

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Fase remaja disebut sebagai fase peralihan, dimana individu mulai mengalami pubertas dan mendorong perubahan – perubahan dalam segi fisik maupun mental yang mengarah kepada proses pendewasaan. Pada periode peralihan ini, remaja mulai mencoba hal – hal baru, mengadopsi gaya hidup yang berbeda, serta bersikap dan bertingkah laku sesuai keinginannya sendiri. Perubahan minat dan pola perilaku kerap terjadi pada masa remaja (Fatmawaty, 2017)

Masalah kesehatan yang kerap kali dialami oleh remaja salah satunya adalah masalah gizi lebih. Secara global, 17,3% anak usia 10 – 19 tahun di seluruh dunia mengalami gizi lebih (Statista, 2019). Data Kemenkes tahun 2018 menunjukkan, persentase anak usia 5 – 12 tahun dengan status gizi gemuk di Indonesia adalah sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 18,8% (Kemenkes RI, 2018a). Persentase remaja usia 13 – 15 tahun dengan status gizi kurus dan sangat kurus adalah sebesar 8,7% (Kemenkes RI, 2020a). Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi status gizi remaja usia 13 – 15 tahun berdasarkan (IMT / U di Provinsi Banten untuk kategori overweight adalah sebesar 13,91% (9,72% gemuk dan 4,19% obesitas). Di Kota Tangerang Selatan sendiri, prevalensi status gizi remaja usia 13 – 15 tahun yakni sebesar 8,76 untuk prevalensi underweight (0,85% sangat kurus dan 7,91% kurus) dan 20,1% untuk prevalensi overweight (12,45% gemuk dan 7,65% obesitas) (Riskesdas, 2018). Aktivitas fisik serta pola makan turut mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja (Restuastuti, Jihadi and Ernalina, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Sahin dan Lok (2018) menunjukkan bahwa seseorang dengan penggunaan internet yang berlebihan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih sedikit. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Hinojo-Lucena *et al.* (2019) mendapatkan hasil bahwa orang dengan penggunaan internet yang berlebihan memiliki tingkat gangguan makan yang lebih tinggi. Sejak terjadinya pandemi COVID-19 yang melanda hampir seluruh belahan dunia, persentase penggunaan internet semakin meningkat karena pembatasan sosial dan

diberlakukannya Work From Home (WFH) dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2020 mencatat persentase pengakses internet di Indonesia adalah sebesar 73,7% atau setara dengan 196,7 juta pengguna. Angka tersebut lebih besar 8,9% dibandingkan dengan tahun 2018. Mayoritas konten media yang di akses dengan internet oleh penduduk Indonesia semenjak adanya pandemi COVID-19 salah satunya adalah aplikasi atau laman video game (APJII, 2020a).

*Video game* adalah permainan berupa gambar atau teks yang dimainkan pada perangkat elektronik (Aji, 2014). DFC Intelligence mencatat, bahwa jumlah pemain *video game* yang diseluruh dunia hingga pertengahan tahun 2020 hampir mencapai 3,1 miliar atau sekitar 40% dari jumlah populasi manusia (Bankhurst, 2020). Menurut data yang Dilansir dari Statista tahun 2020, Negara Asia menempati jumlah tertinggi negara dengan pemain *video game* sebanyak 1,42 miliar pemain (Gough, 2020). Selanjutnya survey yang dilakukan oleh YouGov pada tahun 2020, persentase pemain *video game* di Indonesia sebesar 77% (YouGov, 2020). Total pemain *video game* di Indonesia tahun 2017 sebanyak 43,7 juta pemain yang diantaranya persentase pemain laki – laki yakni sebanyak 56% dan persentase pemain perempuan adalah 46%. Pada rentang usia 10 – 20 tahun, persentase pemain video game laki – laki sebesar 21% dan perempuan sebesar 15% (Newzoo, 2017). Hasil penelitian dari Universitas Indonesia menunjukkan bahwa setidaknya 14% pecandu game online berasal dari kalangan anak sekolah (Asia Spotlight Record, 2020). OpenSignal mencatat di tahun 2020, kota Palangka Raya menempati urutan pertama daerah di Indonesia dengan rata – rata pemain game terbanyak di Indonesia dengan jumlah poin 71,9 dari skala poin 100. Sementara kota Tangerang Selatan menempati urutan ke-8 dengan jumlah poin 67,9 dari skala poin 100.

Menurut survei APJII, persentase yang mengakses media hiburan berupa *video game* online oleh penduduk Indonesia selama pandemi sebesar 16,5% (APJII, 2020). Penyebab meningkatnya pengaksesan video game yang meningkat selama pandemi ini disebabkan oleh keharusan masyarakat untuk tetap berada didalam rumah, sehingga banyak orang menjadikan video game sebagai sarana hiburan untuk menghabiskan waktu (Sanjaya, 2020).

