

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Swasta R.A. Kartini Tebing Tinggi yang terletak di Jalan Kom. L. Yos Sudarso No.89, Kelurahan Lalang, Kecamatan Rambutan, Kota Tebing Tinggi. SMA Swasta R.A. Kartini Tebing Tinggi terletak di koordinat garis lintang: 3.3627 dan garis bujur: 99.1671. Dalam melaksanakan kegiatannya, salah satu pendidikan jenjang SMA di kota Tebing Tinggi ini berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMA Swasta R.A. Kartini Tebing Tinggi memiliki akreditasi A berdasarkan sertifikat 740/BAP-SM/LL/XI/2016 dengan sarana prasarana berupa 8 ruang kelas, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 2 ruang laboratorium, 1 ruang perpustakaan, 4 pintu toilet perempuan, 2 pintu toilet laki-laki beserta 1 ruang uks. SMA Swasta R.A. Kartini Tebing Tinggi mempunyai 199 siswa yang terdiri dari 66 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 133 siswa berjenis kelamin perempuan dengan tenaga pendidik sebanyak 19 orang.

4.1.2. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini merupakan distribusi karakteristik responden yang mencakup data jenis kelamin, umur, rata-rata bermain *game online* dalam sehari dan rata-rata waktu harian bermain *game online* dalam seminggu, kemudian data status gizi serta kecanduan *game online* pada siswa kelas X dan XI SMA Swasta R.A. Kartini Tebing Tinggi.

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	60.4
Perempuan	21	39.6
Total	53	100.0
Usia (tahun)		
15 tahun	16	30.2
16 tahun	18	34.0
17 tahun	16	30.2
18 tahun	3	5.7
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi karakteristik responden SMA Swasta R.A. Kartini Tebing Tinggi yaitu 32 responden (60.4%) berjenis kelamin laki-laki dan 21 responden (39.6%) berjenis kelamin perempuan. Responden memiliki rentang usia 15 sampai 18 tahun, dimana responden dengan usia 15 tahun sebanyak 16 responden (30.2%), usia 16 tahun sebanyak 18 responden (34%), kemudian usia 17 tahun sebanyak 16 responden (30.2%), serta 18 tahun sebanyak 3 responden (5.7%).

Tabel 4.2 Rata-Rata Waktu Bermain *Game Online* Dalam Sehari

Variabel	N	%
Waktu Bermain <i>Game Online</i> dalam Sehari		
0 - 1/2 jam/hari	1	1.9
> 1/2 jam - 1 jam/hari	19	35.8
> 2 jam - 3 jam/hari	17	32.1
> 3 jam - 4 jam/hari	8	15.1
> 4 jam - 5 jam/hari	1	1.9
> 5 jam - 6 jam/hari	2	3.8
> 6 jam - 7 jam/hari	4	7.5
> 7 jam/hari	1	1.9
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden memiliki rata-rata waktu bermain *game online* dalam sehari yang paling banyak pada durasi > ½ jam – 1 jam/hari yaitu sebanyak 19 responden (35.8%) dan pada durasi 2 jam – 3 jam/ hari dengan total 17 responden (32.1%).

Tabel 4.3 Rata-Rata Waktu Harian Bermain *Game Online* Dalam Seminggu

Variabel	N	%
Waktu Harian Bermain <i>Game Online</i> dalam Seminggu		
1 hari/minggu	1	1.9
2-3 hari/minggu	18	34.0
4-5 hari/minggu	16	30.2
6-7 hari/minggu	18	34.0
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden memiliki rata-rata waktu harian bermain *game online* dalam seminggu yang tertinggi yaitu 2-3 hari/minggu serta 6-7 hari/minggu dengan jumlah yang sama yaitu sebanyak 18 responden (34%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecanduan *Game Online*

Variabel	N	%
Kecanduan <i>Game Online</i>		
Kecanduan Ringan	17	32.1
Keanduan Berat	36	67.9
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui sebanyak 17 responden (32.1%) dengan kategori kecanduan ringan dan 36 responden (67.9%) dengan kategori kecanduan berat terhadap *game online*.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja

Variabel	N	%
Status Gizi		
Sangat Kurus	3	5.7
Kurus	11	20.8
Normal	26	49.1
Gemuk	9	17.0
Sangat Gemuk	4	7.5
Total	53	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 terdapat 3 responden (5.7%) dengan status gizi sangat kurus, 11 responden (20.8%) dengan status gizi kurus, 26 responden (49.1%) berstatus gizi normal, 9 responden (17%) berstatus gizi gemuk, dan sisanya yaitu sebanyak 4 responden (7.5%) memiliki status gizi sangat gemuk.

