

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Stabat, yang berada di Jl. Proklamasi No. 3 Kwala Bingai, Stabat, Kab. Langkat, Provinsi Sumatera Utara. Sekolah menengah SMA Negeri 1 Stabat memiliki akreditasi A dan memiliki tiga tingkatan. Di SMA Negeri 1 Stabat ada 12 ekstrakurikuler, termasuk paskibra, futsal, basket, klub Inggris, Kerohanian Islam, Kerohanian Kristen, Palang Merah Remaja (PMR), Kreativitas Ilmiah Remaja (KIR), pemandu sorak, fotografi, patroli keamanan sekolah, dan Gerakan Lingkungan Hidup (GERAH).

Sesuai dengan Instruksi Presiden Nomor 3 Tahun 2022, beberapa program telah dilaksanakan di Kab. Langkat, salah satunya adalah pembentukan program DASHAT (dapur sehat untuk mengatasi stunting) di 43 kampung KB di Kabupaten Langkat. Program ini bertujuan untuk optimalisasi penyelenggaraan kampung KB berkualitas. Lalu program BAAS (Bapak/Bunda Asuh Anak Stunting) merupakan salah satu metode penanganan stunting, dan melibatkan perangkat daerah sebagai bapak bunda asuh untuk memberikan kontribusi. Namun di SMA Negeri 1 Stabat belum ada program tentang status gizi yang diterapkan karena kabupaten langkat sedang berfokus pada masalah stunting pada anak balita dimana siswa/I SMA Negeri 1 Stabat berusia 15 tahun ke atas.

4.1.2 Karakteristik Responden

Analisis Univariat dalam penelitian ini merupakan semua responden dalam penelitian ini ialah siswa/I di SMA Negeri 1 Stabat yang angkatan 2023 dan angkatan 2022. Penetapan responden dilakukan dengan mengikuti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Reponden	n	%
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	22	34,9
	Perempuan	41	65,1
	Total	63	100,0
2.	Kelas		
	10	31	49,2
	11	32	50,8
	Total	63	100,0
3.	Umur		
	15 Tahun	5	7,9
	16 Tahun	42	66,7
	17 Tahun	15	23,8
	18 Tahun	1	1,6
	Total	63	100,0

Dari tabel 4.1 didapatkan hasil lebih dari setengah responden 65,1% adalah perempuan, dan 34,9% adalah laki-laki. Perbedaan jumlah responden perkelas yang tidak berbeda jauh yaitu kelas 10 sebanyak 52,4% dan kelas 11 sebanyak 47,6%. Dan sebagian besar kelompok umur responden berusia 16 tahun 66,7% dan yang paling sedikit berusia 18 tahun 1.6%.

4.1.3 Karakteristik Intensitas Penggunaan Sosial Media

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Penggunaan Media Sosial

No.	Karakteristik Responden	n	%
1.	Perangkat yang digunakan		
	Smarthphone	62	98,4
	Tablet PC	1	1,6
	Total	63	100,0
2.	Jenis <i>Handphone</i>		
	Iphone	6	9,5
	Android	56	88,9
	Tab	1	1,6
	Total	63	100,0
3.	Jumlah media sosial		
	1	6	9,5
	2-3	24	38,1
	>3	33	52,4
	Total	63	100,0
4.	Media sosial yang sering digunakan		
	Facebook	1	1,6
	Instagram	16	25,4
	WhatsApp	26	41,3
	Twitter	3	4,8
	Telegram	2	3,2
	Youtube	8	12,7
	Tiktok	7	11,1
	Total	63	100,0
5.	Durasi penggunaan pada satu waktu		
	<10 menit	9	14,3
	15 - 30 menit	16	25,4
	45 - 60 menit	19	30,2
	>60 menit	19	30,2

Total	63	100,0
6. Frekuensi <i>upload</i> konten dalam sehari		
1 x sehari	48	76,2
2-3 x sehari	10	15,9
>6 x sehari	5	7,9
Total	63	100,0
7. Aktivitas yang sering dilakukan		
Online	37	58,7
Upload foto atau video	5	7,9
Sharing berita	6	9,5
Stalking	15	23,8
Total	63	100,0
8. Biaya perbulan		
<20.000	19	30,2
20.000-30.000	14	22,2
31.000-40.000	7	11,1
41.000-50.000	7	11,1
>60.000	16	25,4
Total	63	100,0

Dari tabel 4.2 didapatkan hasil hampir seluruh perangkat yang digunakan responden 98,4% adalah pengguna *smartphone*. Jenis *smartphone* yang banyak digunakan oleh responden yaitu android 88,9%, dan selebihnya responden menggunakan jenis *smartphone* iphone dan tab 11,1%. Setengah dari jumlah responden memiliki lebih dari 3 jenis media sodial 52,4%, yang memiliki 2-3 jenis media sosial sebanyak 38,1% dan yang memiliki hanya 1 jenis media sosial sebanyak 9,5%. Sosial media yang sering digunakan responden bermacam-macam dengan responden terbanyak mengakses WhatsApp 41,3%, dan responden terbanyak kedua mengakses Instagram 25,1%.

