

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja dimulai ketika anak mencapai usia kematangan seksual antara usia 13 sampai 17 tahun, sedangkan akhir masa remaja adalah pada usia 18 tahun ketika remaja dinyatakan dewasa. Masa remaja merupakan masa yang mendapat banyak perhatian karena ciri khasnya dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat dewasa. Perkembangan psikoseksual remaja merupakan perubahan yang terjadi pada jiwa, pikiran, dan emosi seseorang menjadi lebih dewasa atau matang dalam menghadapi kehidupan lain pada masa kanak-kanak (Choiriyah, 2019).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes, 2015). Remaja juga melalui tahapan menuju kemandirian ekonomi dan sosial, pengembangan identitas, peningkatan kapasitas untuk kehidupan dewasa dan keterampilan negosiasi. Dalam perkembangannya, remaja juga menghadapi berbagai macam permasalahan. Salah satu permasalahan yang dihadapi remaja adalah kebiasaan makan yang tidak menentu.

Rutinitas makan anak-anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan secara umum. Anak – anak menyukai sumber makanan yang tinggi sodium dan lemak namun rendah nutrisi dan mineral. Seperti camilan dan *fast food*. Pola makan remaja sering tidak konsisten, kecenderungan yang muncul ditemukan pada remaja yaitu makan camilan (berkalori tinggi), sering tidak sarapan pagi, waktu makan yang tidak menentu, sering makan *fast food*, jarang melahap sayur dan buah-buahan (Darusman & Rafsanjani, 2018)

Pola makan remaja saat ini sudah mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang (Choiriyah, 2019). Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan ini berkaitan dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja seperti makanan siap saji dan mie instan. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau.

Pola makan adalah perilaku utama yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan individu. Terkait dengan makanan, pola makan harus ditingkatkan kearah penggunaan makanan yang disesuaikan. Gizi yang ideal tentu akan membangun perkembangan dan kemajuan fisik dan pengetahuan pada remaja. Pemanfaatan rutinitas makan yang seimbang adalah seberapa banyak makanan yang dimakan setiap hari yang berisi zat pembangun dan pengatur. Bahan makanan yang menjadi sumber zat pembangun yang didapat dari jenis pangan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu dan bahan hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan dalam

peningkatan tingkat wawasan seseorang. Sumber zat pengatur terdapat pada seluruh sayuran dan produk alami mengandung berbagai suplemen dan zat gizi yang berperan dalam memperlancar organ tubuh (Agnesia, 2019).

Pola makan yang baik pada remaja seharusnya adalah dengan makan sesuai waktunya, makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang, mengonsumsi buah dan sayuran yang sehat dan bergizi, memilih makanan yang direbus bukan digoreng, mengurangi makanan cepat saji atau makanan instan dan menghindari minuman bersoda. Remaja pada masa tumbuh kembang harus memperhatikan pola makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yaitu 3 kali dalam sehari (Kemenkes, 2014). Pola makan yang baik diarahkan oleh makan yang disesuaikan, dimana siswa remaja tidak terkontrol sepenuhnya oleh orang tua dalam melakukan aktivitasnya.

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan dan jadwal makan. Pola makan remaja yang buruk adalah seperti jadwal makan yang tidak teratur, mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi rendah dan meningkatkan produksi asam lambung, serta jumlah makanan yang terlalu banyak dan juga terlalu sedikit. Pada masa remaja, kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor genetik, ketidaksukaan terhadap makanan, kecanduan *game* digital, dan masalah psikologis.

Dalam aspek kesehatan, *game online* memiliki dampak buruk tersendiri bagi remaja seperti terjadinya perubahan pola makan dan istirahat (Kustiawan, 2019). Disisi lain, bermain *game online* juga dapat menimbulkan kerugian bagi

pemainnya. Susanti (2018) mengatakan bahwa anak yang berlebihan memilih bermain *game online* dibandingkan makan biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Sedangkan setiap anak memerlukan asupan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas demi memperhatikan kualitas hidup anak.

Dampak jika anak yang memiliki pola makan tidak teratur akan mudah terserang penyakit seperti gastritis. Pola makan anak usia sekolah sering lepas dari pengawasan orang tua. Pada proses pertumbuhan anak di perlukan pola makan yang baik dan teratur, tetapi pada saat anak fokus bermain, anak melupakan waktu dengan bermain *game online* hingga berjam-jam. Sehingga anak melupakan waktu untuk mengonsumsi makanan dan pola makan yang tidak teratur (Susanti et al., 2018).