Usia remaja adalah fase transisi pertumbuhan dan perkembangan dari anak –

anak menjadi dewasa (Csikszentmihalyi, 2020). Merujuk dari Permenkes Nomor 25 tahun 2014, rentang umur 10 tahun hingga 18 tahun termasuk kedalam kategori remaja (Kemenkes RI, 2014a). Sedangkan menurut WHO, usia yang dikategorikan sebagai remaja adalah individu berusia 10 tahun sampai 19 tahun (WHO, 2018b).

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wahyuningsih, dkk. di SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya Provinsi Kalimantan Barat menunjukkan, dari 148 siswa yang dijadikan responden, sebanyak 42,5% pemain game berusia 13 tahun dan sebanyak 56,7% pemain game bermain selama 1 sampai 3 jam perhari (Wahyuningsih *et al.*, 2019). Penelitian oleh Purnamawati, dkk. pada tahun 2014 kepada pelajar di daerah Condong Catur, Sleman menunjukkan, frekuensi rata – rata bermain game pada pelajar adalah sebanyak 2 – 3 kali perhari dengan rata – rata durasi sekali bermain selama 1 jam (Purnamawati, 2014). Menurut The American Academy of Pediatrics, durasi bermain game yang diperbolehkan bagi anak dan remaja adalah kurang dari 30 – 60 menit perhari di hari sekolah dan 120 menit atau kurang selama hari libur (Strasburger and Hogan, 2013). Menurut Binus University (2016), frekuensi bermain game yang tidak normal adalah jika bermain game sebanyak 5 – 7 kali dalam seminggu dan durasi bermain game yang tidak normal apabila bermain selama lebih dari 4 jam. Maka dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak pelajar yang bermain game dengan frekuensi serta durasi yang tidak normal.

Remaja adalah kelompok usia yang paling banyak mengalami permasalahan dengan internet. Permainan video game yang dapat diakses di internet dapat meningkatkan resiko kecanduan (Kuss *et al.*, 2013). WHO mendefinisikan kecanduan *game* sebagai gangguan kontrol atas suatu permainan, dimana individu lebih memprioritaskan atau mengutamakan bermain *game* daripada aktivitas sehari – hari lainnya. Kecanduan game ini tergolong sebagai gangguan mental karena masuk kedalam International Classification of Disease (ICD-11) (WHO, 2018a). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari pada siswa kelas 2 di SMP Sawunggaling Jombang, sebanyak 18 siswa dari total 35 siswa yang dijadikan responden mengalami kecanduan game (Lestari, 2018).

Durasi bermain game pada anak dan remaja yang terlalu lama dapat menimbulkan resiko ketidaknormalan status gizi akibat terlalu fokus pada

permainan (Susanti, Widodo and Safitri, 2018). Seseorang menjadi lebih aktif bermain video game dan tidak memikirkan asupan makannya. Menurut Kesra dalam Haeril, bermain video game bisa berdampak pada kebiasaan makan yang menyebabkan status gizi kurang akibat dari kurangnya makan (Haeril and Asri, 2020). Selain itu, bermain video game juga bisa meningkatkan frekuensi pengonsumsi cemilan yang bisa menyebabkan status gizi berlebih (Wahab, 2016). Tahila pada tahun 2017 melakukan penelitian kepada anak sekolah di Tepus Kadus dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan kebiasaan bermain game dengan status gizi anak (Tahila, 2017). Hasil penelitian Handari dan Loka pada siswa SMA Labschool Kebayoran juga ditemukan hubungan kebiasaan bermain video game dengan status gizi (Tri Handari and Loka, 2017).

Penelitian oleh Wahab, dkk. kepada siswa SMK Negeri 2 Jetis Yogyakarta menunjukkan hasil yang berbeda, antara frekuensi bermain video game dengan status gizi tidak ditemukan adanya hubungan (Wahab, 2016). Penelitian Purnamawati dkk. pada siswa sekolah di Condong Catur, Sleman, juga menunjukkan tidak adanya hubungan tersebut (Purnamawati, 2014). Penelitian – penelitian terdahulu tersebut menunjukkan adanya suatu kemungkinan bahwa kebiasaan bermain game dapat mempengaruhi status gizi.

Seringnya melakukan kegiatan selain dari aktivitas fisik dapat menurunkan minat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik (Delimasari, 2017). Bermain game merupakan salah satu kegiatan diluar dari aktivitas fisik. Bermain game dengan durasi yang terlalu lama, membuat seseorang tidak banyak bergerak karena hanya mengandalkan anggota tubuh tertentu seperti tangan dan mata. Aktivitas menetap seperti itu dapat menimbulkan masalah status gizi pada remaja akibat kurangnya aktivitas fisik, contohnya kegemukan (Mulyaningsih, 2019). Penelitian dari Chrissia Ingrid Sorongan pada pelajar SMP di Manado menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi (Sorongan, 2010). Penelitian oleh Aldila Delimasari dan Anjarwati pada mahasiswa di Yogyakarta juga menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi (Delimasari, 2017). Hasil dari penelitian Hayuningrat Odyssey Saint dan Ernawati pada siswa sekolah di Surakarta tahun 2017 adalah antara aktivitas fisik dengan status gizi tidak saling berhubungan (Saint and Ernawati, 2019). Pada penelitian dari Putri terhadap siswa sekolah di Surakarta

tahun 2016 juga tidak ditemukan hubungan tersebut (Putri, 2016). Berdasarkan penelitian – penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi status gizi seseorang.

