

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi dalam dunia permainan kini sudah semakin canggih sehingga menggeser eksistensi permainan tradisional menjadi permainan modern. Permainan modern yang terus berkembang dan banyak diminati saat ini yaitu *game online*. *Game online* merupakan permainan yang dimainkan melalui koneksi internet yang membuat penggunanya dapat berkomunikasi dengan pengguna lain di seluruh dunia melalui *chatting* dan *voice chat* (Syahrani 2015).

Data *Environment Software Association* (ESA) pada tahun 2018 menunjukkan pengguna *game online* di Amerika sebesar 61% laki-laki dan 39% perempuan (*Environment Software Association* 2018). *Pokkt*, *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* (MMA) sebagai *platform* periklanan *mobile games* telah melakukan kajian mengenai *game* di Indonesia, hasilnya didapatkan jumlah pengguna *game online* mencapai 60 juta. Hasil survei menunjukkan pengguna *game online* memiliki rentang usia yang bervariasi antara 15 hingga 40 tahun baik pria maupun wanita, namun jumlahnya didominasi oleh anak muda yang berusia 18 sampai 34 tahun (Maulida 2018).

Hasil observasi yang dilakukan oleh Pitaloka tahun 2013 terhadap pelajar di Kelurahan Gemolong, Kabupaten Sragen menunjukkan bahwa *game online* banyak dimainkan oleh kaum pelajar (Pitaloka 2013). Kaum pelajar yang berada diantara rentang usia 15 hingga 40 tahun yaitu pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA), sebagaimana yang disebutkan dalam Permendikbud No. 14 Tahun 2018 syarat calon peserta didik baru kelas 7 SMP paling tinggi berusia 15 tahun dan kelas 10 SMA paling tinggi berusia 21 tahun, artinya rentang usia pelajar SMA berada pada usia 16 sampai 21 tahun (Permendikbud 2018).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Suplig tahun 2017 pada anak SMA yang mengalami kecanduan *game online* menunjukkan jumlah waktu yang dihabiskan siswa untuk bermain *game online* hingga 20 jam lebih dalam seminggu (Suplig 2017). Menurut Chen, Chou & Hsiao dalam Kusumawati dkk. (2017)

seseorang dapat dikatakan kecanduan *game online* apabila bermain dengan rata-rata waktu 20 hingga 25 jam dalam seminggu (Kusumawati dkk. 2017). Sedangkan dalam artikel yang dipublikasikan oleh *Binus University* durasi kecanduan *game online* dalam satu hari yaitu lebih dari 4 jam (Binus University 2016). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kecanduan *game online* ini disebut *gaming disorder* yang masuk ke dalam golongan penyakit mental dan sudah tercatat dalam daftar draft beta 11<sup>th</sup> *International Classification of Diseases* (ICD) (WHO 2018). Pada penelitian Jemilatun Asih di RW 02 Kelurahan Jomblang Kota Semarang dengan jumlah responden 30 orang terdapat 20 responden dalam kategori kecanduan (Asih 2015). Fauziah Siwalimbono menyatakan hasil penelitiannya bahwa penggunaan media berbasis layar diatas 2 jam perhari termasuk kedalam durasi yang lama. Sebanyak 150 (63%) responden memiliki rata-rata penggunaan 253,8 menit per hari dan kesimpulannya terpadat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas dan pengguna dengan durasi lebih dari 2 jam per hari lebih berisiko mengalami obesitas (Siwalimbono 2017). Namun didapatkan juga pada penelitian yang dilakukan oleh Romdzati dkk. tentang “Hubungan Problematika Permainan *Video Game* dengan Perilaku, Personal Hygiene, dan Status Gizi pada Remaja” tidak terdapat hubungan permainan *video game* dengan status gizi remaja (Romdzati dkk. 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian lain dengan judul “Hubungan Permainan *Video Game* dengan Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Codong Catur, Sleman” didapatkan tidak ada hubungan antara *video game* dengan status gizi (Purnamawati 2014).

Remaja pada masa tumbuh kembangnya harus memperhatikan pola makan yang baik karena akan berpengaruh terhadap keadaan gizi remaja. Pola makan adalah perilaku makan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seseorang dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu (Kemenkes 2014). Pola makan remaja menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah 3 kali dalam sehari (Kemenkes 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mokoginta menunjukkan Pola makan remaja pada umumnya memiliki rata-rata frekuensi lebih dari satu kali per hari tetapi makanan yang dikonsumsi jumlahnya sedikit dan tidak lengkap atau dengan kata lain kurang bervariasi (Mokoginta & Manampiring 2016).