Durasi penggunaan sosial media hampir semua jumlahnya sama, dengan durasi >60 menit 30,2%, 45-60 menit 30,2%, 15-30 menit 25,4% dan <10 menit 14,1%. Frekuensi terbanyak upload konten dalam 1 kali sehari 76,2%, dan 23,8% upload konten 2-3 kali sehari dan >6 kali sehari. Aktivitas yang sering digunakan ketika bermain sosial media paling banyak yaitu online atau scrolling melihat beranda 58,7%, kemudian yang paling sedikit dilakukan ketika bermain media sosial adalah upload foto atau video 7,9%. Biaya yang dihabiskan responden dalam sebulan terbanyak adalah <20.000 yaitu 30,2%, kemudian tidak berbeda jauh dengan yang menghabiskan biaya perbulan sebanyak >60.000 yaitu 25,4%, dan responden yang menghabiskan biaya perbulan 31.000-50.000 yaitu 22,2%.

4.1.4 Variabel Yang Diukur

1. Variabel Independen

Hasil mean intensitas penggunaan media sosial dibedakan menjadi kategori rendah dan tinggi. Hasil mean adalah 56,7 yang ditetapkan bahwa kategori intensitas penggunaan media sosial rendah ≤ 57 dan kategori intensitas penggunaan media sosial tinggi > 57 .

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial

No.	Kategori	n	%
1.	Tinggi	29	46,0
2.	Rendah	34	54,0
Total		63	100,0

Dari tabel 4.3 didapatkan hasil lebih dari 50% responden (54,0%) menggunakan sosial media dengan intensitas rendah, namun tidak berbeda jauh dengan intensitas rendah (46,0%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial

Indikator	Tinggi		Rendah	
	n	%	n	%
Perhatian	31	49,2	32	50,8
Penghayatan	28	44,4	35	53,6
Durasi	32	50,8	31	49,2
Frekuensi	34	54,0	29	46,0
Total	63	100,0	63	100,0

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa dalam 4 indikator semua tidak memiliki perbedaan yang jauh bahkan hampir sama rata tinggi dan rendahnya setiap indikator. Indikator perhatian tinggi sebesar 49,2% dan rendah 50,8%, indikator penghayatan tinggi sebesar 44,4% dan rendah sebesar 53,6%. Indikator durasi tinggi sebesar 50,8% dan rendah sebesar 49,2%. Indikator frekuensi tinggi sebesar 54,0% dan rendah 46,0%.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur

No.	Kategori	n	%
1.	Baik	23	36,5
2.	Buruk	40	63,5
Total		63	100,0

Dari tabel 4.5 menunjukkan lebih dari separuh responden menunjukkan kualitas tidur yang buruk (63,5%), dan kualitas tidur yang baik (36,5%)

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi 7 Komponen Kualitas Tidur PSQI

No.	Komponen Kualitas Tidur	n	%
1.	Kualitas Tidur Subjektif		
	Sangat Baik	15	23,8
	Baik	42	66,7
	Agak Buruk	5	7,9

	Sangat Buruk	1	1,6
	Total	63	100,0
2.	Latensi Tidur		
	Sangat Baik	0	0
	Baik	27	42,9
	Agak Buruk	32	50,8
	Sangat Buruk	4	6,3
	Total	63	100,0
3.	Durasi Tidur		
	Sangat baik (>7 jam)	27	42,9
	Baik (6-7 jam)	26	41,3
	Agak Buruk (5-6 jam)	9	14,3
	Sangat Buruk (<5 jam)	1	1,6
	Total	63	100,0
4.	Efisiensi Tidur		
	Sangat Baik (>85%)	27	42,9
	Baik (75-84%)	17	27,0
	Agak Buruk (65-74%)	18	28,6
	Sangat Buruk (<65%)	1	1,6
	Total	63	100,0
5.	Gangguan Tidur		
	Sangat Baik (0)	0	0
	Baik (1-9)	51	81,0
	Agak Buruk (10-18)	11	17,5
	Sangat Buruk (19-27)	1	1,6
	Total	63	100,0
6.	Penggunaan Obat		
	Sangat Baik (Tidak Pernah)	58	92,1
	Baik (1x seminggu)	4	6,3
	Agak Buruk (2x seminggu)	0	0
	Sangat Buruk (>3x seminggu)	1	1,6
	Total	63	100,0

7. Disfungsi di Siang Hari		
Sangat Baik (0)	0	0
Baik (1-2)	23	36,5
Agak Buruk (3-4)	27	42,9
Sangat Buruk (5-6)	13	20,6
Total	63	100,0

Dari tabel 4.6 menunjukkan bahwa responden dengan komponen kualitas tidur subjektif sangat baik 23,8%, baik 66,7%, agak buruk dan sangat buruk 9,5%. Komponen latensi tidur sangat baik tidak ada namun dalam kategori baik sebanyak 42,9%, agak buruk 50,8%, dan sangat buruk 1,6%. Komponen durasi tidur di atas 7 jam 42,9%, durasi tidur 6-7 jam 41,3%, 5-6 jam 14,3%, dan di bawah 5 jam 1,6%.

Komponen efisiensi tidur sangat baik 42,9%, baik 27,0%, agak buruk dan buruk 30,1%. Hampir seluruh responden dalam gangguan tidur yang baik atau tidak mengalami gangguan tidur 81,0%, namun ada juga beberapa responden yang mengalami gangguan tidur yang agak buruk 19,0%. Hampir seluruh responden juga tidak menggunakan obat tidur 98,4%, dan beberapa menggunakan obat tidur dalam kurun waktu dekat 1,6%. Lebih dari setengah jumlah responden mengalami disfungsi di siang hari 63,5%.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Energi

No.	Kategori	N	%
1.	Normal	25	39,7
2.	Tidak Normal	38	60,3
	Total	63	100,0

Dari tabel 4.7 menunjukkan bahwa responden dengan asupan energi normal 39,7%, dan responden dengan asupan energi tidak normal 60,3%.