Hasil dari wawancara antara peneliti dengan wakil kepala bidang akademik SMP Islam Al – Kautsar, didapatkan informasi bahwa sebagian besar siswa SMP Islam Al – Kautsar bermain video game. Menurut penuturan wakil kepala bidang akademik SMP Islam Al – Kautsar, permainan yang dimainkan oleh siswa adalah seperti Mobile Legends, PUBG, Free Fire, dan permainan lainnya. Sebelum terjadinya pandemi, SMP Islam Al–Kautsar memiliki peraturan untuk tidak membawa handphone ke sekolah. Namun masih ada siswa yang membawa handphone dan bermain game secara berkerumun tanpa diketahui oleh guru. Perilaku tersebut menunjukkan tingginya ketergantungan siswa terhadap game dan tidak menutup kemungkinan bahwa siswa juga bermain game selama di rumah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu untuk meneliti lebih dalam terkait hubungan frekuensi dan lama bermain game online, aktivitas fisik serta pola makan dengan status gizi remaja semasa COVID-19 pada siswa SMP Islam Al Kautsar demi meningkatkan status gizi pada remaja.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Banyaknya siswa SMP Islam Al-Kautsar yang bermain game online selama waktu sekolah dengan ketergantungan bermain yang cukup tinggi, dikhawatirkan dapat berpengaruh kepada aktivitas fisik dan pola makan siswa yang selanjutnya dapat memberi dampak kepada status gizi remaja. Untuk itu, peneliti merasa perlu untuk meneliti lebih dalam terkait hubungan frekuensi dan lama bermain game online, aktivitas fisik serta pola makan dengan status gizi remaja semasa Covid-19 pada siswa SMP Islam Al-Kautsar.

Berikut adalah rumusan masalah dari penelitian ini:

- a. Bagaimana frekuensi bermain game online pada pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- b. Bagaimana durasi bermain game online pada pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- c. Bagaimana tingkat kecanduan bermain game online pada pelajar SMP

### Islam Al-Kautsar

- d. Bagaimana frekuensi makan pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- e. Bagaimana jenis makanan pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- f. Bagaimana jumlah makanan pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- g. Bagaimana gambaran status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- h. Adakah hubungan antara frekuensi bermain game online dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- i. Adakah hubungan antara durasi bermain game online dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- j. Adakah hubungan antara kegiatan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- k. Adakah hubungan antara pola makan dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan frekuensi dan lama bermain game online, aktivitas fisik serta pola makan dengan status gizi remaja semasa COVID-19 pada siswa SMP Islam Al – Kautsar Tangerang Selatan tahun 2021

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran frekuensi bermain game online pada pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- b. Mengetahui gambaran durasi bermain game online pada pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- c. Mengetahui gambaran kecanduan bermain game online pada pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- d. Mengetahui gambaran frekuensi makan pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- e. Mengetahui gambaran jenis makanan pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- f. Mengetahui gambaran jumlah makanan pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- g. Mengetahui gambaran status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- h. Mengetahui hubungan antara frekuensi bermain game online dengan status

**Haya Haura, 2021**

***HUBUNGAN FREKUENSI DAN LAMA BERMAIN GAME ONLINE SERTA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA SEMASA COVID-19 PADA SISWA SMP ISLAM AL KAUSAR TANGERANG SELATAN TAHUN 2021***

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar

- i. Mengetahui hubungan antara lama bermain game online dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- j. Mengetahui hubungan antara kegiatan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar
- k. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pelajar SMP Islam Al-Kautsar

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini bisa menambah pengetahuan terkait kesehatan masyarakat khususnya soal status gizi pada remaja.

### **I.4.2 Secara Praktis**

- a. Bagi SMP Islam Al – Kautsar

Penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi pihak sekolah untuk memperhatikan perilaku bermain game online siswa, mendorong siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik serta menghimbau para siswa untuk mengkonsumsi makanan dengan frekuensi yang cukup, jenis makanan yang beragam, dengan jumlah makanan yang sesuai kebutuhan tubuh.

- b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bisa mengedukasi masyarakat mengenai perilaku bermain game online serta aktivitas fisik dan dampaknya terhadap status gizi remaja. Selain itu, penelitian ini juga bisa menunjukkan dampak dari tingkat frekuensi makan, keberagaman makanan serta jumlah makanan terhadap status gizi remaja sehingga dapat dijadikan acuan bagi masyarakat untuk memperbaiki pola makan, khususnya remaja.

- c. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini bisa menambah pengetahuan para pelajar dan menjadi data dasar dalam kegiatan promosi kesehatan mengenai pentingnya perilaku bermain game yang terkontrol, pentingnya melakukan aktivitas fisik serta pentingnya menjaga pola makan yang baik bagi status gizi pada remaja