02/59>
- Rizal, N. S., Afriandi, D., Artikel, H., Sumatera, U. I., Kunci, K., & Rizal, N. S. (2022). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara relationship between coffee consumption and sleep quality in medical faculty students at universitas islam sumatera utara. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(2), 233–239.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2019). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
- Utami, N. P., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2018). Paparan Screen Time Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), 71–78. Retrieved from <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Uttari, D. A. S. C., & Sidiartha, I. G. L. (2017). *Hubungan Aantara Screen Time Dengan Obesitas Pada Anak*. 6(5), 2–5.
- World health organization. (2021). Overweight and Obesity. Retrieved June 9, 2022, from world health organization website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>