4.1.3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi Square* untuk melihat hubungan antar variabel yaitu variabel kecanduan *game online* dengan variabel status gizi remaja. Dasar pengambilan keputusan pada uji *Chi Square* dalam penelitian ini ialah:

1. Apabila nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* lebih kecil dari 0.05, maka H_a diterima dan H_o ditolak.
2. Apabila nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* lebih besar dari 0.05, maka H_a ditolak dan H_o diterima.

Tabel 4.6 Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* dengan Status Gizi Remaja

Kecanduan <i>Game Online</i>	Status Gizi										P- Value
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Sangat Gemuk		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kecanduan Ringan	2	3.8	2	3.8	10	8.9	3	5.7	0	0.0	0.287
Kecanduan Berat	1	1.9	9	7.0	16	30.2	6	1.3	4	7.5	
Total	3	5.7	11	20.8	26	49.1	9	7.0	4	7.5	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa nilai *p-value* atau Asymp.Sig pada uji *Chi Square* > 0.05 yaitu sebesar 0.287 . Maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat diambil keputusan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan *game online* dengan variabel status gizi remaja.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Kecanduan *Game Online*

Hasil analisis pada penelitian ini memperlihatkan bahwa kecanduan *game online* pada siswa SMA Swasta R.A Kartini Tebing Tinggi mayoritas dalam kategori kecanduan berat (67.9%). Hal ini disebabkan oleh mendominasinya kebiasaan siswa yang hampir sepanjang hari memikirkan *game online*, merasa tidak nyaman apabila tidak memainkannya dalam sehari, serta seringnya terjadi penambahan waktu saat bermain *game online*. Kecanduan *game online* ialah penggunaan permainan komputer atau *video game* secara berlebihan atau kompulsif, yang mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang (Olle, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bara tahun 2019, kebanyakan remaja memiliki kebiasaan bermain *game online* dalam kategori sering yaitu sebesar 53,8%.

Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan waktu yang dihabiskan remaja dalam bermain *game online* paling banyak yaitu > 1/2 jam - 1 jam/hari dan 6-8 hari/minggu. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa rata-rata siswa masih memiliki kontrol terhadap durasi dalam bermain *game online* dan hal tersebut menjadi salah satu penyebab 32,1% siswa lainnya memiliki kecanduan dengan kategori kecanduan ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Bara tahun 2019 menyebutkan bahwa, lamanya waktu remaja dalam bermain *game online* dikarenakan adanya gangguan yang disebabkan oleh kecanduan.

Kecanduan akan *game online* membawa beberapa dampak negatif bagi yang memainkannya diantaranya ialah perubahan suasana hati, siklus tidur yang terganggu, depresi, kecemasan, dan risiko bunuh diri, ketidaknyamanan fisik dan masalah nyeri, kesehatan umum yang buruk, pola makan yang buruk dan konsumsi kafein yang berlebihan, hilangnya persahabatan dunia nyata dan isolasi sosial, konflik dengan anggota keluarga, perpisahan dan perceraian, gangguan besar pada pekerjaan dan produktivitas, absensi sekolah dan putus sekolah, ketidakamanan keuangan (King, 2019).

Game online ialah permainan yang dapat dimainkan banyak orang pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi *online* (Kustiawan, 2019). Faktor yang mempengaruhi seseorang dalam bermain *game online* diantaranya faktor keinginan, kebosanan, kurangnya kontrol diri, pengaruh lingkungan, harapan dan hubungan sosial (Kustiawan, 2019).