2. Variabel Dependen

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi

No.	Kategori	n	%
1.	Baik	29	46,0
2.	Tidak Baik	34	54,0
Total		63	100,0

Dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa jumlah responden dalam kategori status gizi baik 46,0%, dan dalam kategori tidak baik 54,0%.

4.1.5 Uji Normalitas Data

Tabel berikut menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorof Smirnov Test*:

**Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

Uji Kolmogorov-Smirnov	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Kualitas Tidur	Asupan Makan	Status Gizi
Nilai kolmogorov-smirnov	2.857	3.246	3.117	2.857
Sig	.000	.000	.005	.000

Berdasarkan tabel 4.9 hasil uji Normalitas *One sampel kolmogorov smirnov test*, didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* variabel intensitas penggunaan sosial media $0,00 < 0,05$ variabel kualitas tidur $0,000 < 0,05$ variabel asupan makan $0,005 < 0,05$ dan variabel status gizi $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas dengan *one simple kolmogorov smirnov test* telah terdistribusi tidak normal. Maka uji ini dilanjutkan dengan uji non parametrik dengan uji *Chi-Square*.

4.1.6 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Tabel 4.10 Hasil Uji *Chi-Square* Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Intensitas Penggunaan Media Sosial	Status Gizi		Jumlah	<i>p-value</i>	PR (95% CI)
	Baik	Tidak Baik			
Rendah	23	11	34	1,000	1,019
Tinggi	20	9	29		(728-1,428)
Total	43	20	63		

Berdasarkan tabel 4.10 intensitas penggunaan media sosial rendah cenderung memiliki status gizi baik yaitu 23 responden, dan intensitas penggunaan media sosial tinggi juga didominasi responden dengan status gizi baik yaitu 20 responden. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada anak remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat, dengan nilai *p-value* sebesar $1,000 > 0,05$.

4.1.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Tabel 4.11 Hasil Uji-*Square* Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas Tidur	Status Gizi		Jumlah	<i>p-value</i>	PR (95% CI)
	Baik	Tidak Baik			
Baik	20	3	23	0,000	3,865
Buruk	9	31	40		(2,128-7,018)
Total	29	34	63		

Berdasarkan tabel 4.11 responden dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki status gizi baik yaitu 20 responden, dan responden dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki status gizi tidak baik yaitu 31 responden. Hasil uji *Chi-Square* terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada anak remaja

di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat. Nilai *p-value* yang didapatkan adalah $0,000 < 0,05$. Dengan nilai PR sebesar 3,865 yang berarti responden kualitas tidur tidak baik memiliki prevalensi 3,865 kali lebih tinggi dibandingkan kualitas tidur baik.

4.1.8 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi

Tabel 4.12 Hasil Uji *Chi-Square* Asupan Makan dengan Status Gizi

Asupan Makan	Status Gizi		Jumlah	<i>p-value</i>	PR
	Baik	Tidak Baik			
Normal	22	3	25	0,014	1,592 (1,156-
Tidak Normal	21	17	38		2,194
Total	43	20	63		

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa responden dengan asupan makan normal cenderung memiliki status gizi baik yaitu 22 responden, dan responden dengan asupan makan tidak normal status gizi tidak baik sebesar 17 responden. Hasil uji *Chi-Square* terdapat hubungan antara asupan makan dengan status gizi pada anak remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat. Nilai *p-value* $0,014 < 0,05$. Dengan nilai PR sebesar 1,592 yang berarti responden asupan makan tidak normal memiliki 1,592 kali lebih tinggi dibandingkan asupan makan normal.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa dari 63 responden remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat, sebanyak 29 responden termasuk dalam kategori penggunaan media sosial yang tinggi. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa skor paling tinggi terdapat ada pada indikator frekuensi.

Frekuensi ialah seberapa sering seseorang melakukan hal tersebut, dalam hasil penelitian ini ditemukan bahwa responden mengakses media sosial lebih dari 2 kali sehari bahkan beberapa responden mengakses media sosial lebih dari 6 kali sehari. Kemudian dalam indikator durasi juga mencapai skor tertinggi kedua. Durasi merupakan seberapa lama seseorang melakukan hal tersebut, dalam hasil penelitian ini ditemukan bahwa responden dapat menggunakan internet lebih dari 60 menit dalam satu waktu.

Intensitas penggunaan media sosial dalam kategori rendah dengan status gizi baik kurang dari setengah responden yaitu 23 responden, sedangkan dalam kategori tinggi dengan status gizi baik berjumlah 20 responden. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kategori rendah cenderung bosan bermain media sosial, tidak suka membagikan kegiatan mereka sehari-hari dan beberapa dari mereka mulai sadar bahwa bermain media sosial dapat menyita waktu mereka dan bahkan dapat mengabaikan lingkungan disekitar mereka. Menurut teori Berger & Kellner (1948) Manusia memperluas pemahaman tentang hubungan, identitas, dan dunia melalui interaksi mereka dengan orang lain

Penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi dianalisis menggunakan Uji *Chi-Square*. Uji ini dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat. Hasil analisis Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p sebesar $1,000 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada siswa remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sativa, dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan frekuensi konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja, dengan nilai *p-value* masing-masing = 0,584 dan $r = 0,879$. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Buanasita dan Hatijah (2022) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara kecanduan internet dengan status gizi yang dianalisis uji *statistic Spearman Rho* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,192 (*p-value* = -0,156), yang lebih besar dari 0,05.

