

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi begitu cepat dan terus meningkat, banyak teknologi sekarang ini telah menciptakan perubahan yang signifikan dalam kehidupan masyarakat dalam beragam aspek. *Gadget* dapat memiliki akibat yang begitu besar terhadap nilai-nilai peradaban. Saat ini tiap-tiap orang di dunia pasti sudah mempunyai *gadget*, tidak sedikit ditemukan bahwa setiap orang memiliki *gadget* lebih dari satu perangkat ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Saat ini pemakai *gadget* tidak hanya dimulai dari golongan pekerja saja, namun nyaris semua klaster baik bayi, anak-anak, remaja dan dewasa sudah menggunakan *gadget* pada aktivitasnya sehari-hari (Chusna, 2017). Seiring berjalannya zaman, manusia menjadi kurang memahami bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan memiliki implikasi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Marpaung, 2018).

Menurut Juliadi (2018) dalam Marpaung (2018) pada fakta di lapangan *Gadget* tidak hanya digunakan oleh mereka yang berusia di atas 22 tahun. tetapi juga sudah dipergunakan oleh anak-anak dan remaja. Fakta yang ditemukan pada masyarakat, termasuk orang-orang yang tinggal dikota maupun yang tinggal didesa memodifikasi cara pandang mereka dalam memperoleh bahan informasi yang diperlukan yaitu dengan mengikuti perubahan masa, masyarakat suka hal-hal yang efisien sehingga tidak harus menghabiskan energi dan materi. Dengan

fasilitas yang diberikan oleh *gadget* dan keunggulannya seperti jejaring sosial yang dapat memangkas jarak dan mengedarkan beragam informasi membuat *gadget* telah menjadi aspek yang tidak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari. (Marpaung, 2018).

Gadget merupakan alat yang diperuntukkan dalam melakukan hubungan sosial, terlebih yaitu untuk melaksanakan kontak sosial dan komunikasi. Setelah China, India, dan Amerika Serikat, Indonesia menempati urutan keempat penggunaan *gadget* teraktif di dunia (Suharno, 2018 dalam Oktafia et al. 2021). Di Indonesia, pemakaian *gadget* anak diatas umur 5 tahun adalah 38% ditahun 2011, 72% di tahun 2013, dan 80% di tahun 2015 (Oktafia et al. 2021).

Berlandaskan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, mayoritas penduduk Indonesia berumur diatas 5 tahun membuka internet untuk media sosial, dengan rasio menggapai 88,99% paling tertinggi dari tujuan akses internet lainnya. Tidak hanya media sosial, 66,13% anak berusia diatas 5 tahun diIndonesia menggunakan internet dalam mengumpulkan fakta ataupun penjelasan. Ada juga 63,08% yang menggunakan internet untuk hiburan. Setelah itu, 33,04% anak usia diatas 5 tahun menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas sekolah. Sebanyak 16,25% anak menunjukkan bahwa mereka menggunakan internet untuk membeli produk atau pelayanan dan 13,31% untuk mendapatkan informasi tentang barang dan pelayanan. Kemudian ada 13% anak muda berusia diatas 5 tahun yang menggunakan internet untuk mengirim atau memperoleh *e-mail*. 7,78% menggunakan internet untuk memperoleh layanan keuangan, 5,33% untuk memasarkan barang atau jasa, dan sisanya 4,74% untuk keperluan lain. Selain itu, 98,70% anak usia diatas 5 tahun mengakses internet melalui *gadget*.

Selebihnya melalui laptop (11,87%), komputer (2,29%), dan perangkat lain (0,18%).

We Are Social memiliki informasi lebih lanjut Per Februari 2022, negara ini memiliki 204,7 juta pengguna internet, meningkat 1,03% dari tahun sebelumnya, ketika kuantitas pengakses internet terdaftar di Indonesia adalah 202,6 juta pada Januari 2021. Kuantitas pengakses internet di Indonesia bertambah dalam lima tahun belakangan di tahun 2018 tingkat penetrasi internet mencapai 50% dari keseluruhan populasi. Pada tahun 2022 meningkat pesat hingga 73,7% dari keseluruhan populasi pada awal tahun 2022. Pada Januari 2022 seluruh populasi Indonesia adalah 277,7 juta orang.

Menurut World Health Organization (WHO) kata yang dipakai dalam menjelaskan kuantitas waktu yang dipakai untuk menonton layar elektronik, seperti televisi, komputer, perangkat seluler, *gadget*, dan *game* ialah *screen time*. Rekomendasi menatap layar elektronik menurut WHO dan AAP atau *American Academy of Pediatric* (2019) untuk usia >13 tahun dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu cukup bila ≤ 2 jam per hari dan lebih bila > 2 jam per hari. Begitu juga rekomendasi IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) anak usia 12-18 tahun durasi menatap layar elektronik tidak lebih dari 2 jam/hari.

Bermain *gadget* adalah gaya hidup yang tidak banyak bergerak di mana tubuh mengeluarkan energi yang terlampau sedikit sebab dilakukan dengan cara bersandar atau berbaring. Tingkat waktu melihat layar yang tinggi selalu dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Beberapa penelitian telah menemukan

adanya hubungan antara jumlah waktu yang dihabiskan kaum muda menggunakan *gadget* dengan status gizi mereka (Sigman, 2012 dalam Adriani, 2021).

