

Analisis Pola Hidup Sehat Dan Kebiasaan Bermain Gadget Pada Anak Kost Di Kota Medan

Amalia Paskah Sitorus^{1*}, Imely Patricia K Banjarnahor², Mila Sari Butar -Butar³

¹⁻⁴ Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

ABSTRACT

This research seeks to study the patterns of healthy lifestyles and habits of gadget usage among boarding house students in Medan, while also exploring the connection between these aspects. The rising trend of gadget usage among college students residing in boarding houses has led to modifications in their daily routines, particularly in terms of eating practices, sleep cycles, and levels of physical activity. The methodology used in this study is descriptive quantitative, where data was gathered through questionnaires aimed at students aged 18-25 years in boarding houses. Subsequently, the collected data was analyzed using descriptive statistics to classify healthy lifestyle patterns along with the frequency of gadget usage. The outcomes reveal that a large proportion of boarding students exhibit less than optimal healthy lifestyle patterns, which can be observed through irregular eating habits, inadequate sleep, and minimal physical activity. Conversely, the average gadget usage among participants is notably high, exceeding 5 hours daily, primarily for social media engagement and entertainment. Further analysis indicates a negative correlation between the intensity of gadget usage and the manifestation of healthy lifestyle habits, illustrating that increased gadget use is linked to decreased sleep quality and lower physical activity. In summary, this study demonstrates that regular engagement with gadgets impacts the healthy lifestyle choices of students living in boarding houses in Medan. Thus, enhancing health literacy and managing gadget usage time effectively is crucial for fostering a more balanced lifestyle among these students

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pola hidup sehat serta kebiasaan penggunaan gadget di kalangan anak kost yang berada di Medan dan juga melihat keterkaitan antara keduanya. Meningkatnya kecenderungan penggunaan gadget di antara mahasiswa yang tinggal di rumah kost berfungsi sebagai pemicu perubahan dalam gaya hidup, yang paling terlihat dalam kebiasaan makan, pola tidur, dan aktivitas fisik. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif kuantitatif, dengan data yang dikumpulkan melalui kuesioner yang diperuntukkan bagi anak kost berusia 18-25 tahun. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif untuk memahami kategori pola hidup sehat dan frekuensi penggunaan gadget. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas anak kost memiliki pola hidup sehat yang belum optimal, dilihat dari kebiasaan makan yang tidak teratur, tidur yang kurang, dan sedikit aktivitas fisik. Di sisi lain, durasi penggunaan gadget cukup tinggi, lebih dari 5 jam setiap harinya, terutama untuk media sosial dan hiburan. Analisis yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif antara frekuensi penggunaan gadget dan pola hidup sehat, di mana lama waktu menggunakan gadget berkorelasi dengan kualitas tidur yang menurun dan aktivitas fisik yang berkurang. Platform multimodal untuk memastikan penggunaan media sosial yang lebih produktif dan bertanggung jawab.

ARTICLE HISTORY

Received 29 October 2025

Accepted 22 December 2025

KEYWORDS

healthy lifestyle, gadget use, boarding students, Medan, student lifestyle

KATA KUNCI

pola hidup sehat, gadget, anak kost, Medan, gaya hidup mahasiswa

*Corresponding Author: Amalia Paskah Sitorus (amelsitorus378@gmail.com)



© 2026 Amalia Paskah Sitorus, Imely Patricia K Banjarnahor, Mila Sari Butar - butar. Published by Era Scientific Publisher (ESP).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. The terms on which this article has been published allow the posting of the Accepted Manuscript in a repository by the author(s) or with their consent.

Pendahuluan

Mahasiswa yang tinggal di kost dituntut untuk mandiri dalam mengatur waktu, kebiasaan sehari-hari, serta menjaga kesehatan. Berbeda dengan tinggal bersama keluarga, mahasiswa kost harus mengelola sendiri pola makan, waktu istirahat, kebersihan lingkungan, dan aktivitas fisik.