Dapat diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial pada anak remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat relatif sama antara rendah dan tinggi karena responden dengan kategori penggunaan media sosial tinggi mereka lebih sering menghabiskan waktu mereka dalam bermain media sosial, yang diketahui dalam hasil jawaban kuesioner bahwa para remaja lebih senang berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial dan merasa mudah dalam mencari informasi dan pembelajaran melalui media sosial.

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan adalah perilaku *sedentary* yang berlebihan. Anak usia Remaja kerap menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, terutama saat berinteraksi di media sosial. Aktivitas berlebihan ini dapat mengurangi aktivitas fisik dan dapat menyebabkan gaya hidup yang kurang aktif sehingga menimbulkan masalah kesehatan, seperti obesitas. (Yusuf et al., 2023). Konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat sederhana (gula) memberikan tubuh seseorang energi dalam jumlah yang besar. Risiko terjadinya obesitas juga meningkat bila asupan energi dari lemak dan energi tidak disertai dengan aktivitas fisik yang cukup. (Buanasita dan Hatijah, 2021).

Hal ini juga dapat diketahui dalam hasil pengisian kuesioner bahwa remaja di SMA Negeri 1 Stabat tidak begitu mengetahui dan peduli terhadap status gizi mereka, mereka senang menghabiskan waktu dalam bermain media sosial karena dianggap mudah dalam berkomunikasi dan berinteraksi antar sesama jenis atau lawan jenis, juga mudah dalam membagikan kegiatan sehari-hari mereka. Dalam bermain media sosial juga mereka dapat dengan mudah tertarik dengan video-video makanan dan minuman yang sebenarnya makanan tersebut bisa saja tinggi karbohidrat atau tinggi lemak yang dikonsumsi dalam frekuensi yang sering sehingga rentan untuk mereka mengalami status gizi lebih bahkan obesitas. Tentu saja ini dapat dengan mudah terjadi karena tidak diseimbangkan dengan kegiatan atau aktivitas fisik mereka. Namun tidak semua responden tertarik dalam bermain media sosial yang terlalu lama karena mereka merasa bosan, tidak tertarik dengan media sosial dan lebih senang berdiskusi secara tatap muka

Tentu saja tidak semua remaja merespons media sosial dengan cara yang sama. Beberapa orang mungkin termotivasi untuk menggerakkan tubuhnya, sedangkan yang lain mungkin merasa tertekan atau malu dengan kondisi fisiknya. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami peran media sosial dalam kehidupan remaja dan membantu mereka tetap aktif dan sehat. Mengingat kompleksitas fenomena ini, diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup edukasi tentang gaya hidup sehat, menekankan citra tubuh yang positif, dan memantau waktu yang digunakan bermain media sosial. Dengan pengetahuan yang luas dan adanya dukungan yang tepat, media sosial dapat menjadi alat yang positif untuk mendorong remaja untuk tetap aktif dan sehat. (Yusuf dkk., 2023).

Remaja yang sering melibatkan media sosial dalam kegiatan sehari-hari maka akan menghabiskan banyak waktunya dalam bermain *smartphone*. Apabila penggunaan *Smartphone* diteruskan dalam jangka waktu lama akan berdampak pada kualitas tidur seseorang yang akan lebih lambat atau berkurangnya jumlah jam tidur yang seharusnya. Ini disebabkan oleh adanya paparan sinar biru yang sama dengan cahaya matahari pada siang hari, sinar biru ini dapat mengakibatkan keadaan seseorang akan tetap terjaga. Sebaliknya apabila kita ada di dalam ruangan yang minim cahaya akan membuat kita cepat tertidur. Hal ini dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang bermain media sosial dalam jangka waktu lama, maka akan mengakibatkan seseorang sulit tertidur dan tetap terjaga. (Husna dan Puspita, 2020).

Terdapat hormon yang mempengaruhi tidur karena cahaya yaitu hormon melatonin yang diproduksi oleh kelenjar pineal. Apabila seseorang bangun dan tubuhnya merasa segar dan berenergi hal ini disebabkan oleh adanya hormon melatonin. Hormon ini dapat diproduksi jika keadaan tubuh dalam ruangan yang minim cahaya dan gelap, dan akan terganggu proses produksinya jika tubuh dalam cahaya yang terang seperti sinar biru dari penggunaan *smartphone*. Jadi apabila kita bermain media sosial dalam jangka waktu lama, maka tubuh juga akan kesulitan memproduksi hormon melatonin yang memicu rasa mengantuk dan mengakibatkan tubuh sulit tertidur. (Husna dan Puspita, 2020).

Karena internet merupakan teknologi informasi yang membantu mengurangi aktivitas fisik, mengurangi polusi, dan menghemat waktu, energi, dan lingkungan, media sosial adalah salah satu sarana elektronik yang memudahkan berkomunikasi dengan orang lain, mengakses media sosial, membangun hubungan baru, dan

mengakses informasi seperti berita, orang, tempat, dan barang. (Shaw & Black, 2008; Hasifah, ddk 2022). Penggunaan media sosial telah berkembang di berbagai budaya masyarakat, yang disebabkan oleh semakin terbuka akses memperoleh informasi pendidikan dan pembelajaran melalui smartphone. Semua siswa harus siap untuk menghadapi ini dan menggunakan media sosial dengan bijak. Jika tidak, tingkat penggunaan media sosial ini mungkin terus meningkat dan berdampak buruk pada dunia pendidikan. (Buanasita dan Hatijah, 2021).