Badan Kesehatan Dunia WHO 2018 memasukkan kecanduan *Game Online* kedalam sebuah laporan di ICD-11 (*Internasional Classification of Disease*) edisi 11 bahwa kecanduan *game* merupakan *disorders due to addictive behavior* atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan. Dampak seseorang yang mengalami kecanduan terhadap *game online* sangat besar. Seseorang yang mengalami adiksi, di samping mengalami keluhan secara fisik juga mengalami perubahan struktur dan fungsi otak. Gangguan pada bagian otak tersebut mengakibatkan orang yang mengalami kecanduan kehilangan beberapa kemampuan/ fungsi otaknya, antar lain fungsi atensi (memusatkan perhatian terhadap sesuatu hal), fungsi eksekutif (merencanakan dan melakukan tindakan) dan fungsi inhibisi (kemampuan untuk membatasi). (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data yang dirilis Sukirno (2020) melalui *Aline.id*, jumlah pemain *game online* tahun 2020 diprediksi naik dari 23,7 juta orang pada tahun 2019 menjadi 28,1 juta orang pada tahun 2020. Sementara data yang ditulis oleh Vika (2022) melalui *We Are Social*, Filipina berada pada urutan pertama di dunia dengan persentase pengguna internet bermain video *game* sebesar 96,4% atau 964.000.000 orang. Indonesia menjadi urutan ke-tiga di dunia dengan persentase pengguna internet bermain video *game* sebesar 94,5% atau 263.420.981 orang. Di Indonesia remaja usia 15-18 tahun yang mengalami kecanduan *game online* sebesar 77,5% atau 887.003 remaja putra dan 22,5% atau 241.989 remaja putri (Gurusinga, 2020). Sementara menurut data yang diungkapkan (Wijaya, 2021) melalui *merdeka.com*, dilihat dari *esport* (sebuah kompetisi *game*), sekitar 58% atau 12.876.174 orang berasal dari anak muda berusia dibawah 18 tahun. (Fembi et al., 2022).

Game online sudah sangat digandrungi oleh masyarakat diberbagai kalangan terutama di kalangan remaja, pemerintah kemudian mendirikan organisasi ESI (*E-Sport* Indonesia) sebagai wadah untuk manampung bakat remaja yang bermain *game online*. Melalui ESI, para remaja yang tertarik pada *esport* memiliki akses jalur karir dan peluang baru di industri ini. Dengan adanya ESI, masyarakat dapat merasakan dampak positif yang ditimbulkan seperti peningkatan kesadaran tentang *esport*, peluang karir bagi atlet *esport*, pertumbuhan ekonomi.

Pada saat bermain *game online* terdapat faktor internal dan eksternal yang mendorong remaja bermain *game*. Faktor internal, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, tantangan dan kompleksnya permainan, keinginan untuk berkompetisi, dan

pencarian status sosial. Remaja merasa tertantang untuk menguasai permainan yang kompleks ini dan mencapai prestasi melalui turnamen dan peningkatan peringkat. Mereka juga mencari pengakuan dari teman-teman mereka dengan memiliki skin langka dan mahal dalam permainan. Selain itu, faktor eksternal seperti pengaruh keluarga juga berperan penting, di mana kurangnya perhatian dan kasih sayang dari keluarga serta kurangnya pengawasan orang tua dapat mempengaruhi kebebasan remaja dalam bermain *game*.

Dampak yang timbul dari bermain *game* pada remaja, baik dampak positif maupun negatif. Dampak positif meliputi pengembangan kemampuan strategi, multitasking, kerjasama, dan koordinasi tangan serta mata. Selain itu, kehadiran atlet remaja *esports* yang bermain *game* juga membantu meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap *esports* sebagai olahraga yang sah, serta menciptakan komunitas yang saling mendukung. Namun, di sisi lain, dampak negatif juga dapat terjadi, seperti ketergantungan dan kecanduan yang mengganggu keseimbangan waktu dan aktivitas remaja, menurunkan produktivitas, mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta mengganggu interaksi sosial.

Sementara itu, kecanduan terhadap *game online* dapat ditandai oleh sejauh mana seseorang dalam bermain *game online* tersebut hingga dapat berpengaruh negatif. Pada penggunaanya *game online* memberikan pengaruh besar serta cenderung mengalami kecanduan terhadap permainan yang disukainya dengan ditandai durasi bermain > 4-5 jam perhari, meskipun tidak bermain *game online* tetapi selalu memikirkan *game* tersebut serta selalu mengutamakan *game* dibandingkan aktivitas lainnya (Novrialdy et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Jap et al., (2013) mengemukakan bahwa salah satu indikator kecanduan terhadap *game online* dapat diukur dari durasi bermain *game online* dalam satu hari, durasi hari dalam seminggu, serta pengeluaran (uang) dalam seminggu. Secara spesifik, Jap dkk mengusulkan bahwa seseorang sudah mulai dapat dianggap kecanduan bermain *game online* ketika dalam 6 bulan terakhir, bermain terus-menerus selama 4-5 hari dalam seminggu dan menghabiskan lebih dari 4 jam setiap hari. Menurut Erik et al., (2020) dalam jurnal ilmiah kesehatan jiwa mengatakan durasi bermain *game online* pada kategori *Low* yaitu <2 jam, *High* > 2-7 jam dan kategori *Heavy* >7 jam. Faktor yang mempengaruhi durasi bermain *game online* adalah adanya pengaruh dari teman, sebagai penghilang stress yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas sekolah, serta kurang bersosialisasi dengan teman yang lain.