Pola makan yang tidak baik akan berdampak pada status gizi seseorang. Noviani dkk. menyatakan dalam penelitiannya terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi (Noviani dkk. 2016). Pola makan yang terganggu hingga tidak memperhatikan gizi yang dikonsumsi akan berdampak signifikan terhadap status gizi remaja (Dwira 2017). Triyusanti mendapatkan hasil dari penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Ponorogo” bahwa pola makan remaja menentukan status gizi artinya ada hubungan yang nyata antara pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri (Triyusanti 2015).

Status gizi menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal, seseorang yang mempunyai status gizi baik tidak akan mudah terkena penyakit begitu pun sebaliknya jika status gizinya buruk maka penyakit akan dengan mudah menyerang individu tersebut. Sejatinya memiliki status gizi yang baik merupakan cerminan bahwa remaja tersebut sehat. Kesehatan ini adalah hak setiap orang dan jika hak ini terpenuhi maka derajat kesehatan masyarakat di Indonesia akan mencapai yang setinggi-tingginya (Kemenkes 2017). Anak remaja berada pada masa tumbuh kembang yang pesat. Agar dapat mengoptimalkan tumbuh kembangnya, maka sangat diperlukan asupan gizi dari segi kuantitas dan kualitas. Kebiasaan makan yang salah pada remaja dapat meningkatkan resiko masalah gizi seperti obesitas, gizi kurang, dan stunting (Nuryanto 2014). Pengukuran status gizi remaja menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT), cara menghitung IMT yaitu berat badan (BB) dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat ( $TB^2$ ) dalam satuan meter. Hasil perhitungan dapat dikategorikan menjadi kurus, normal, gemuk, dan obesitas (Kemenkes 2014).

Data statistik secara nasional menyatakan prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun secara nasional berdasarkan (IMT/U) prevalensi kurus sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Hasil kecenderungan status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun prevalensi remaja kurus relatif sama di tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013) (Riskesdas 2013)

Hasil pemantauan status gizi tahun 2017 secara nasional, prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U pada tahun 2017 sebesar 0,9% sangat kurus dan 3,0% kurus. Dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, daerah Jawa Barat memiliki masalah gizi akut kronis dengan prevalensi 15,1% gizi buruk, 29,2% stunting, 6,4% gizi kurang, dan 3,8% mengalami kegemukan (Kemenkes 2017). Dari 27 Kota dan Kabupaten yang ada di Jawa Barat, Kota Depok memiliki masalah gizi akut dengan prevalensi 8,6% gizi buruk, 14,9% stunting, 5,4% gizi kurang, 7,8% gemuk (Kemenkes 2017)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti mengenai *game online* dan status gizi, peneliti mewawancarai Ibu Retno seorang wakil kepala sekolah bidang humas di SMAN 6 Depok dari pengamatannya didapatkan keadaan gizi rata-rata memiliki badan yang kurus pada tahun pertama masuk sekolah dan bertambah gemuk ketika kelas XII. Mengenai aktivitas bermain *game online* didominasi oleh siswa laki-laki dikarenakan keterbatasan pilihan untuk melakukan aktivitas lain. Namun pada bulletin psikologi di Universitas Gajah Mada yang ditulis oleh Fadjri tentang “*Internet Gaming Disorder: Psikopatologi Budaya Modern*”, laki-laki lebih memilih untuk bermain *game online* dikarenakan adanya perkembangan kecanduan dan terlena menikmati dunia *game online* sehingga mengalami kehilangan ketertarikan melakukan hobi atau aktivitas lain (Anggarani 2016). *Game online* ini lebih sering dilakukan pada waktu istirahat tiba atau ketika ada guru yang berhalangan masuk jam pelajaran. Dari hasil pengamatan Ibu Retno *game online* yang diketahui sempat ramai digemari satu sekolah pada tahun 2018 lalu adalah *Mobile Legend*, bahkan siswa sering bermain bersama dengan berkumpul di halaman sekolah. Pihak sekolah pun tidak dapat membendung karena banyak siswa beralasan permainan tersebut dilombakan menjadi olahraga elektronik bahkan hingga ke tingkat internasional, hal ini yang memicu siswa lebih banyak menggemari *game online* yang salah satunya adalah *Mobile Legend* (Data Primer 2019). Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total sasaran yaitu kelas X sebanyak 335 siswa didapatkan 145 siswa yang memiliki akun *game online* dan masih aktif memainkannya (Data Primer 2019).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada kalangan anak remaja tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *game online* dan

pola makan dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok agar dapat mendorong siswa SMA memiliki status gizi baik.