4.2.2. Status Gizi Remaja Yang Bermain *Game Online*

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, status gizi pada remaja yang bermain *game online* paling banyak ialah status gizi normal sebesar 49.1%. Hal ini berarti mayoritas siswa memiliki kontrol yang baik dalam penetapan waktu makan, sehingga nutrisi mereka tetap terpenuhi. Nilai status gizi setiap individu terkait dengan asupan gizi dan kebutuhannya, apabila antara kebutuhan dengan asupan gizi tubuhnya seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Thamaria, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bara tahun 2019, status gizi normal mendominasi pada remaja yang bermain *game online* yaitu sebesar 56.2%. Status gizi normal pada remaja yang bermain *game online* terjadi karena remaja dapat mengatur pola makannya dengan baik sebelum memainkan *game online*.

Hasil analisis variabel status gizi remaja yang bermain *game online* pada penelitian ini tidak sejalan dengan hasil studi pendahuluan penelitian. Pada studi pendahuluan 62,5% remaja yang bermain *game online* memiliki status gizi kurus, hal ini terjadi dikarenakan pada saat studi pendahuluan remaja yang ditemui dan dijadikan sampel mayoritas kurus. Sementara itu berdasarkan hasil pada penelitian ini status gizi kurus tidak terlalu mendominasi yaitu sebesar 26,5% yang mencakup 20.8% siswa kurus dan 5.7% sangat kurus. Status gizi kurus pada remaja yang bermain *game online* terjadi dikarenakan remaja terlalu fokus dalam bermain *game*, sehingga melupakan waktu makan (Bara, 2019).

Menurut buku yang ditulis oleh Heru Santosa pada tahun 2022 yang bertopik mengenai “Kebutuhan Gizi Berbagai Usia”, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya masalah gizi pada remaja diantaranya ialah kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, ketertarikan yang berlebihan

terhadap makanan tertentu, masuknya produk-produk makanan baru, dan *screen time*.

Sementara itu, pada penelitian ini juga ditemukan 24.5% siswa yang bermain *game online* dengan status gizi gemuk, terdiri dari siswa dengan kategori gemuk 17% dan sangat gemuk 7.5%. Kegemukan pada remaja terjadi akibat kelebihan asupan makanan serta minuman yang kaya energi, tinggi lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kekurangan asupan makanan bergizi seperti sayur dan buah serta kurangnya aktifitas fisik (Supu, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bara tahun 2019, terdapat 33,7% remaja yang memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan status gizi gemuk terjadi karena remaja bermain *game online* sambil melahap makanan, sehingga terjadi penumpukkan lemak pada tubuh remaja tersebut.

Status gizi dapat digambarkan sebagai suatu keadaan pada tubuh seseorang yang di sebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi pada tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haeril pada tahun 2019, Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang tidak aktif bermain *game* lebih baik daripada anak yang aktif bermain *game online*. Hal tersebut dikarenakan anak yang jarang bermain *game online* banyak melakukan aktifitas fisik berupa permainan yang melibatkan kontraksi pada otot seperti sepak bola, sehingga antara nutrisi yang masuk dan keluar lebih seimbang.

Memberi asupan zat gizi berupa makanan pada tubuh adalah suatu kewajiban bagi setiap orang. Maka dari itu, saat tubuh mulai merasa lapar maka tubuh wajib untuk diberi makan (Sapie, 2017). Makanan yang baik ialah makanan yang memenuhi syarat *higiene* dan juga halal (Andriyani, 2019). Dalam usia remaja

tubuh memerlukan zat gizi untuk pertumbuhan fisik dan juga perkembangan organ tubuh. Oleh karenanya, tubuh remaja memerlukan zat gizi mikro dan makro berupa vitamin, mineral, protein, lemak, serta karbohidrat (Pritasari, 2017).

Dalam Al-Quran dan Hadis terdapat beberapa ayat yang menjelaskan mengenai keharusan manusia mengkonsumsi makanan yang halal dan baik, seperti yang dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Wahai manusia! Makanlah yang halal lagi baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu.

Makanan halal (*halalan*) ialah makanan yang baik dan boleh dimakan menurut ajaran Islam. Sementara itu makanan yang baik (*tayyiba*) merupakan segala makanan yang membawa kesehatan, tidak membahayakan bagi tubuh dan dapat menimbulkan nafsu makan serta tidak ada larangan untuk mengkonsumsinya dalam al-Qur'an maupun hadis (Mariani, 2020).

