

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecanduan *Game Online*

2.1.1. Definisi Kecanduan

Kecanduan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecanduan berarti kejangkitan suatu kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Sedangkan menurut Kamus Oxford, yang dimaksud kecanduan adalah tidak mampu berhenti menggunakan sesuatu dan menjadi kebiasaan, menyita banyak waktu untuk hobi atau sesuatu yang menarik. Kecanduan dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasa ketergantungan pada suatu hal, yang disebabkan karena kurangnya kontrol diri sehingga dapat menimbulkan perilaku yang kompulsif dan dapat menyebabkan dampak yang negatif (Pratama, 2017).

2.1.2. Definisi *Game Online*

Menurut Chen, *game online* ialah permainan yang dimainkan secara *online* melalui jaringan area lokal (LAN), Internet, atau media telekomunikasi lainnya (Freeman, 2018). Kim mendefinisikan *game online* sebagai permainan yang dapat dimainkan banyak orang pada waktu yang sama melalui jaringan komunikasi *online* (Kustiawan, 2019). Sekarang, rata-rata pemain *game online* memainkan *game* menggunakan *handphone* yang tersambung oleh jaringan internet yang memadai (Nisrinafatin, 2020).

Permainan video dan internet memiliki hubungan yang saling menguntungkan, dengan *video game* yang menyediakan penggunaan melalui jaringan komputer. Pada akhirnya internet menjadi peran penting dalam

pengembangan dan budaya *game*, dengan memungkinkan *game* diakses, didistribusikan, dimodifikasi, dan didiskusikan melalui koneksi jaringan (Crawford, 2011).

Menurut Immanuel, terdapat 2 (dua) faktor yang dapat mempengaruhi seseorang bermain *game online* (Kustiawan, 2019), diantaranya:

1) Faktor Internal

- a. Keinginan, keinginan yang kuat pada diri remaja untuk mencapai peringkat yang tinggi dalam bermain *game online*.
- b. Bosan, remaja yang bosan ketika berada dirumah ataupun sekolah cenderung mengisi kebosannya dengan bermain *game online*.
- c. Kontrol diri, remaja kurang melakukan antisipasi terhadap dampak negatif yang mungkin akan timbul ketika bermain *game online* secara berlebihan merupakan salah satu bentuk dari kurangnya kontrol dalam diri remaja.

2) Faktor Eksternal

- a. Lingkungan, remaja akan terpengaruh untuk memainkan *game online* apabila melihat teman-temannya banyak yang memainkan *game online*.
- b. Hubungan sosial, kurang memiliki kompetensi yang baik memungkinkan remaja lebih memilih bermain *game* dan menjadikan *game* sebagai kegiatan yang menyenangkan.
- c. Harapan, harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap anaknya dalam mengikuti beragam kegiatan seperti les dan kursus membuat kebutuhan primer anak, seperti kebersamaan dan bermain bersama

keluarga menjadi terlupakan. Hal dapat mempengaruhi seorang anak memainkan *game*, dan menjadikannya sebagai pengganti kebutuhan primer yang terlupakan tersebut.

2.1.3. Definisi Kecanduan *Game Online*

Menurut WHO 2018 *Internet Gaming Addiction* (IGA) didefinisikan sebagai gangguan kesehatan yang termasuk dalam klasifikasi penyakit internasional ke-11 (ICD-11). Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau disebut dengan *internet addictive disorder* (Kustiawan, 2019). Kecanduan *game online* dapat dihipotesiskan sebagai penggunaan permainan komputer atau *video game* secara berlebihan atau kompulsif, yang mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang (Olle, 2018).

Perilaku kecanduan *game online* ialah suatu kegiatan yang dikerjakan seseorang yang berkeinginan terus-menerus memainkan *game online* dimana kegiatan ini akan menghabiskan waktu dan juga memungkinkan seseorang tersebut tidak mampu mengontrol ataupun mengendalikan kegiatannya tersebut (Kustiawan, 2019).