## I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan survey Pokkt, *Decision Lab* dan *Mobile Marketing Association* (MMA) sebanyak 60 juta orang menjadi pengguna *game online* (ESA 2018). Hasil observasi yang dilakukan oleh Pitaloka bahwa *game online* banyak dimainkan oleh kaum pelajar (Pitaloka 2013). Pada penelitian Jemilatun Asih di RW 02 Kelurahan Jomblang Kota Semarang dengan jumlah responden 30 orang terdapat 20 responden dalam kategori kecanduan (Asih 2015). Fauziah Siwalimbono menyatakan hasil penelitiannya terdapat hubungan antara penggunaan media layar lebih dari dua jam dengan kejadian obesitas (Siwalimbono 2017).

Remaja pada masa tumbuh kembangnya harus memperhatikan pola makan yang baik karena akan berpengaruh terhadap keadaan gizi remaja. Pola makan remaja menurut Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah 3 kali dalam sehari (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pola makan yang terganggu hingga tidak memperhatikan gizi yang dikonsumsi akan berdampak signifikan terhadap status gizi remaja (Dwira 2017). Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa aktivitas bermain *game online* menjadi pilihan siswa sebagai hiburan untuk melepas stress dari perjalanan berangkat sekolah hingga tuntutan pelajaran, aktivitas bermain *game online* pun lebih banyak digemari oleh siswa laki-laki dengan memanfaatkan waktu istirahat yang seharusnya digunakan untuk makan, minum atau beraktivitas yang lebih bermanfaat. Hasil pemantauan status gizi tahun 2017 oleh Kementerian Kesehatan, bahwa Kota Depok memiliki masalah gizi akut dengan prevalensi 8,6% gizi buruk, 14,9% stunting, 5,4% gizi kurang, 7,8% gemuk (Kemenkes 2017). Adanya fenomena ini peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan antara *Game Online* dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Siswa SMAN 6 Depok.

Berikut merupakan pertanyaan penelitian dalam rumusan masalah yang diteliti

;

- a. Apakah hubungan frekuensi bermain *game online* dengan status gizi remaja siswa SMAN 6 Depok?

- b. Apakah hubungan lama bermain *game online* dengan status gizi remaja siswa SMAN 6 Depok?
- c. Apakah hubungan kecanduan *game online* dengan status gizi remaja siswa SMAN 6 Depok?
- d. Apakah hubungan frekuensi makan dengan status gizi remaja siswa SMAN 6 Depok?
- e. Apakah hubungan jenis makanan dengan status gizi remaja siswa SMAN 6 Depok?

### **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Mengetahui hubungan *game online* dan pola makan dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok tahun 2019

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

- a. Mengetahui hubungan frekuensi bermain *game online* dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok tahun 2019
- b. Mengetahui hubungan lama bermain *game online* dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok tahun 2019
- c. Mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok tahun 2019
- d. Mengetahui hubungan frekuensi makan dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok tahun 2019
- e. Mengetahui hubungan jenis makanan dengan status gizi remaja pada siswa SMAN 6 Depok tahun 2019

### **I.4 Manfaat Penelitian**

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

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperluas keilmuan dalam bidang kesehatan masyarakat khususnya mengenai status gizi masyarakat

#### I.4.2 Secara Praktis

a. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan penuntut ilmu untuk terus mengembangkan dirinya agar bisa lebih bermanfaat untuk bangsa dan negara, serta masyarakat secara khusus.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi peluang masyarakat untuk mengakses informasi kesehatan lebih baik lagi baik secara kualitatif maupun kuantitatif mengenai hubungan bermain *game online* dan pola makan dengan status gizi remaja.

c. Bagi Siswa SMA

Memberikan suatu dorongan agar dapat mengurangi bermain *game online* dan menjaga pola makan yang baik sehingga status gizinya dalam kategori normal atau baik.

d. Bagi SMAN 6 Depok

Penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam melakukan pengembangan penelitian yang lebih baik lagi mengenai status gizi remaja maupun kebijakan kesehatan lainnya.