4.2.3. Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *game online* tidak berhubungan dengan status gizi remaja dengan *p Value* 0.287 ($p > 0.05$). Tidak terdapatnya hubungan antara kecanduan *game online* dengan status gizi remaja dapat terjadi dikarenakan mayoritas siswa memiliki status gizi normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara kebutuhan dengan asupan gizi pada tubuh siswa seimbang. Memberi asupan zat gizi pada tubuh berupa makanan merupakan suatu

kewajiban bagi setiap orang. Maka dari itu, saat tubuh mulai merasa lapar tubuh wajib untuk diberi makan (Sapie, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani tahun 2017 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan status gizi dengan *p Value* 0,175 ($p > 0,05$), hal tersebut terjadi karena mendominasinya status gizi baik yang disebabkan beberapa faktor seperti ketersediaan dan konsumsi pangan. Orang tua sangat memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi anaknya sehingga menu yang disediakan dapat mencukupi nutrisi bagi sang anak (Fitriani, 2017).

Status gizi normal pada siswa juga terjadi dikarenakan siswa melakukan aktifitas fisik yang tinggi hingga menimbulkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan pengeluaran (Haeril, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasnizar tahun 2020 yang menyatakan adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dengan *p Value* 0,003 ($p < 0,05$). Sementara itu, penelitian tersebut justru berbanding terbalik dengan penelitian Mulyaningsih tahun 2020, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan IMT (kegemukan) remaja dengan *p value* 0,007 ($p < 0,05$).

Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 195 yang berbunyi:

وَلَا تُفْسِدُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْتِهْلُكَةِ

Dan janganlah kamu jatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan

Dalam sudut pandang Islam bermain *game online* tidak dilarang selama *game* dimainkan dalam batas wajar dan tidak bertentangan dengan syariat Islam. Akan

tetapi, bermain *game online* juga dapat dilarang apabila *game* dimainkan berlebihan, sehingga dapat berdampak buruk bagi kehidupan pemainnya.

Kebiasaan bermain *game online* dapat dilihat dari seberapa intens remaja memainkan permainan tersebut dalam seminggu dan berapa lama waktu yang dihabiskan setiap permainan (Bara, 2019). Hasil penelitian tertinggi terkait variabel kecanduan *game online* yang dialami siswa SMA Swasta R.A. Kartini pada penelitian ini yaitu pada kategori kecanduan berat sebesar 67,9% dengan intensitas waktu tertinggi yaitu > ½ jam – 1 jam/hari yaitu sebanyak 35.8% dan 2 jam – 3 jam/hari sebanyak 32.1%. Kemudian, durasi waktu harian yang dihabiskan dalam seminggu yang tertinggi yaitu 2-3 hari/minggu serta 6-7 hari/minggu dengan jumlah yang sama yaitu 34%. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa bermain *game online* tidak dalam batas wajar dan apabila hal ini berlangsung lama tentu akan membawa dampak buruk bagi diri siswa tersebut.

Salah satu dampak buruk yang dapat terjadi ialah pada aspek kesehatan seperti adanya perubahan pola makan (Kustiawan, 2019), yang dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja seperti penurunan berat badan (Satria, 2020), serta obesitas atau kegemukan (Mulyaningsih, 2020). Faktor lain yang dapat memicu terjadinya masalah gizi pada remaja ialah *screen time* atau *sedentary lifestyle*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah pada tahun 2019, terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi lebih dengan *p Value* 0,021 ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* paling banyak dilakukan ialah menonton televisi, bermain *game online*, dan menonton video.

Pemantauan orang tua dan pembatasan waktu dalam bermain *game online* sangat diperlukan untuk mengurangi prevalensi kecanduan *game online*. Kemudian, mengajarkan remaja pola hidup sehat dan aktifitas fisik juga tidak kalah penting untuk mengurangi *sedentary lifestyle*, sehingga Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja tetap dalam kategori normal dan tidak terjadi kekurangan gizi ataupun kegemukan (Mulyaningsih, 2020).