Kondisi ini sering kali mendorong munculnya gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan instan, kebiasaan begadang, kurangnya aktivitas fisik, serta pola istirahat yang tidak konsisten. Berbagai studi menunjukkan bahwa gaya hidup tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, terutama di tengah tekanan akademik yang tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2020; World Health Organization [WHO], 2022).

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital menjadikan gadget sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Gadget dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, media pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan gadget yang berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, menurunnya aktivitas fisik, serta meningkatnya perilaku sedentari (Hale & Guan, 2015; WHO, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa durasi waktu layar yang tinggi berhubungan dengan penurunan kualitas tidur akibat paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik (Cain & Gradisar, 2010).

Fenomena ini terutama terlihat di kalangan mahasiswa kost di Kota Medan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap 52 anak kost di Medan, ditemukan bahwa:

Tabel 1. Gambaran Kebiasaan Penggunaan Gadget dan Pola Hidup Sehat Anak Kost di Kota Medan

Aspek yang Diamati	Kategori Dominan	Persentase (%)	Interpretasi
Durasi penggunaan gadget per hari	5–10 jam	±60	Menunjukkan intensitas penggunaan gadget yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari anak kost
Waktu tidur malam	23.00–02.00	±62	Mengindikasikan kebiasaan tidur larut malam yang berpotensi menurunkan kualitas istirahat
Tingkat aktivitas fisik	Rendah	±60	Menunjukkan kecenderungan gaya hidup sedentari akibat minimnya aktivitas fisik
Penggunaan gadget saat waktu luang	Aktivitas utama	Dominan	Gadget menjadi pilihan utama dibandingkan aktivitas fisik atau sosial
Keseimbangan pola hidup sehat	Tidak seimbang	Mayoritas	Penggunaan gadget yang tinggi berkaitan dengan penurunan pola hidup sehat

Berdasarkan tabel satu diatas, dapat diketahui bahwa anak kost di Kota Medan menunjukkan kecenderungan penggunaan gadget yang tinggi, dengan mayoritas responden menggunakan gadget selama 5–10 jam per hari. Intensitas penggunaan tersebut berimplikasi pada pola tidur yang kurang ideal, di mana sebagian besar responden tidur pada rentang waktu 23.00–02.00. Selain itu, tingkat aktivitas fisik responden juga tergolong rendah, yang mengindikasikan kecenderungan gaya hidup sedentari. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa tingginya durasi penggunaan gadget berkaitan dengan ketidakseimbangan pola hidup sehat anak kost, baik dari aspek tidur, aktivitas fisik, maupun pengelolaan waktu sehari-hari.

Fenomena tersebut sangat terlihat di kalangan mahasiswa kost di Kota Medan. Berdasarkan survei terhadap 52 anak kost, mayoritas responden menggunakan gadget selama 5–10 jam per hari dan cenderung tidur larut malam pada rentang pukul 23.00–02.00. Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Pola ini menunjukkan kecenderungan gaya hidup sedentari yang dapat berdampak pada penurunan kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sedentary Behaviour Research Network, 2017).

Dengan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang mengkaji secara mendalam pola hidup sehat mahasiswa kost serta kebiasaan penggunaan gadget yang mereka lakukan. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana intensitas penggunaan gadget berkaitan dengan pola tidur, pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan edukasi mengenai manajemen waktu dan penggunaan gadget yang bijak guna mendukung penerapan gaya hidup sehat di era digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-analitis untuk menganalisis pola hidup sehat dan kebiasaan bermain gadget pada anak kost di Kota Medan. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran faktual mengenai perilaku responden terkait penggunaan gadget serta implikasinya terhadap aspek kesehatan sehari-hari.