Terdapat beberapa dampak negatif yang mungkin timbul dari kecanduan *game online* ialah:

- a. Perubahan suasana hati, seperti mudah marah dan bosan.
- b. Siklus tidur yang terganggu dan kualitas tidur yang buruk.
- c. Depresi, kecemasan, dan risiko bunuh diri.
- d. Ketidaknyamanan fisik dan masalah nyeri.
- e. Kesehatan umum yang buruk.

- f. Pola makan yang buruk dan konsumsi kafein yang berlebihan.
- g. Hilangnya persahabatan dunia nyata dan isolasi sosial.
- h. Konflik dengan anggota keluarga.
- i. Perpisahan dan perceraian.
- j. Gangguan besar pada pekerjaan dan produktivitas.
- k. Absensi sekolah dan putus sekolah.
- l. Ketidakamanan keuangan (King, 2019).

Menurut Surbakti (2017) dalam jurnal nya yang berjudul “Pengaruh *Game Online* Terhadap Remaja”, terdapat beberapa kelemahan (dampak negatif) dari kecanduan bermain *game online*, antara lain:

- a) Mendorong melakukan hal-hal negatif, walaupun tidak banyak namun cukup sering kita temui kasus pemain *game online* yang berusaha mencuri akun pemain lain dengan berbagai cara. Selain itu kecanduan *game online* juga mendorong remaja melakukan hal-hal negatif lainnya seperti mencuri uang (SPP misalnya) dan pencurian waktu seperti bolos sekolah demi bermain *game*.
- b) Berbicara kasar dan kotor, pemain *game online* sering mengucapkan kata-kata yang kotor dan kasar saat bermain *game online*.
- c) Terbengkalainya kegiatan di dunia nyata, ketertarikan pada *game online* membuat para remaja sering sekali melupakan berbagai kegiatan dunia nyatanya baik itu waktu beribadah, tugas sekolah, ataupun pekerjaan rumah lainnya.
- d) Perubahan pola makan dan istirahat, perubahan pola makan dan pola istirahat sudah umum terjadi pada *gamers*. Karena menurunnya kontrol

diri, waktu makan dan tidur remaja menjadi tidak teratur. Para remaja sering sekali tidur pagi karena keasikan bermain *game* dan mereka sering sekali melewatkan jam makannya ketika sedang asik memainkan permainannya.

- e) Pemborosan, uang yang dikeluarkan untuk bermain *game online* nilainya cukup banyak. Baik itu uang untuk membayar sewa komputer di warnet, membeli kuota internet, ataupun membeli item-item yang dijual *online* oleh aplikasi *game* yang dimainkan.
- f) Mengganggu Kesehatan, duduk terus menerus di depan komputer tentunya dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh seperti kelelahan mata dan ambeien.

Selain dampak negatif dari bermain *game online*, menurut Kustiawan (2019) terdapat beberapa kelebihan (dampak positif) yang juga di miliki *game online*, yaitu:

- a) Meningkatkan kemampuan konsentrasi, setiap *game* memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Semakin sulit *game* yang dimainkan, maka semakin tinggi tingkat konsentrasi yang diperlukan untuk menyelesaikan atau memenangkan permainan tersebut.
- b) Meningkatkan kemampuan motorik, remaja yang bermain *game* dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama antara mata dan tangan.
- c) Meningkatkan kemampuan membaca, setiap permainan memiliki petunjuk bagaimana cara menguasai permainan tersebut atau menghadirkan petunjuk dari *event* yang sedang di adakan oleh *game*

tersebut dalam bentuk tulisan. Jika ingin menguasai *game* tersebut pemain harus membaca setiap petunjuk dengan baik.

- d) Meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris, banyak dari *game online* menggunakan Bahasa Inggris dalam pengoperasiannya. Hal tersebut membuat para pemainnya harus mengetahui kosa kata bahasa Inggris jika mereka ingin menikmati permainan tersebut.
- e) Mengembangkan imajinasi siswa, *game* dapat membantu remaja dalam pengembangan imajinasi mereka dengan menggunakan imajinasi tersebut untuk menyeimbangkan berbagai kejadian dalam *game* dan mengaplikasikannya di dunia nyata yang relevan dan positif.
- f) Melatih kemampuan bekerjasama, pada beberapa *game online* terdapat mode *multiplayer* atau bermain secara berkelompok. Para pemain diajak untuk bisa saling bekerjasama dengan teman-temannya (dalam permainan) agar dapat memenangkan suatu permainan tersebut.

