

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Game online saat ini sangat populer di semua kalangan, salah satunya cukup populer di kalangan remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, masa remaja dapat digolongkan menjadi 3 masa yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun) dan usia 17-19 tahun merupakan usia pada masa remaja akhir (Pritasari, 2017).

Game online merupakan permainan yang dapat dimainkan melalui koneksi internet dalam waktu yang relatif singkat, dan telah menjadi fenomena budaya yang signifikan (Crawford, 2011). Data *Entertainment Software Association* (ESA) pada tahun 2018 menunjukkan 60% orang di Amerika bermain *game online* setiap hari, dengan 56% pemain berjenis kelamin laki-laki dan 44% perempuan (*Entertainment Software Association*, 2018). Pengguna *game online* sendiri bukan dari kalangan orang dewasa saja, akan tetapi mayoritas pengguna adalah anak-anak dan remaja (Edrizal, 2018).

Pokkt dan *Decision Lab* sebagai *platform* periklanan *mobile games* telah melakukan kajian mengenai *game* pada beberapa negara di Asia, hasilnya didapatkan 56% orang di negara Vietnam, 67% Philipines, serta 67% orang di negara Thailand memiliki perangkat dengan jaringan tersambung ke internet dan bermain *game online*. Sementara itu di Indonesia sendiri terdapat 56% orang yang memiliki perangkat dengan jaringan tersambung ke internet dan bermain *game online* dengan 64% pemain pada rentang usia 16 sampai 24 tahun baik pria maupun

wanita, dengan waktu yang di habiskan untuk bermain rata-rata 53 menit per sesi (Pokkt dan *Decision Lab*, 2018).

Popularitas *game online* yang sangat besar selama beberapa dekade terakhir, menimbulkan kekhawatiran baru khususnya kepada mereka yang bermain terlalu sering (King, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mulyaningsih tahun 2020, waktu yang dihabiskan remaja untuk bermain *game online* rata-rata sekitar 2-3 jam per hari dan sekitar 4 sampai 5 hari dalam seminggu. Lamanya waktu bermain *game online* pada remaja dikarenakan adanya gangguan yang disebabkan oleh kecanduan (Bara, 2019).

Kecanduan *game online* didefinisikan sebagai penggunaan game secara berlebihan atau kompulsif, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang (Olle, 2018). Kecanduan *game online* dapat membawa dampak negatif dalam berbagai aspek kehidupan bagi mereka yang memainkannya secara berlebihan seperti pada aspek kesehatan, psikologis, akademik, keuangan dan aspek sosial (Sandy, 2019).

Dalam aspek kesehatan, *game online* memiliki dampak buruk tersendiri bagi remaja seperti terjadinya perubahan pola makan dan istirahat (Kustiawan, 2019), dapat merusak saraf mata dan otak karena terlalu sering terpapar radiasi cahaya komputer, mempengaruhi penurunan kesehatan jantung akibat bergadang 24 jam karena asik bermain *game online*, mempengaruhi kesehatan ginjal dan lambung yang disebabkan terlalu banyak duduk hingga kurang minum karena terlalu asik dengan permainannya, kemudian berat badan menurun karena lupa waktu makan (Satria, 2020) , serta menimbulkan kejadian obesitas atau kegemukan (Mulyaningsih, 2020).

Berdasarkan hasil Riskesdas Nasional tahun 2018, prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 13-15 tahun ialah 6,8% remaja dengan status gizi kurus, 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Kemudian pada usia 16-18 tahun, terdapat 5,7% remaja kurus, 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Sementara itu, hasil Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi remaja pada usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus sebanyak 5,70%, gemuk 12,89% dan obesitas 4,80%. Kemudian, terdapat 4,39% remaja pada rentang usia 16-18 tahun dengan status gizi kurus, gemuk 10,91% dan obesitas 4,01%.

Kebutuhan gizi pada masa remaja dipengaruhi oleh banyak hal, seperti lingkungan, aktifitas fisik, penyakit, konsumsi obat-obatan tertentu, kondisi mental dan stress (Aksi Bergizi, 2019). Menurut Susanti (2018), anak yang lebih memilih bermain *game online* dibandingkan makan biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur. Padahal diketahui bahwa dengan pola makan yang sehat dan teratur, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula.

Status gizi remaja tergantung pada asupan gizi serta kebutuhannya, jika asupan gizi dan kebutuhan remaja seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Thamaria, 2017). Status gizi terbagi menjadi 3 yaitu status gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih. Remaja yang aktif bermain *game online* beresiko memiliki status gizi yang kurus (Haeril, 2020). Menurut penelitian yang di lakukan oleh Bara tahun 2019, status gizi kurus pada remaja dikarenakan remaja terlalu fokus bermain *game*, hingga melupakan waktu makan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Atik Rohmawati Mulyaningsih tahun 2020, terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan

IMT (kegemukan) remaja yang disebabkan oleh perilaku hidup menetap dari kecanduan bermain *game online*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bara pada tahun 2019, remaja dengan kebiasaan bermain *game online* memiliki status gizi gemuk dikarenakan remaja bermain *game* sambil melahap makanan sehingga menimbulkan penumpukan lemak pada tubuh remaja.

Menurut hasil Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kabupaten Tebing Tinggi dengan kondisi kurus sebanyak 10,46%, gemuk 15,20% dan obesitas 1,42%. Pada rentang usia 16-18 tahun, terdapat 7,57% remaja berstatus gizi kurus, 7,84% remaja berstatus gizi gemuk dan 1,62% remaja obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 15 remaja di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi pada rentang usia 14-18 tahun, terdapat 8 (53,3%) siswa yang aktif bermain *game online* dengan 6 (75%) siswa bermain dalam durasi $\frac{1}{2}$ jam – 1 jam per hari dan 3 (37,5%) diantaranya berjenis kelamin perempuan dan 5 (62,5%) berjenis kelamin laki-laki. Dari 8 siswa yang aktif bermain *game online*, terdapat 5 (62,5%) Siswa dengan status gizi kurus, 2 (25%) siswa berstatus gizi normal dan 1 (12,5%) siswa berstatus gizi gemuk.

Berdasarkan beberapa permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan dan status gizi remaja di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi dengan tujuan untuk mendorong remaja agar memiliki status gizi yang normal dan baik.

1.2. Rumusan Masalah

Apa hubungan kecanduan *game online* dengan status gizi remaja di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis merumuskan penelitian ini dengan tujuan sebagai berikut:

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan status gizi remaja di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas permainan *game online* pada remaja yang bermain *game online* di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi.
- b. Mengetahui status gizi remaja yang bermain *game online* di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi.
- c. Mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan status gizi remaja yang bermain *game online* di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan penuntut ilmu dalam bidang kesehatan remaja khususnya mengenai status gizi remaja, serta dapat menambah wawasan penuntut ilmu untuk terus mengembangkan

dirinya agar bisa lebih bermanfaat untuk bangsa dan negara, serta masyarakat secara khusus.

1.4.2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kecanduan *game online* dan status gizi pada remaja, sehingga nantinya dapat menimbulkan berbagai macam pendekatan dalam memecahkan persoalan mengenai kecanduan *game online* pada remaja.

1.4.3. Bagi Siswa SMA

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu dorongan agar para siswa lebih mengontrol waktu dalam bermain *game online*. Serta penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam melakukan pengembangan penelitian yang lebih baik lagi mengenai status gizi di kalangan remaja.

1.4.4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi peluang masyarakat untuk mengakses informasi kesehatan lebih baik lagi mengenai hubungan kecanduan *game online* dengan status gizi remaja.

1.4.5. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan peneliti.