Subjek penelitian adalah anak kost di Kota Medan, baik mahasiswa maupun pekerja muda, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) tinggal di rumah kost, (2) berusia 18–25 tahun, dan (3) aktif menggunakan gadget setiap hari. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 52 orang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang disebarakan secara daring melalui Google Forms. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator pola hidup sehat dan kebiasaan penggunaan gadget, yang meliputi durasi penggunaan gadget, tujuan penggunaan, pola tidur, pola makan, aktivitas fisik, kondisi psikologis, serta kesadaran terhadap dampak penggunaan teknologi. Setiap pernyataan dalam kuesioner diukur menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif, dengan teknik penyajian berupa persentase dan tabel distribusi frekuensi. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan perilaku responden serta mengidentifikasi pola hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan penerapan pola hidup sehat. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dengan mengaitkan temuan empiris dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Hasil Penelitian

Berdasarkan survei yang dilakukan melalui Google Forms, penelitian ini memberikan gambaran mengenai pola hidup sehat dan kebiasaan penggunaan gadget pada anak kost di Kota Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan gadget yang tinggi setiap hari, terutama untuk keperluan hiburan, komunikasi, dan media sosial. Pola penggunaan tersebut kemudian dianalisis lebih lanjut untuk melihat keterkaitannya dengan aspek pola hidup sehat, meliputi pola tidur, pola makan, aktivitas fisik, serta kondisi psikologis responden.

Berdasarkan survei yang dilakukan melalui Google Forms, penelitian ini menggambarkan keadaan pola hidup sehat serta kebiasaan penggunaan gadget di kalangan anak kost di Medan. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa kebanyakan responden menggunakan gadget dengan durasi tinggi setiap harinya, terutama untuk tujuan hiburan, komunikasi, dan media sosial. Temuan ini dianalisis lebih lanjut untuk memahami kaitannya dengan pola hidup sehat yang mereka jalani, termasuk pola tidur, pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi mental.

1. Durasi Penggunaan Gadget dan Dampaknya terhadap Pola Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak kost menggunakan gadget selama 5–10 jam per hari, terutama untuk hiburan digital dan media sosial. Intensitas penggunaan gadget yang tinggi, khususnya pada malam hari, berdampak pada pola tidur responden yang cenderung tidak ideal. Mayoritas responden dilaporkan tidur pada rentang pukul 23.00–02.00 dini hari. Kebiasaan ini selaras dengan temuan Cain dan Gradisar (2010) serta Hale dan Guan (2015) yang menyatakan bahwa penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dapat mengganggu produksi

hormon melatonin dan menurunkan kualitas tidur. Dampaknya, responden sering merasa lelah di siang hari dan mengalami penurunan konsentrasi serta produktivitas.

2. Pola Makan Tidak Teratur dan Distraksi Digital

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar anak kost memiliki pola makan yang tidak teratur dan cenderung mengonsumsi makanan instan atau cepat saji. Kebiasaan makan sambil menggunakan gadget menjadi salah satu faktor yang memperburuk kualitas pola makan. Distraksi digital saat makan dapat mengurangi kesadaran individu terhadap asupan makanan yang dikonsumsi, baik dari segi jumlah maupun nilai gizi (Ophir et al., 2009). Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan dalam jangka panjang, terutama apabila berlangsung secara terus-menerus.

3. Rendahnya Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak kost tergolong rendah. Sebagian besar responden lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar sambil menggunakan gadget. Pola ini mencerminkan gaya hidup sedentari, yang menurut Sedentary Behaviour Research Network (2017) berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas, gangguan muskuloskeletal, serta penyakit kardiovaskular. WHO (2020) juga menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama masalah kesehatan pada usia produktif.

4. Ketergantungan Gadget dan Dampak Psikologis

Selain berdampak pada kesehatan fisik, penggunaan gadget yang berlebihan juga memengaruhi aspek psikologis responden. Beberapa anak kost menunjukkan gejala ketergantungan gadget, seperti kecemasan ketika tidak mengakses smartphone dan kecenderungan terus-menerus memeriksa notifikasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lepp et al. (2014) yang menyatakan bahwa penggunaan smartphone yang intensif berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan kepuasan hidup yang lebih rendah pada mahasiswa. Bagi mahasiswa kost yang tinggal jauh dari keluarga, gadget sering menjadi sarana pelarian dari rasa jenuh dan kesepian, namun penggunaan yang berlebihan justru dapat mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung.