2.2. Definisi Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja ialah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja ialah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Infodatin, 2019).

Masa remaja merupakan masa perkembangan anak untuk menjadi dewasa, oleh karenanya pada masa ini anak memerlukan bimbingan untuk menuju pematangan kedewasaan yang baik seperti kematangan mental, emosional, fisik, dan sosial (Pritasari, 2017). Masa remaja biasanya diawali dengan satu fase yang dikenal

dengan sebutan pubertas. Pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi pada usia 8-13 tahun dan pada anak laki-laki di usia 9-14 tahun (Kemenkes RI, 2019). Pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, psikologis serta sosial (Aksi Bergizi, 2019).

Tanda-tanda pubertas pada remaja perempuan ialah payudara membesar, tumbuhnya rambut-rambut di pubis dan ketiak, pinggul melebar, serta terjadinya menstruasi. Sementara itu tanda-tanda pubertas yang dialami remaja laki-laki ialah organ genital membesar, tumbuh rambut halus di area ketiak dan sekitar organ genital, dada menjadi lebih lebar, suara menjadi lebih berat, serta mengalami mimpi basah (Kemenkes RI, 2019).

Masa remaja merupakan masa yang terunik dari keseluruhan masa pada daur kehidupan manusia, remaja memiliki sifat khas dengan rasa keingintahuan yang besar, remaja menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko atas perbuatannya tanpa pertimbangan yang matang (Infodatin, 2019).

2.3. Kebutuhan Gizi Remaja

Dalam usia remaja tubuh memerlukan zat gizi untuk pertumbuhan fisik dan juga perkembangan organ tubuh anak khususnya pada organ seksual. Oleh sebab itu tubuh remaja memerlukan zat gizi makro berupa protein, lemak, karbohidrat, dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Pritasari, 2017).

1. Energi

Energi ialah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu, tubuh mendapatkan energi dari asupan makanan (Festi, 2018). Secara umum

remaja perempuan membutuhkan energi lebih sedikit dari pada remaja laki-laki. Remaja perempuan memerlukan 2000-2200 Kkal/hari sementara laki-laki 2400-2800 Kkal/hari (Pritasari, 2017).

Tabel 2.1. Kebutuhan energi harian dalam tubuh remaja

Usia	Laki-laki	Perempuan
10-12 tahun	2000 Kalori	1900 Kalori
13-15 tahun	2400 Kalori	2050 Kalori
16-18 tahun	2650 Kalori	2100 Kalori

Sumber: Kemenkes RI, 2019

2. Protein

Peranan utama protein ialah menjaga dan mengganti sel tubuh remaja yang rusak, dan sebagai pengatur fungsi fisiologis organ tubuh remaja. Anjuran kebutuhan protein pada remaja laki-laki ialah 56-72 gram/hari, dan pada remaja perempuan adalah 59-69 gram/hari (Pritasari, 2017).

Tabel 2.2. Kebutuhan harian protein dalam tubuh remaja

Usia	Laki-laki	Perempuan
10-11 tahun	56 gr	60 gr
13-15 tahun	72 gr	69 gr
16-18 tahun	66 gr	59 gr

Sumber: Kemenkes RI, 2019

Secara umum terdapat dua sumber protein, yaitu nabati dan hewani. Salah satu sumber protein nabati ialah tempe, kacang-kacangan, oncom dan sumber protein hewani ialah daging ayam, sapi serta telur (Kemenkes RI, 2019).

3. Lemak

Lemak adalah sumber energi yang tersimpan di dalam tubuh sebagai energi cadangan (Pritasari, 2017). Satu gram lemak dapat menyumbang 9 Kkal energi (Pusparni, 2019). Mengonsumsi lemak berlebihan pada remaja dapat meningkatkan kadar kolestrol dalam darah dan menyebabkan kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2019). Sementara itu, kekurangan mengonsumsi lemak dapat mengurangi konsumsi kalori (Pusparni, 2019).

4. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh sebagai sumber energi atau tenaga utama bagi aktifitas tubuh, sehingga dalam pemenuhannya dianjurkan sebesar 50 - 60% total kalori (Pritasari, 2017). Menurut AKG 2013 kebutuhan karbohidrat remaja perempuan 16-18 tahun ialah 292 gram/hari dan laki-laki 368 gram/hari. Sumber karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi ialah beras, jagung, umbi-umbian, dan sebagainya (Pritasari, 2017).

5. Vitamin

Menurut Kemenkes RI 2017, remaja membutuhkan vitamin dalam mengatur beragam proses metabolisme dalam tubuh, untuk pertahanan fungsi jaringan serta pertumbuhan sel-sel baru. Vitamin yang dibutuhkan remaja dalam 1 hari ialah:

- a. Vitamin A : 600 mg/orang/hari
- b. Vitamin B1 : 1,0 – 1,2 mg/orang/hari
- c. Vitamin B6 : 2, - 2,2 mg/orang/hari
- d. Vitamin B12 : 1,8 – 2,4 mcg/orang/hari
- e. Vitamin C : 60 – 75 mg/hari

f. Vitamin D : 15 mcg/hari

g. Vitamin E 11 : 11 – 15 mg/orang/hari

6. Mineral

Remaja memerlukan mineral dalam jumlah sedikit, akan tetapi peranan mineral sangat penting untuk proses metabolisme di dalam tubuh remaja (Pritasari, 2017). Zat mineral terdiri dari mineral makro dan mikro, mineral makro ialah zat mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah > 100 mg/hari seperti kalsium, fosfor, kalium, natrium, sulfur, klorida, hingga magnesium. Sementara itu, mineral mikro merupakan zat mineral yang dibutuhkan tubuh kurang dari 100 mg/hari, contohnya besi, tembaga, seng, iodium, selenium dan kobalt (Aksi Bergizi, 2019).

2.4. Status Gizi Remaja

2.4.1. Status Gizi

Status gizi ialah suatu keadaan yang di sebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi pada tubuh. Setiap individu memerlukan asupan zat gizi yang berbeda-beda. Hal tersebut tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik maupun berat badan mereka (Thamaria, 2017).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja diantaranya:

- a) Status Individu
- b) Status Ekonomi, pekerjaan, dan mampu tidaknya keluarga dalam membeli makanan.
- c) Pengetahuan mengenai zat gizi

d) Anatomi tubuh (Maita, 2019).

Nilai status gizi setiap individu terkait dengan asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara kebutuhan dengan asupan gizi tubuhnya seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Thamaria, 2017). Terdapat beberapa masalah gizi yang sering dihadapi oleh remaja yaitu anemia, kegemukan dan gizi kurus (Ardiansyah, 2022).

1. Anemia

Anemia ialah kondisi rendahnya sel darah merah dari jumlah normal. Faktor pendorong terjadinya anemia gizi pada remaja ialah penyakit infeksi kronis, intensitas menstruasi yang berlebih pada remaja putri, pendarahan mendadak atau kecelakaan, jumlah makanan serta penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, C dan tembaga (Ardiansyah, 2022).

2. Kegemukan

Kegemukan pada remaja dapat dilihat dari berat badan yang relatif lebih apabila dibandingkan dengan usia dan tinggi badan (Ardiansyah, 2022), hal ini 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).

3. Gizi Kurus

Gizi kurus terjadi akibat energi yang keluar dari tubuh lebih besar daripada energi yang masuk ke tubuh. Salah faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gizi kurus ialah perilaku makan, seperti menu makan tidak

seimbang, kurangnya nafsu menyantap makanan, jarang makan, aktifitas fisik yang terlalu berat (Ardiansyah, 2022).