Menurut penelitian Witjaksono et al., (2021) mengatakan bahwa durasi yang dianjurkan anak dan remaja dalam bermain *game online* yakni tidak melebihi 2 jam setiap harinya. Jika mata sudah terkena radiasi terlalu lama, akan membuat penglihatan siswa tetap fokus, sehingga menyebabkan mata siswa kehilangan fokus dari kejauhan. Jika ini berlangsung cukup lama, maka secara bersamaan akan menyebabkan penurunan ketajaman visual dan kelaian refraksi. Saat ini, *game online* banyak dimainkan oleh siswa sebagai tempat pelarian diri dari banyaknya tugas di lingkungan sekolah sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online*. Kecanduan game online mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya

aktivitas fisik, kurang waktu tidur dan sering terlambat makan (Novrialdy et al., 2019).

Hasil penelitian Murniati (2022) menemukan bahwa mayoritas yang bermain *game online* pada kategori sedang berdasarkan skala kecanduan *game online* dengan hasil 17-25 yaitu 223 siswa (82,9%) dan memiliki pola makan pada kategori sedang berdasarkan skala pola makan dengan hasil 4-6 sebanyak 147 siswa (54,6%). Terdapat hubungan yang Signifikan antara kecanduan *game online* dengan pola makan siswa di SMP N 1 Bodeh.

Tarubung (2022) juga menemukan bahwa hubungan *game online* dengan Pola makan adalah dari 30 responden (46,9%) yang tidak kecanduan *game online* terdapat 25 responden (7,8%) dengan pola makan baik dan terdapat 5 (7,8%) responden dengan pola makan buruk, sedangkan dari 34 responden (53,1%) yang kecanduan *game online* tidak ada responden yang pola makannya baik, jadi ada hubungan antara kecanduan bermain *Game Online* dengan pola makan pada Anak di SMP Negeri 16 Makassar.

Susanti (2018) menunjukkan dari 40 responden dengan pola makan buruk yang mengalami kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* sebanyak 30 responden (75%) dan yang tidak mengalami kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* sebanyak 10 responden (25%), dengan $p\text{ value} = 0,000$. Hal ini berarti ada hubungan kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* dengan pola makan anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 di SD Negeri 4 Purwodadi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru dengan jumlah siswa 120 yang terdiri dari kelas 7 dan 8, didapatkan 10

siswa yang dipilih secara acak 4 orang siswa bermain *game online* dengan durasi 2-3 jam/hari, 2 orang siswa dengan durasi 1-2 jam/hari, 1 orang siswa dengan durasi 30 menit- 1 jam/hari, dan sebanyak 3 orang siswa dengan durasi 4-5 jam/hari. Pola makan siswa dalam sehari ditemukan 2x makan sebanyak 7 orang siswa sedangkan pola makan 1x dalam sehari sebanyak 3 siswa. Ditemukan sebanyak 8 orang siswa tidak mengonsumsi sayur, dan sebanyak 2 siswa mengonsumsi sayur. Gambaran pola makan siswa sebelum mengenal *game online* frekuensi makan siswa dalam sehari rata-rata sebanyak 3x bahkan ada yang sampai 4x dalam sehari. Protein yang biasa dikonsumsi seluruh siswa setiap harinya didominasi tahu, tempe, telur, daging ayam dan ikan.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan kepada para siswa yang bermain *game online* mengatakan gemar dan menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*, mereka juga mengatakan bahwa mereka sampai lupa waktu dalam menyelesaikan tugas sekolah dan lupa waktu makan. Bahkan mereka juga mengatakan tidak nafsu makan ketika sedang bermain *game online* pada *smartphone* yang menyebabkan mereka tidak makan tepat waktu sehingga pola makan menjadi tidak teratur. Adapun jenis permainan *game online* yang sering dimainkan oleh siswa didominasi oleh permainan *Mobile Legend* dan *Free Fire*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang sebelumnya, terdapat rumusan masalah yaitu “Adakah Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* dengan Pola Makan Pada Remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecanduan bermain *game online* dengan pola makan pada remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota
- b) Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecanduan bermain *game online* pada remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.
- c) Untuk mengetahui hubungan tingkat kecanduan bermain *game online* dengan pola makan pada remaja Di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan antara kecanduan bermain game online dengan pola makan pada remaja.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja khususnya di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru, Kabupaten Lima Puluh Kota mengenai tanda-tanda kecanduan game online dan meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga pola makan yang baik.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar dan literatur tambahan untuk penelitian selanjutnya sekaligus dapat memberikan informasi terkait hubungan antara kecanduan bermain game online dengan pola makan pada remaja di SMP N 03 Kecamatan Pangkalan Koto Baru, Kabupaten Lima Puluh Kota.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi untuk peneliti selanjutnya dalam menemukan faktor resiko lain yang terkait dengan pola makan selain dari kecanduan bermain game online, dijadikan sumber literatur untuk penelitian kualitatif yang juga perlu dikembangkan dan intervensi keperawatan yang cocok untuk penyelesaian masalah pola makan