Seperti yang disebutkan dalam Al-Quran surah Al-Hujurat:13 yaitu:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ
 إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: *Wahai manusia, sesungguhnya kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Lalu, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang bertakwa adalah orang yang paling mulia di sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.* (Q.S. Al-Hujurat/49;13)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dari seorang laki-laki dan perempuan serta menjadikannya bersuku-suk, berbangsa-bangsa dan Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah menciptakan manusia dari seorang laki-laki berbagai warna kulit bukan. Namun itu bukan dijadikan sebagai bahan cemoohan antara satu sama lain, tetapi untuk mengenal dan membantu satu sama lain. Menurut pandangan Allah, orang yang paling bertakwa adalah orang yang paling mulia diantara banyaknya manusia. Hal ini dikarenakan sifat manusia yang menilai kemuliaan seseorang dengan dikaitkan kekayaan dan kebangsaannya, dan Allah

sangat tidak menyukai orang-orang yang menunjukkan keangkuhan dengan cara ini.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu seorang yang fasik membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuan(-mu) yang membuat kamu menyesali perbuatanmu itu. (Q.S Al-Hujurat;6).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memberi peringatan kepada kaum Mukminin agar tidak tergesa-gesa menerima apa pun yang dibawa oleh seorang fasik ketika mereka datang kepada mereka, mereka harus mempertimbangkan kebenarannya terlebih dahulu. Sebelum melakukan penelitian mendalam, jangan mudah percaya pada berita dari orang fasik karena orang yang tidak peduli dengan kebenarannya juga tidak akan peduli dengan fakta berita yang mereka sampaikan. Perlu berhati-hati saat mendengar berita agar tidak menyesal dikemudian hari.

وَعَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِجَارِهِ أَوْ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Artinya: “Dari Anas bin Malik RA, sesungguhnya Rasulullah saw bersabda, “Demi (Allah) yang jawaku di tangan-Nya, tidaklah beriman seorang hamba sehingga dia mencintai tetangganya sebagaimana dia mencintai dirinya sendiri.” (HR. Muslim dan Abu Ya’la: 2967).

4.2.2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 40 responden remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat yang memiliki kualitas tidur buruk. Dari hasil kuesioner, diketahui bahwa kualitas tidur buruk lebih sering terjadi pada remaja perempuan. Sebanyak 20 responden memiliki kualitas tidur baik dengan status gizi baik, sementara 40 responden memiliki kualitas tidur buruk dengan status gizi tidak baik dan baik. Dari 40 responden tersebut, 4 responden memiliki status gizi baik, dan 31 responden memiliki status gizi tidak baik.

Penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dan status gizi diuji dengan Uji *Chi-Square*. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan antara kualitas tidur dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, ditemukan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat. Dengan nilai PR 3,865 yang berarti kualitas tidur buruk memiliki prevalensi 3,865 kali lebih tinggi dibandingkan kualitas tidur baik. Maka semakin buruk pola tidur remaja, semakin buruk pula status gizi mereka.

Kualitas tidur melibatkan 7 komponen, termasuk kualitas tidur yang subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Jika ada gangguan pada salah satu dari 7 komponen tersebut, maka kualitas tidur akan menurun (Asmadi, 2015 dalam Feriani, 2020). Berdasarkan tabel komponen kualitas tidur, terlihat bahwa 15 responden memiliki kualitas tidur subjektif yang sangat baik, sementara 42 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Komponen latensi tidur baik 27 responden, agak buruk 32

responden. Komponen durasi tidur sangat baik (>7 jam) 27 responden, baik (6-7 jam) 26 responden.

Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya Sativa, dkk (2022), penelitian ini menemukan terdapat korelasi kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja dengan nilai *p-value* 0,026. Studi ini juga sama dengan Muhammad (2020), Muhammad menemukan adanya hubungan kualitas tidur dengan obesitas yang lebih tinggi dengan sampel berusia 18-56 tahun dengan nilai $p=0,006$. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk dapat memiliki IMT yang lebih tinggi. Ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon leptin dan ghrelin, yang bertanggung jawab untuk mengontrol dan meningkatkan nafsu makan. Serta kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat (Aminantyas, 2021).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pola tidur yang buruk cenderung memiliki asupan makan yang tidak baik, waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur namun mereka justru makan makanan tinggi karbohidrat seperti indomie yang dimana salah satu penyebab gizi lebih dan obesitas ialah mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat melebihi porsi. Jumlah waktu dan kedalaman tidur yang dihabiskan seseorang dikenal sebagai tingkat tidur yang cukup. Jika seseorang memiliki kualitas tidur yang buruk, maka akan mengalami penurunan kesehatan secara fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur yang buruk juga akan meningkatkan lelah secara fisiologis, dan secara psikologis akan menyebabkan emosional tidak stabil, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan, dan kecerobohan. (Aminatyas dkk, 2021).

Namun beberapa responden dengan kualitas tidur baik namun status gizi buruk dan begitupun sebaliknya responden dengan kualitas tidur buruk namun status gizi baik disebabkan karena kualitas tidur merupakan penyebab tidak langsung terhadap perubahan IMT. Untuk faktor langsungnya ialah asupan makan dan penyakit infeksi yang langsung mempengaruhi perubahan IMT jika asupan tidak sesuai dengan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kualitas tidur buruk bisa saja terjadi namun tidak disertai makan makanan tinggi lemak, karbohidrat, dll. Dari hasil wawancara mereka yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung hanya bermain *smartphone* dan mengerjakan tugas sekolah. (Aminatyas, dkk., 2021).