Beberapa faktor lain yang menjadi pemicu terjadinya masalah gizi pada remaja (Santosa, 2022), diantaranya:

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang tidak baik yang ditanamkan keluarga sejak kecil merupakan pangkal dari kebiasaan makan yang buruk bagi remaja. Mereka akan melahap makanan seadanya tanpa memperhatikan zat gizi yang terkandung dan dampaknya bagi kesehatan mereka.

b. Pemahaman gizi yang keliru

Masalah yang sering terjadi ialah ketika remaja wanita menginginkan tubuh yang langsing. Mereka akan melakukan diet dengan pembatasan makanan yang keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi dengan baik.

c. Ketertarikan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Hal ini biasanya terjadi pada remaja yang hanya menyukai makanan tertentu seperti terlalu sering mengonsumsi *junk food* tanpa memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan tersebut tentunya dapat menyebabkan kebutuhan pada gizi remaja tidak terpenuhi dengan baik.

d. Promosi yang berlebihan melalui media massa

Masa remaja merupakan masa dimana individu suka melakukan hal-hal yang baru. Kondisi inilah yang dimanfaatkan pengusaha dalam mempengaruhi remaja dengan mempromosikan produk makanan mereka.

e. Masuknya produk-produk makanan baru

Produk makanan baru yang berasal dari negara lain tentunya membawa pengaruh terhadap pola makan remaja. Berbagai jenis makanan berupa *fast food* dan *junk food* yang mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi, sering di jadikan patokan kehidupan modern oleh remaja.

f. Screen Time

Perkembangan teknologi dan elektronik juga ikut mempengaruhi status gizi remaja. Menonton TV serta menggunakan *gadget* untuk bermain *game* ataupun bermedia sosial membuat remaja dapat berdiam diri dalam waktu yang lama. Aktifitas tubuh rendah dapat menyebabkan penumpukkan lemak pada tubuh dan mendukung terjadinya kegemukan pada remaja. Aktifitas tubuh yang rendah juga dikenal dengan sebutan *sedentary lifestyle*.

2.4.2. Penilaian Status Gizi Remaja

Menurut Gibson R terdapat 5 metode dalam penilaian status gizi yaitu antropometri, laboratorium, klinik, survei konsumsi pangan dan faktor ekologi (Thamaria, 2017). Penilaian status gizi terbagi menjadi dua yaitu penilaian secara langsung dan secara tidak langsung. Penilaian secara langsung yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik, sedangkan penilaian secara tidak langsung yaitu survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Septian, 2018).

Salah satu alat ukur yang biasa digunakan dalam menilai status gizi di Indonesia ialah Antropometri. Dalam penilaian sttaus gizi, metode antropometri ialah penilaian dengan menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode dalam menentukan status gizi (Thamaria, 2017). Seseorang dapat mengetahui seperti apa

baiknya status ideal mereka dengan melakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh atau disingkat dengan IMT (Kemenkes RI, 2019).

IMT atau indeks massa tubuh ialah rasio standar berat terhadap tinggi yang sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum dan merupakan salah satu parameter antropometri yang dapat digunakan dalam menggambarkan kandungan lemak tubuh (Thamaria, 2017). Rumus untuk mengukur IMT ialah: $IMT = BB \text{ (kg)} / TB \text{ (m)}^2$. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 Status gizi anak remaja usia 13 sampai 18 tahun didasarkan pada hasil pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk tinggi badan menurut umur (TB/U) dan IMT menurut umur (IMT/U) dan kemudian akan diklasifikasikan menggunakan indikator Z-Score.

Tabel 2.3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>2 SD

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020

2.5. Hubungan Kecanduan *Game Online* Dengan Status Gizi

Kecanduan *game online* berdampak pada pola makan seseorang yang berarti secara tidak langsung juga akan berdampak terhadap status gizinya. Aktifitas fisik

yang kurang merupakan indikasi bahwa seseorang yang kecanduan *game online* hanya terfokus pada permainan yang sedang dimainkannya (Septian, 2018). Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditimbulkan dari hasil keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan gizi seseorang (Thamaria, 2017).