5. Lingkungan Kost dan Penurunan Pola Hidup Sehat

Lingkungan kost yang umumnya memiliki ruang terbatas dan minim fasilitas olahraga turut memperkuat kecenderungan penggunaan gadget secara berlebihan. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas pasif di dalam kamar. Padahal, lingkungan fisik yang kurang mendukung aktivitas fisik dapat memperparah perilaku sedentari dan berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang (WHO, 2020).

6. Implikasi dan Edukasi Digital Well-Being

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkaitan erat dengan penurunan kualitas pola hidup sehat anak kost. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai *digital well-being*, yaitu kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara seimbang agar tidak mengganggu kesehatan fisik dan mental (WHO, 2022). Edukasi tersebut mencakup pembatasan waktu layar, pengaturan waktu tidur tanpa gadget, peningkatan aktivitas fisik, serta penguatan interaksi sosial secara langsung.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat anak kost di Medan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan mereka dalam menggunakan gadget. Tingginya durasi penggunaan gadget setiap hari berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan, mulai dari pola tidur yang cenderung tidak teratur, pola makan yang kurang sehat, hingga rendahnya aktivitas fisik. Kebiasaan ini juga berpotensi menimbulkan ketergantungan digital yang berdampak pada kondisi psikologis, seperti kecemasan, kelelahan, dan menurunnya interaksi sosial secara langsung. Lingkungan kost yang terbatas fasilitas dan minim pengawasan turut memperkuat kecenderungan anak kost untuk menghabiskan waktu dengan aktivitas berbasis gadget. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri dalam mengelola penggunaan teknologi agar tidak mengganggu keseimbangan pola hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pengelolaan screen time, penerapan digital well-being, serta pembiasaan gaya hidup sehat seperti pola makan teratur, tidur cukup, dan melakukan aktivitas fisik meskipun dalam ruang terbatas. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan bahwa gadget bukanlah penyebab langsung dari pola hidup tidak sehat, tetapi penggunaannya yang tidak terkontrol dapat memengaruhi perilaku kesehatan anak kost. Dengan pengelolaan yang baik, teknologi tetap dapat memberikan manfaat tanpa mengorbankan kesehatan fisik maupun mental. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan data lebih luas dan mendalam agar pemahaman mengenai hubungan antara kebiasaan digital dan kesehatan anak kost semakin komprehensif.

Daftar Pustaka

- Astuti, P. D. P. (2023). Pengaruh Screen Time terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 5(2), 112–120.
- Fuadi, M. R., & Himmah, I. F. (2021). Implementasi pembelajaran kesetaraan dan pengaruhnya terhadap gaya hidup warga belajar. *Learning Community: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(1), 1–9.
- Hamalik, O. (2015). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemendes RI. (2021). *Pedoman Gaya Hidup Sehat di Era Digital*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marpaung, A. (2023). Pola hidup sehat mahasiswa perantau dan pengaruh lingkungan kost. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 55–67.
- Munir. (2013). *Multimedia: Konsep & Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Rahman, A. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 4(3), 201–210.
- Sari, D. (2020). Hubungan screen time dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(2), 87–94.
- Siregar, Y. (2020). Pendekatan humanistik dalam pendidikan modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(1), 22–30.
- Su'udy, M. L., & Soedjarwo, S. (2023). Strategi pembelajaran tutor dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *J+PLUS (Jurnal Pendidikan Luar Sekolah)*, 12(2), 97–103.
- WHO. (2022). *Screen Time Recommendation and Health Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- Yustiani, G., Abdulhak, I., & Pramudia, J. R. (2022). Perilaku penggunaan gadget dan dampaknya pada gaya hidup generasi muda. *PNFI: Jurnal Pendidikan Nonformal dan Informal*, 14(1), 33–45.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kemenkes RI.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>

Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>

Sari, D. P. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123–131.

Sedentary Behaviour Research Network. (2017). Sedentary behavior research network terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health*. World Health Organization.