

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dimana pada masa tersebut terjadi perubahan psikososial, kognitif, moral, spiritual, dan sosial. (Karyani & Abdulhaq, 2021). Masa remaja diartikan sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Batasan usia remaja berbeda-beda tergantung sosial budaya setempat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), usia remaja berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. (Handriana, 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi status Gizi menurut IMT/U umur 16-18 tahun sangat kurus 1,4% , kurus 6,7% , gizi Lebih 9,5% dan obesitas 4%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) Tahun 2018 masalah Gizi pada remaja Untuk wilayah Nusa Tenggara Timur prevalensi IMT/U Remaja umur 13-15 tahun dengan kategori Sangat Kurus 4,6%, Kurus 14,1%, Normal 76,8%, Gemuk 3,6%, dan Obesitas 0,9%. Sedangkan untuk remaja Umur 16-18 tahun dengan kategori Sangat Kurus 2,7%, Kurus 9,5%, Normal 83,3%, Gemuk 3,4% dan Obesitas 1,0%. (Laporan Riskesdas 2018 Nasional). Sedangkan di Kota Kupang prevalensi status gizi Menurut IMT/U umur 16-18 tahun sangat kurus 2,35% , kurus 22,05% , normal 72,77% , gizi lebih 2,83% dan obesitas 0,00%. (Riskesdas NTT 2018)

Masa remaja sebenarnya membutuhkan kadar gizi yang lebih tinggi karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terjadi pada masa Sperialihan. Kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan pemenuhan kebutuhan gizi dan penggunaan zat gizi yang dinyatakan melalui berat badan dan tinggi badan

remaja. Kebutuhan gizi remaja sangatlah penting seiring dengan perkembangannya.(Hafiza, 2021)

Konsumsi makanan mempunyai pengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh secara efektif tercukupi zat gizi yang cukup, sehingga tercipta kondisi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan umum. Status gizi kurang terjadi ketika tubuh kekurangan satu nutrisi penting. Kelebihan gizi terjadi ketika tubuh menyerap terlalu banyak nutrisi sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.(Noviyanti,dkk, 2017)

Pola makan seorang remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembangnya.Asupan makanan yang cukup sesuai kebutuhan akan memberikan nutrisi yang cukup bagi remaja untuk melakukan peningkatan aktivitas fisik secara signifikan.Dalam kondisi normal, sebaiknya makan 3 kali sehari dan mencapai keseimbangan gizi.(Noviyanti,dkk 2017)

Remaja membangun pola makan yang terlepas dari pengawasan orang tua, pada proses pertumbuhan remaja diperlukan pola makan yang baik dan teratur, tetapi pada saat remaja fokus bermain remaja melupakan waktu sehingga bermain game online hingga berjam-jam. Sehingga remajamelupakan waktu untuk mengonsumsi makanan dan pola makan yang tidak teratur.(Tarubung, 2022)

Remaja yang memilih bermain game online dibandingkan makan biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk.Sedangkan setiap remaja memerlukan asupan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas demi memperhatikan kulit hidu remaja. (Susanti,Widodo, and Safitri 2018). Pola makanyang kurang baik atau tidak teratur danmakan makanan yang sembarang terkadang ada rasa malas makan yangmenimbulkan seseorang mudah terserang penyakit.(Tarubung, 2022)

Pada anak usia 13 – 17 tahun gangguan pola makan sering terjadi dikarenakan adanya faktor genetik, faktor biologis ataupun faktor psikologi. Penyebab dari pola makan yang buruk karena adanya adiksi terhadap game

online yang membuatnya lupa untuk makan. Ketertarikan terhadap game online tidak hanya karena adanya sosialisasi terhadap alat permainan serupa sejak kecil. Ketersediaan fasilitas berbasis teknologi sejak dini juga menjadi salah satu dorongan remaja menyukai game online. Ada rasa ingin tahu yang mendorong mereka untuk bermain game online. Tidak hanya karena hiburan namun lebih karena menganggap game online merupakan produk teknologi yang banyak menyimpan jawaban atas rasa ingin tahu. (Tarubung, 2022)

Dimana salah satu dampak negatif bagi remaja yang bermain game online yaitu pola makan terganggu, pada remaja tingkat sekolah sangat rentan pada asupan makanan yang buruk, karena pada usia remaja lebih aktif bermain dari pada memperhatikan asupan makannya. (Tarubung, 2022). Dampak anak aktif bermain game online adalah kebiasaan makan terganggu, status gizi kurang, dan kondisi tubuh kurus. Anak usia SD dan menengah pertama mudah terpengaruh oleh rendahnya asupan makanan karena pada usia ini anak lebih tertarik pada aktivitas yang menyenangkan tanpa memperhatikan asupan makanan. (Haeril & Asri, 2020).

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan bermain game online dengan status gizi remaja di SMKN 6 Kota Kupang?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan bermain game online dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.

b. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.
3. Mengetahui gambaran kebiasaan bermain game online di SMKN 6 Kota Kupang.

4. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.
5. Hubungan bermain game online dengan status gizi remaja di SMKN 6 Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1) Untuk Peneliti

- a. Melalui penelitian ini, dapat membantu peneliti untuk mempelajari lebih banyak hal dan memperluas dasar pengetahuan kami.
- b. Melalui penelitian ini dapat menciptakan rasa ingin tahu yang besar, yang membawa dampak positif dalam kehidupan sehari-hari.

2) Untuk Institusi

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kontribusi dalam pengembangan minat, motivasi dan sikap siswa terhadap suatu bidang ilmu.
- b. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, termasuk metode pengajaran dan materi pelajaran.

3) Untuk Masyarakat

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat.
- b. Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran terhadap masyarakat terkhususnya pada anak-anak dan remaja mengenai status gizi, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan bermain game online.

D. Keaslian Penelitian

Table 1. Keaslian Penelitian.

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan

1.	Handrian a, I, Wati, E., & Amelia, D.	2021	Hubungan kebiasaan bermain game online dengan pola tidur pada remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupate Majalengka	Kurang dari setengah (26,3%) remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka mempunyai kebiasaa bermain game online secara berlebiha.T erbuktii dari p value =0,000	Penelitan inimengamb il kebiasaan bermaingam e online pada remaja	Penelitan Ini mengambil kebiasaan bermain game online dengan pola tidur pada remaja
----	--	------	---	--	--	---

2.	Haeril H.& Asri, A	2020	Pengaruh anak yang aktif bermain game online terhadap pola makan, status gizi, dan postur tubuh anak usia 13-15.	Hasil analisis data status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus.	Penelitian ini dilakukan pada anak atau remaja yang aktif bermain game online.	Penelitian ini mengamati kebiasaan bermain game online dengan pola tidur pada remaja
3.	Nurul. H Tarubun g	2022	Hubungan kecanduan bermain game online dengan pola makan pada anak.	Terdapat hubungan antara kecanduan bermain game online dengan pola makan pada anak.	Penelitian ini dilakukan adanya hubungan kecanduan bermain game online pada remaja.	Penelitian ini dilakukan adanya hubungan kecanduan bermain game online pada anak.

4.	Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S.	2021	Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP YLPI Pekanbaru.	Hasil penelitian tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi di SMP YLPI Pekanbaru, P value $1 > \alpha(0.05)$.	Penelitian ini dilakukan pada remaja untuk mengambil kebiasaan makan dan status gizi	Penelitian ini dilakukan pada anak SMP untuk menggukur pola makan dan status gizi
----	---	------	--	--	--	---