Apabila pola hidup yang tidak sehat dan kualitas tidur yang buruk dipertahankan secara terus-menerus, dapat berakibat pada peningkatan indeks masa tubuh, yang akan menyebabkan obesitas. Studi ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami obesitas. Mengganggu keseimbangan energi dapat menyebabkan peningkatan massa tubuh karena nafsu makan yang meningkat. (Pitoy dkk, 2022). Kontrol berat badan dan obesitas, terutama bagi wanita, terkait dengan peran tidur. Wanita lebih cenderung tertarik dengan makanan tinggi lemak dan rentan terhadap peningkatan emosional, yang dapat menyebabkan berat badan yang tidak ideal. (Daulay dan Akbar, 2019)

Selain itu, rutinitas harian seseorang dapat memengaruhi kualitas tidur dan pola tidur mereka. Dalam memenuhi kebutuhan tidur seseorang akan menentukan kualitas tidur mereka, bukan jumlah atau lama tidur mereka. Hal ini akan menyebabkan penurunan kadar hormon melatonin dan leptin. Dampaknya orang akan lebih sering merasa lapar dan proses pembakaran lemak akan berkurang, yang

menyebabkan obesitas lebih cepat. Waktu tidur yang tidak cukup dapat mengganggu keseimbangan energi, karena tubuh akan mempunyai lebih banyak waktu makan terutama makanan ringan seperti camilan dan *snack*. Selain itu, waktu tidur yang kurang juga akan menyebabkan tubuh menjadi cepat lelah saat melakukan aktifitas di siang hari yang pada akhirnya tubuh kurang aktivitas fisik. (Daulay dan Akbar, 2019)

Ada 2 hormon yang dapat mengatur nafsu makan, yaitu hormon leptin yang menurun dan hormon ghrelin yang meningkat, yang berfungsi mengatur berat badan dan memberikan informasi tentang cadangan makanan dalam tubuh (Fibriana, 2019). Kedua hormon ini berfungsi untuk merangsang nafsu makan. Tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat yang tinggi cenderung terjadi pada individu yang memiliki kebiasaan tidur yang kurang karena konsumsi *snack* di malam hari yang tidak seimbang, yang mengakibatkan status gizi yang lebih buruk (Fibriana, 2019). Kebiasaan makan camilan sebelum tidur dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi di malam hari (Okada et al., 2019).

Seperti yang disebutkan dalam Al-Quran Surah Al-Furqan:47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya: *Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha. (Q.S. Al-Furqan;47).*

Allah kemudian menunjukkan kekuatan-Nya yang kedua, yaitu memberi manusia manfaat dari malam seperti pakaian yang menutup badan. Allah juga membuat manusia tidur nyenyak sehingga mereka seperti mati, karena mereka tidak

sadar sama sekali dan semua bagian tubuhnya berhenti bekerja kecuali jantung dan beberapa organ lainnya. Akibatnya, dia dapat beristirahat dengan sempurna. Allah menciptakan siang untuk aktivitas dan usaha. Sebagai contoh, tidur pada malam hari mengingatkan pada kematian, dan bangun pada siang hari mengingatkan pada kematian kembali.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: “*Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat*”. (Q.S An-Naba’:9)

Didalam ayat ini, Allah mengatakan bahwa Dia membuat orang tidur pada malam hari untuk melepaskan diri dari pekerjaan mereka pada siang hari dan menghasilkan berbagai jenis mata pencaharian. Orang dapat mengistirahatkan waktu tidur mereka untuk mengembalikan energi dan kekuatan mereka untuk melakukan pekerjaan pada hari berikutnya. Jika tidak ada istirahat tidur, kekuatan setiap orang akan menurun sehingga mereka tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari.

Setiap orang perlu tidur, bahkan dalam jumlah yang cukup. Orang harus bersyukur atas anugerah tidur sebaik mungkin. Tetapi tidak semua jenis tidur baik untuk metabolisme tubuh dan sehat. Oleh karena itu, tidur harus sesuai dengan sunnatullah dan dilakukan pada waktu yang telah ditetapkan. Jika sunnatullah ini dilanggar, ada kemungkinan besar tubuh dan kesehatan akan terserang berbagai penyakit berbahaya. Sunnatullah, yang mengacu pada siklus siang dan malam, adalah cara terbaik untuk tetap sehat dan menghindari berbagai penyakit. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa banyak orang melakukan fenomena tidur ini di siang hari dan sore hari. Saat-saat tertentu, tidur ini mungkin diperbolehkan. Namun, ada

waktu-waktu tertentu di mana tidur dilarang menurut agama Islam dan kesehatan, dengan alasan tertentu.

Imam al-Bukhari dan Muslim meriwayatkan sebuah hadis dari Abu Hurairah yang berbunyi:

إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيُسَمِّ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ
بَعْدَهُ

Artinya: “Jika salah seorang di antara kalian akan tidur, hendaklah mengambil potongan kain dan mengibaskan tempat tidurnya dengan kain tersebut sambil mengucapkan, *bismillaah*, karena ia tidak tahu apa yang terjadi sepeninggalnya tadi.” (HR Al Bukhari, Muslim, At Tirmidzi, dan Abu Dawud).