Berdasarkan hasil akhir dari penelitian yang dilakukan oleh Atik Rohmawati pada tahun 2019 terhadap 6.023 siswa SMA di Jember, teridentifikasi adanya hubungan kecanduan *game online* dengan kejadian kegemukan pada remaja dimana peneliti berpendapat mengenai perlunya edukasi terhadap langkah-langkah dalam mempertahankan gaya hidup sehat kepada remaja dengan melakukan aktifitas fisik sehingga Indeks Massa Tubuh remaja diharapkan tetap normal dan tidak terjadi kegemukan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haeril pada tahun 2020, IMT anak yang tidak bermain *game online* dengan aktif lebih baik daripada IMT anak yang aktif memainkan *game online*. Sebagian besar anak yang aktif memainkan *game online* memiliki indeks massa tubuh dengan kategori kurus.

2.6. Kajian Integrasi

2.6.1. *Game Online* dalam Perspektif Islam

Game online dalam pandangan islam merupakan hal yang baru dan belum ada hukumnya dalam Al-Qur'an dan Hadits (Umam, 2020). Ada kaidah dalam *UshulFikh* yang menyatakan:

الأصل في الأشياء الإباحة

Hukum asal segala sesuatu itu mubah

Dalam kaidah ini mengandung makna bahwa segala sesuatu yang belum jelas dalil mengenai halal-haramnya, maka hendaklah dikembalikan ke hukum awalnya, yaitu mubah (Ibrahim, 2019). Oleh karenanya, dalam hal ini bermain *game online* tidak dilarang dalam sudut pandang Islam selama *game* dimainkan dalam batas wajar dan tidak bertentangan dengan syariat Islam.

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

وَلَا تُفْسِدُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْتَهْلُكَةِ

Dan janganlah kamu jatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan

At- Tahlukah berarti hancur atau rusak, yang di maksud dengan *At- Tahlukah* ialah segala sesuatu yang mendatangkan kebinasaan (Masduha, 2017). Dalam kitab Tafsir Ibnu Katsir, Samak bin Harb meriwayatkan dari an-Nu'man bin Basyir bahwasannya ayat ini menjelaskan mengenai perbuatan dosa seseorang, dimana orang tersebut yakin bahwa dirinya tidak akan diampuni sehingga ia mencampakkan dirinya sendiri ke dalam kebinasaan. Kemudian, diriwayatkan dari Ali bin Abi Thalhah dari Ibnu Abbas bahwasannya kebinasaan itu merupakan adzab Allah SWT (Abdul, 2004).

Dalam hal ini, bermain *game online* bisa saja dilarang dalam pandangan islam apabila *game* dimainkan berlebihan, sehingga dapat menjerumuskan pemainnya kedalam kebinasaan. Karena sesuatu yang dikerjakan dengan berlebihan dapat membawa dampak buruk termasuk dalam bermain *game online* yang rentan menyebabkan kecanduan bagi yang memainkannya (Umam, 2020).

Beberapa dampak buruk kecanduan *game online* bagi kesehatan ialah dapat merusak saraf mata dan otak, mempengaruhi penurunan kesehatan jantung akibat bergadang, mempengaruhi kesehatan ginjal dan lambung karena terlalu banyak

duduk dan kurang minum, kemudian adanya perubahan pola makan (Kustiawan, 2019), berat badan menurun karena lupa makan (Satria, 2020), serta obesitas atau kegemukan (Mulyaningsih, 2020).

2.6.2. Status Gizi dalam Perspektif Islam

Gizi dalam bahasa arab disebut dengan *ghizai*. Kata gizi berasal dari dialek bahasa Mesir yang berarti “makanan”. Gizi ialah sesuatu yang berpengaruh pada proses perubahan semua makanan yang masuk dalam tubuh untuk mempertahankan kehidupan (Nurhayati, 2020).

Islam ialah agama yang sempurna, di dalam Islam telah diatur semua hal yang berkaitan dengan kehidupan, begitu pula mengenai makanan. Memberi asupan makan pada tubuh adalah suatu kewajiban bagi setiap hamba. Oleh karenanya, saat tubuh merasa lapar maka tubuh wajib untuk diberi makan (Sapie, 2017).

Tujuan manusia mengonsumsi makanan ialah untuk menjaga keberlangsungan hidupnya. Makanan yang baik ialah makanan yang memenuhi syarat *higiene* dan juga halal (Andriyani, 2019). Dalam Al-Quran dan Hadis terdapat 48 ayat mengenai keharusan bagi manusia mengonsumsi 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.

Ayat 168 Al-Baqarah di atas menerangkan, bahwa Allah memerintahkan manusia untuk makan yang *halal* dan *thayyib*. Kata *halalan* dalam ayat tersebut

menjelaskan mengenai kesalahan orang musyrik Mekkah yang telah mengharamkan bermacam kenikmatan yang sebenarnya tidak diharamkan Allah SWT (Nurhayati, 2020). Oleh sebabnya, Allah SWT menurunkan ayat yang memiliki arti seluruh umat manusia diperbolehkan untuk memakan rizki yang halal dan baik di muka bumi serta tidak diperbolehkan menuruti langkah setan (Mariani, 2020).

Menurut Sayyid Quthb dalam kitab *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* surah Al-Baqarah ayat 168 ini berisi penjelasan mengenai makanan yang diperbolehkan ataupun halal dari segala sesuatu yang terdapat di bumi kecuali yang dilarang karena membahayakan dan telah dijelaskan maupun ditegaskan dalam nash syara' terkait dalam akidah, dan sesuai dengan fitrah alam serta manusia. Allah SWT menciptakan apa yang ada di bumi untuk seluruh umat manusia, maka Allah menghalalkan segala sesuatu yang ada di bumi tanpa ada batas mengenai halal kecuali masalah yang membahayakan. Maka manusia dapat menikmati segala sesuatu yang baik dan sesuai dengan fitrah manusia tanpa desakan dan kesulitan (Quthb, 2000).

Kata *halal* memiliki arti “tidak terikat” ataupun “lepas”. Sesuatu yang halal memiliki arti telah terlepas dari ikatan bahaya *ukhrawi* dan duniawi. Menurut bahasa halal atau yang berakar kata *al-hallu* berarti sesuatu yang diperbolehkan menurut syariat. Sementara itu, secara bahasa kata *thayyib* memiliki arti lezat, baik, sehat, menentramkan, dan yang paling utama. Ada pula yang mengartikan kata *thayyib* sebagai makanan yang membuat seseorang yang memakannya berselera dan tidak berbahaya untuk fisik dan akalnya (Nurhayati, 2020).

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).

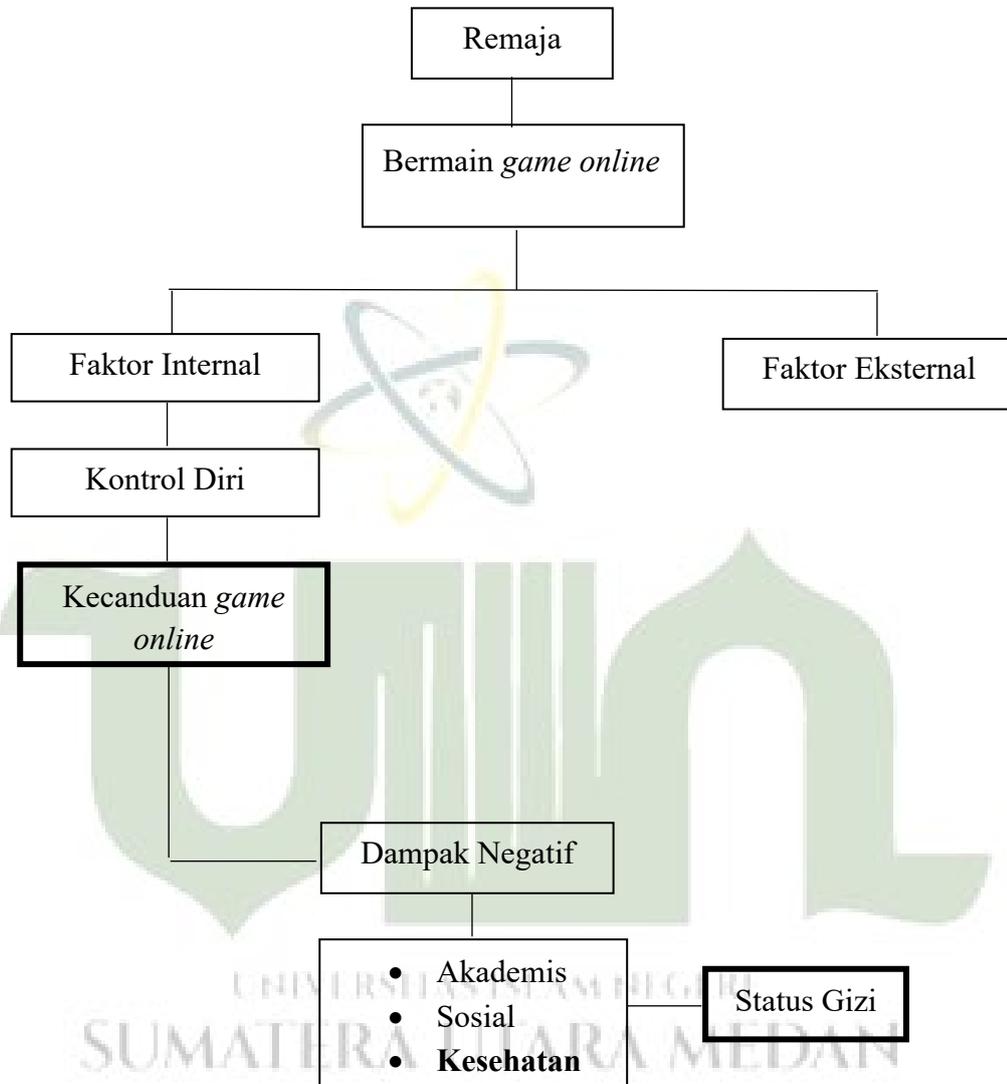
Adapun yang termasuk dalam makanan dan minuman halal antara lain:

1. Tidak mengandung sesuatu yang dilarang untuk dimakan atau yang tidak disembelih menurut ajaran Islam.
2. Tidak mengandung najis, seperti: darah, babi, anjing, bangkai hewan darat yang berdarah, arak, nanah, tidak terdapat didalamnya bahan tambahan yang diharamkan dalam syariat Islam, dan dalam penyajiannya tidak bersentuhan maupun berdekatan dengan sesuatu yang dihukumkan sebagai najis dalam ajaran Islam (Nurhayati, 2020).

2.7. Kerangka Teori

Permainan dengan sambungan internet atau biasa di sebut *game online* sedang *booming* di semua kalangan usia termasuk kalangan remaja. Seseorang memainkan *game online* karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Salah satu yang termasuk faktor internal ialah kontrol diri (Kustiawan, 2019). Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri saat bermain *game online* akan menimbulkan perilaku kecanduan. Kecanduan *game online* tentunya dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya. Hal tersebut mencakup beberapa aspek mulai dari bidang akademis, sosial, hingga kesehatan. Pada bidang kesehatan kecanduan permainan *online* dapat

mengakibatkan beberapa masalah diantaranya ialah status gizi yang kurus (Haeril, 2020) hingga kegemukan (Mulyaningsih, 2020).



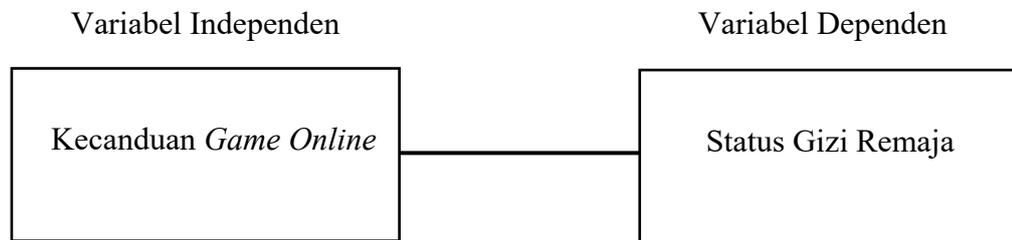
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Kustiawan (2019), Haeril (2020), Mulyaningsih (2020).

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

2.8. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.9. Hipotesis

Hipotesis alternatif (H_a) yang dirumuskan dalam penelitian ini ialah ada hubungan antara kecanduan *game online* dengan status gizi remaja di SMA Swasta RA. Kartini Tebing Tinggi.