Berdasarkan Kumala, Margawati, dan Rahadiyanti melakukan penelitian (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja umur 13-15 tahun di Kendal yang mengaplikasikan *gadget* dalam waktu lama memiliki status gizi kurang (9,1%), status gizi normal (70,5%), dan status gizi tipe gemuk (20,5%). Hasil diperoleh bahwa ada hubungan bermakna antara lama penggunaan *gadget* dengan status gizi ($p=0,041 < 0,05$). Ketika *gadget* digunakan selama lebih dari dua jam setiap hari, hal tersebut menjadi sebuah kebiasaan dan merupakan salah satu faktor risiko paling signifikan bagi remaja memiliki status gizi lebih (Kumala, Margawati dan Rahadiyanti, 2019).

Remaja menjadi kecanduan *gadget* karena *gadget* menawarkan konsep yang menarik dan dapat mengarah pada aktivitas individu yang menyebabkan remaja kurang memperhatikan kesehatan dan gizinya. Penggunaan *gadget* secara teratur dalam waktu yang lama juga akan mengakibatkan rendahnya aktivitas fisik, rendahnya aktivitas fisik pada remaja karena remaja tidak melakukan aktivitas lain selain bermain *gadget* serta tidak banyak meluangkan waktu di luar rumah, aktivitas tersebut dinamakan aktifitas tidak aktif yang dikatakan juga sebagai perilaku sedentary (Jamni, 2019). Salah satu risiko besar yang dihadapi kaum muda, menurut Al Rahmad et, al (2020) dalam Jamni, (2019) perilaku sedentari yang intens dilakukan oleh remaja merupakan salah satu faktor penyebab anak muda mengalami masalah gizi seperti obesitas.

Menurut data RISKESDAS tahun 2018 mengungkapkan bahwa proporsi kelebihan berat badan serta obesitas pada individu muda berusia 13 sampai 15 tahun di Indonesia adalah 16,0%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara (RISKESDAS) tahun 2018 di Kota Medan untuk jenis status gizi usia 13-15 tahun didapatkan status gizi menurut (IMT/U) dengan persentase 0,39% sangat kurus, 7,73% langsing, 14,57% gemuk, 7,72% obesitas. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, Kabupaten Deli Serdang mengungkapkan kategori IMT/U umur 13-15 tahun dengan persentase 3,41% sangat kurus, 7,36% kategori kurus, 8,44% kategori gemuk, 5,06% kategori obesitas.

Berdasarkan pengamatan survei awal pada tanggal 28 Maret 2022 dengan mewawancarai 25 siswa MTS Islamiyah YPI Batang Kuis diperoleh bahwa semua siswa sudah memiliki *gadget* pribadi, 17 siswa bermain *gadget* dengan durasi penggunaan >2 jam dalam sehari bahkan ada yang mengaku menggunakan *gadget* dalam waktu 10 jam dalam sehari, 8 siswa lainnya bermain *gadget* <2 jam dalam sehari. Dan siswa mengaku menggunakan *gadget* hanya untuk bermain *game* dan media sosial. Untuk waktu bermain *gadget* biasanya dilakukan pada saat pulang sekolah dan lebih aktif di akhir pekan, Sabtu dan Minggu. Dan untuk waktunya mereka aktif bermain *gadget* dari siang hingga malam, lebih dari 50% siswa mengaku masih bermain *gadget* hingga jam 10 malam. Data status gizi dengan dilakukan perhitungan IMT yang dilakukan pada 25 responden survey awal, didapatkan 9 siswa dengan status gizi lebih yaitu 5 siswa kategori obesitas, 4 siswa kategori gemuk dan 1 siswa dengan status gizi kurang yaitu kategori kurus.

Alasan peneliti melakukan penelitian di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis adalah karena peneliti menemukan permasalahan yang ingin peneliti teliti yaitu terdapat intensitas penggunaan *gadget* yang lebih dari batas waktu yang baik bagi kesehatan yang di rekomendasikan oleh IDAI (ikatan dokter anak Indonesia) dan juga WHO. Dan ditemukan juga status gizi kurang dengan badan kurus, status gizi lebih dengan badan gemuk dan obesitas pada siswa.

Bersumber dari paparan diatas membuat peneliti terdorong dalam melakukan penelitian mengenai “Hubungan Intensitas Bermain *Gadget* dengan Status Gizi di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis tahun 2022.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan intensitas bermain *gadget* dengan status gizi di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis pada tahun 2022”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan intensitas bermain *gadget* dengan status gizi di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis tahun 2022.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui intensitas bermain *gadget* pada siswa di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis tahun 2022.

2. Untuk mengetahui status gizi pada siswa di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis tahun 2022.
3. Untuk menganalisis hubungan intensitas bermain *gadget* dengan status gizi di MTS Islamiyah YPI Batang Kuis tahun 2022.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman ilmiah di lapangan tentang hubungan intensitas bermain *gadget* dengan status gizi pada remaja.

2. Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan tentang durasi bermain *gadget* yang baik bagi siswa, agar dapat mempengaruhi siswa untuk memiliki atau mempertahankan status gizi normal.

3. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan masukan atau informasi kepada guru atau sekolah untuk dapat memberikan edukasi kepada siswa-siswi mereka agar lebih memperhatikan durasi dalam bermain *gadget*.

4. Bagi Mahasiswa

Untuk dijadikan referensi/data dasar dalam melaksanakan penelitian selanjutnya tentang hubungan intensitas bermain *gadget* dengan status gizi remaja.