4.2.3 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian ini asupan makan pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat menunjukkan bahwa responden dengan asupan normal sebanyak 25 responden, dan responden dengan asupan tidak normal sebanyak 38 responden. Asupan makan tidak normal namun status gizi baik 21 responden. Asupan makan normal dengan status gizi baik 22 responden dan asupan makan normal dengan status tidak baik sebanyak 3 responden. Asupan makan tidak normal dengan status gizi tidak baik 17 responden.

Pengolahan data untuk mengetahui hubungan asupan makan dengan status gizi menggunakan uji *Chi-Square*. Uji ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yaitu ada atau tidak ada hubungan asupan makan dengan status gizi pada anak remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kab. Langkat. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* $0,014 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan

antara asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat. Dengan nilai PR 1,592 yang berarti asupan makan tidak normal memiliki prevalensi 1,592 kali lebih tinggi dibandingkan asupan makan tidak normal.

Penelitian sebelumnya oleh Katmawanti et al. (2020), menemukan ada hubungan antara pola makan dan status gizi, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Selanjutnya penelitian oleh Cahyaning (2019), juga menemukan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi dan status gizi pada siswa SMP Negeri di kota Malang dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Penelitian Cahyaning menggunakan *cluster random sampling* dengan sampel remaja putri yang masih berada di SMP Negeri, dan *stratified random sampling* dengan sampel remaja putra yang terdaftar di SMP Negeri,

Asupan makan yang kurang namun status gizi lebih mungkin saja hari dimana peneliti melakukan penelitian *form food recall 2x24 jam* mereka sedang melakukan diet atau penurunan asupan makan untuk mencapai status gizi yang baik. Asupan makan lebih namun status gizi kurang dan baik bisa saja karena mereka sedang berusaha menyeimbangkan bagaimana mencapai status gizi yang baik meskipun beberapa dari jumlah responden juga mengalami gizi lebih dan obesitas karena asupan makan yang lebih disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan berolahraga sehingga terjadinya asupan makan dengan status gizi yang tidak seimbang.

Hasil wawancara recall 2x24 jam menunjukkan bahwa beberapa responden dengan status gizi lebih biasanya makan ayam goreng, indomie, dan gorengan dengan waktu yang sering. Sebenarnya, pola makan yang tidak sehat seperti makan *fast food* dan jarang makan buah dan sayur, dapat memengaruhi kesehatan

seseorang. Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak kalori dan lemak tetapi sedikit serat (Ayuningtyas dan Nadhiroh, 2022). Waktu makan yang berubah dan nutrisi yang masuk tidak seimbang akan menyebabkan penurunan atau peningkatan asupan makan. Karena pada masa remaja mereka sangat mudah terpengaruh dengan hal-hal yang baru, terutama dalam hal konsumsi makanan, pola makan remaja terdiri dari keinginan untuk mencoba makanan baru. Remaja sangat rentan tergoda dengan makanan cepat saji yang enak namun rendah gizi. (Yusinta, 2019)

Konsumsi makanan remaja telah mengikuti trens jaman sekarang, termasuk kualitas nutrisi yang menurun serta perubahan dalam perilaku makan dan pengurangan jumlah makan (diet) yang tidak sesuai usianya. Misalnya, konsumsi sayuran, jus buah, dan susu yang telah menurun tetapi mengonsumsi makan dan minuman manis sangat meningkat. Ada bukti bahwa lingkungan sosial dan fisik anak-anak dan remaja terkait dengan kebiasaan makan mereka. Mereka cenderung makan makanan cepat saji, atau fast food, dan mereka cenderung makan lebih banyak ketika porsi makanan yang lebih besar disajikan (Yusuf et al., 2023).

Selain itu, beberapa penelitian yang melibatkan anak sekolah menemukan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti tidak sarapan pagi dan mengurangi konsumsi buah-buahan, sayuran, dan susu, serta konsumsi tinggi minuman berkarbonasi, permen, dan makanan cepat saji. Selain itu, lebih dari 44 juta remaja Indonesia 17,9% dari total populasi berusia 10 hingga 19 tahun. Dalam beberapa dekade terakhir, jumlah remaja Indonesia yang kelebihan berat badan atau obesitas telah meningkat selain prevalensi gaya hidup tidak sehat (Riskesdas, 2018).

Oleh karena itu, penting untuk mendorong kelompok usia ini untuk menerapkan pola makan yang sehat dalam upaya mengurangi prevalensi terjadinya obesitas, pencegahan penyakit dan yang utama untuk meningkatkan kesehatan. Selain itu, banyak remaja yang benar-benar memahami tentang konsumsi makanan halal. Beberapa konten kreator yang beragama muslim juga ada yang membuat video dengan mengonsumsi makanan tidak halal dan tersebar di media sosial. Hal ini juga dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja tentang makanan halal. (Yusuf dkk, 2023).

Salah satu konsekuensi negatif pada kesehatan yang mungkin adalah perubahan pola makan (Kustiawan, 2019), perubahan pola makan dapat mengakibatkan masalah kesehatan pada remaja seperti penurunan berat badan (Satria, 2020), selain penurunan bb yang akan terjadi ialah obesitas atau kenaikan berat badan (Mulyaningsih, 2020). Faktor lainnya seperti gaya hidup yang kurang aktif juga dapat menjadi penyebab munculnya masalah gizi pada remaja.

Seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran Surah An-Nahl:114 yaitu:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُعْبُدُونَهُ

Artinya: “Maka Makanlah yang halal dan baik dari rezeki yang telah Allah berikan kepadamu, dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.” (Q.S. An-Nahl; 114)

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan umat Muslim untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik dari rezeki yang diberikan-Nya, baik itu berasal dari hewan maupun tumbuhan. Makanan dan minuman yang halal adalah sesuatu yang diizinkan oleh agama untuk dikonsumsi. Sedangkan makanan dan minuman yang baik adalah sesuatu yang diperbolehkan untuk dikonsumsi demi kesehatan,

termasuk makanan yang bergizi, lezat, dan sehat. Allah memerintahkan umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Ada banyak makanan yang diperbolehkan oleh ilmu kesehatan dan pada dasarnya boleh dikonsumsi.

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “*sesungguhnya Allah hanya mengharamkanmu bangkai, darah, daging babi, dan daging hewan yang disembelih dengan (menyebut nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa terpaksa memakannya, ukan karena menginginkannya dan tidak melampaui batas, maka tidak dosa baginya, sungguh Allah Maha pengampun lagi Maha Penyayang.*” (Q.S Al-Baqarah ayat 173).

Di sini dinyatakan bahwa ada empat jenis makanan yang diharamkan. Ayat di atas menyatakan bahwa makan beberapa hewan tambahan dilarang. Kemudian dijelaskan bahwa orang yang berada dalam keadaan darurat tidak berdosa jika mereka mengonsumsi sesuatu yang diharamkan. Ini terjadi jika mereka ada dalam keadaan yang benar-benar darurat, di mana tidak ada lagi yang mereka memiliki untuk dimakan dan jika mereka tidak memakannya, mereka akan berada dalam bahaya atau meninggal. Untuk menyelamatkan jiwanya, mereka sebenarnya tidak ingin merasa jijik memakannya. Mengonsumsi lebih dari itu tetap haram. Ini adalah ketetapan Allah, dan Allah tidak akan membebani hamba-Nya melebihi dari apa yang dapat dia lakukan.

عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما مرفوعاً: "كُلُوا، وَاشْرَبُوا، وَتَصَدَّقُوا،
وَالْبَسُوا، غَيْرَ مَخِيلَةٍ، وَلَا سَرَافٍ

Artinya: Dari Abdullah bin 'Amru bin 'Āṣ -raḍiyallāhu 'anhumā- secara marfū', "*Makanlah, minumlah, berpakaianlah, dan bersedekahlah tanpa sombong dan tidak berlebih-lebihan!*" (HR. Ibnu Majah).

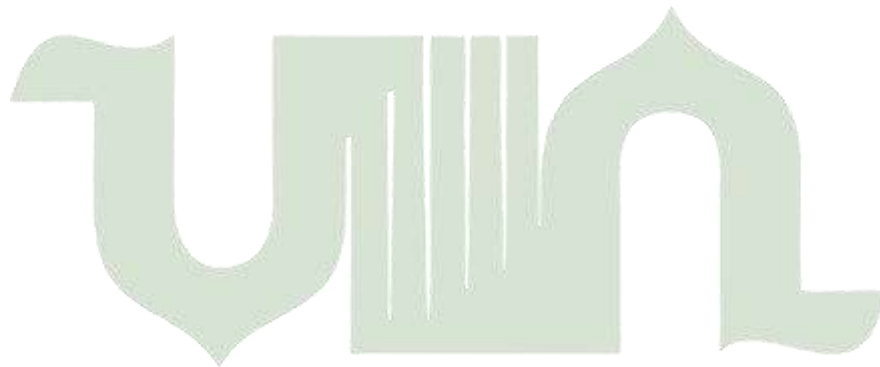
4.2.6 Muqashid Syariah

Kekuasaan untuk menetapkan hukum menghalalkan atau mengharamkan makanan dan minuman berada di tangan Allah SWT., karena Allah lah yang memiliki kekuasaan. Jika seseorang mengharamkan atau mengizinkan sesuatu, itu berarti diirnya telah menganggap kedudukannya sama dengan Allah dan hal ini tidak boleh diikuti. Membenarkan seseorang sama saja dengan mempersekutukan Allah SWT., serta mengakui bahwa ada yang berhak di samping Allah untuk dibenarkan dan mematuhi hukumnya. Di dalam Islam kita diperintahkan untuk bersedekah tanpa riya dan keinginan untuk popularitas, serta pengharaman berlebihan dalam hal makan, minum, dan pakaian. Hakekat berlebih-lebihan lebih dikenal dalam infak karena melampaui batas dalam setiap perbuatan atau ucapan. Sesungguhnya, terlalu banyak dari sesuatu itu berbahaya bagi tubuh, membahayakan kehidupan, dan menyebabkan kerusakan. Dalam banyak situasi, jiwa dapat mengikuti tubuh. Karena mendatangkan ketakaburan, kesombongan dapat membahayakan jiwa dan dosa di akhirat. Namun di dunia, menimbulkan kebencian manusia.

4.2.7 Kaidah Fiqih

Allah SWT mengatakan bahwa mustahil manusia dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Allah menciptakan manusia untuk hidup dalam hubungan sosial. Baik itu ayah, ibu, pasangan, anak, saudara, teman, tetangga, dan hubungan

lainnya. Pergeseran sangat mungkin terjadi selama interaksi. Ini dapat menyebabkan konflik jika tidak diantisipasi. Misalnya, kesalahpahaman mungkin terjadi jika seseorang tidak berhati-hati saat berinteraksi dengan orang lain. Karena setiap orang memiliki perbedaan, jika kita ingin menang sendiri dan merasa paling benar, maka persaudaraan yang seharusnya semakin dieratkan akan terputus, dan kerukunan tidak akan dapat berkembang dengan baik.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN