

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada era digital sekarang, bermain *game online* menjadi sebuah tren dan hobi baru yang cukup digemari oleh berbagai kalangan. Adanya tren bermain *game online* dibuktikan dengan meningkatnya jumlah pemain *game online* setiap tahunnya, baik dalam lingkup nasional hingga internasional. Namun, dalam lingkup nasional pertumbuhan pemain *game online* terjadi dengan angka yang cukup tinggi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Komang Budi Aryasa (*Senior Manager Content Aggregation and Incubation* Telkom di Jakarta) yang menyatakan bahwa sejak tahun 2010 jumlah pemain *game online* di Indonesia terus mengalami pertumbuhan, bahkan tumbuh melesat dibandingkan dengan negara-negara lain dengan kenaikan jumlah *gamer* sebanyak 33% setiap tahunnya. Berkaitan dengan hal ini, *game online* merupakan salah satu permainan berbasis online yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya, dimana berdasarkan data *steamspy* pada tahun 2017 pengguna aktif game ini mencapai angka 4,128,740 juta jiwa, terhitung dari bulan Agustus 2012 sampai Desember 2017.

Tingginya angka pemain seperti PUBG menunjukkan bahwa *game online* memiliki daya tarik yang cukup tinggi dikalangan masyarakat Indonesia. Padahal permainan berbasis *online* sendiri memiliki sisi negatif, dimana permainan ini dapat menimbulkan efek kecanduan bagi penggunannya. Berdasarkan pernyataan Young (2019), efek kecanduan ditandai dengan durasi bermain *game* selama

lebih dari 5 jam per harinya dan kegiatan penggunaanya hanyalah bermain *game* saja. Adanya efek kecanduan ini tentu akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada pemain *game online*. Dampak negatif tersebut mencakup beberapa aspek mulai dari bidang akademis, sosial, hingga kesehatan. Berkaitan dengan hal ini, pada bidang kesehatan permainan *game online* dapat mengakibatkan beberapa masalah seperti kekurangan zat gizi hingga kelebihan berat badan. Permasalahan ini muncul dikarenakan efek kecanduan pada *game online* mengakibatkan penggunaanya tidak memperhatikan pola makan hariannya. *Game online* juga berakibat pada gangguan pola tidur, dimana pola tidur remaja tidak teratur bahkan secara kualitas tidurnya ikut berpengaruh.

Akibatnya permasalahan status gizi seperti kekurangan zat gizi dan obesitas sangat mungkin sekali terjadi. Kekurangan zat gizi khususnya KEP (Kurang Energi Protein) dapat terjadi dikarenakan pemain yang kecanduan *game online* (dengan lama bermain 5 jam atau lebih) tidak memiliki waktu untuk memenuhi asupan makanan yang diperlukan oleh tubuh, akibatnya sangat mungkin terjadi perubahan pola makan dimana yang sebelumnya 3 hari sekali dapat menjadi 2 atau bahkan 1 kali dalam sehari. Sedangkan resiko adanya obesitas bagi pemain *game online* disebabkan kurangnya aktivitas pemain, karena efek kecanduan *game online*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Renakusuma (2021), dimana obesitas dapat terjadi karena konsumsi energi yang melebihi pengeluarannya. Berkaitan dengan hal ini Berdasarkan data (BPS, 2020) Kabupaten Sumenep merupakan kota dengan jumlah penduduk dengan usia 20-30 dominan, dimana usia ini merupakan usia rata-rata pemain *game online*.

Sedangkan angka penderita obesitas di Kabupaten Sumenep sendiri cukup banyak, hasil survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep (2014), didapatkan bahwa dari 39.993 orang yang dilakukan pemeriksaan terdapat 41,68% atau 16.671 orang yang masuk kategori obesitas. Sementara itu berdasarkan pernyataan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep (2018), angka gizi buruk di Kabupaten Sumenep yaitu sebesar 0,2%. Adanya fakta ini dapat dijadikan dasar hipotesis bahwa *game online* yang banyak digemari oleh masyarakat di Kabupaten Sumenep berkontribusi secara tidak langsung terhadap permasalahan obesitas maupun kekurangan gizi (KEP) di Kabupaten Sumenep. Oleh karena itu, peneliti mengangkat tema karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Bermain *Game Online* dengan Pola Makan dan Pola Tidur pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep” dengan tujuan untuk memahami lebih dalam gizi pada masyarakat yang bermain *game online* yang merupakan kegiatan individu di era digital sekarang.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan lama bermain *game online* dengan pola makan dan kualitas tidur pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka peneliti merumuskan penelitian ini dengan tujuan sebagai berikut :



### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Lama Bermain *Game Online* dengan Pola Makan dan kualitas tidur pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi lama permainan *game online* pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.
2. Mengetahui pola makan pada remaja yang bermain game online di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.
3. Mengetahui kualitas tidur pada remaja yang bermain game online di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.
4. Mengetahui hubungan lama bermain game online dengan pola makan pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.
5. Mengetahui hubungan lama bermain game online dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Kertasada Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi mengenai fenomena permainan game online dikalangan remaja dan dewasa awal. Penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya menjadi studi fenomena permainan *game online*. Mengetahui ada tidaknya hubungan bermain *game online* terhadap status gizi dan pola makan dengan bahan kajian yang lebih lanjut mengenai topik yang sama.

#### 1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi peneliti

Diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan serta pengetahuan bagi peneliti sendiri maupun orang lain.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang kebiasaan pola makan yang salah berhubungan dengan penyakit-penyakit yang bisa ditimbulkan karena kesalahan akibat bermain *game online*.

3. Bagi profesi keperawatan

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan diskusi untuk meningkatkan edukasi tentang pentingnya menjaga pola makan sehingga tidak terjadi penyakit akibat dari kebiasaan yang salah seperti kecanduan bermain *game online*.

