

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas didefinisikan dengan nilai indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 27 kg/m² berdasarkan perhitungan berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m²) (Kemenkes RI, 2013). Masalah obesitas atau kegemukan pada orang dewasa (usia >18 tahun) dari tahun ke tahun masih terus mengalami peningkatan. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa penderita obesitas sebesar 21,8%, mengalami peningkatan prevalensi sebesar 7% dari tahun 2013 sebesar 14,8% (Kemenkes RI, 2018). Banyak faktor yang mendorong terjadinya peningkatan obesitas, dua faktor diantaranya yaitu aktivitas fisik kurang serta pola makan salah yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang dan tidak mencukupi kebutuhan harian secara optimal (Kumala dkk, 2019).

Data RISKESDAS 2018 menunjukkan sebanyak 33,5% penduduk Indonesia berusia >10 tahun masih memiliki aktivitas fisik kurang atau disebut dengan *sedentary lifestyle* (Kemenkes RI, 2018). *Sedentary lifestyle* merupakan sebuah pola hidup yang didominasi dengan aktivitas berbaring atau duduk seperti bekerja di depan komputer, menonton televisi, membaca, bermain game elektronik, dan lain sebagainya (Kemenkes RI, 2013). Perilaku - perilaku dalam *sedentary lifestyle* tidak membutuhkan pengeluaran energi yang banyak karena termasuk aktivitas fisik tingkat ringan dengan pengeluaran energi sekitar $\leq 1,5$ *metabolic equivalents* (METs), perilaku ini berhubungan dengan terjadinya obesitas pada mahasiswa (Mandriyarini dkk, 2017; Handayani, 2021). Salah satu perilaku *sedentary lifestyle* yang semakin menjamur ditengah perkembangan era digital yaitu bermain *game* elektronik atau lebih di kenal dengan *game online* (Mulyaningsih dkk, 2020).

Game online merupakan *game* atau permainan yang dimainkan menggunakan alat elektronik seperti komputer atau *smartphone* dan didukung jaringan internet (Pratama, 2014). Penikmat *game online* di era digitalisasi banyak diberi kemudahan akses. Di laporkan dari sebuah survei yang dilakukan oleh

APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2019-2020 sekitar 16,5% dari 196,71 juta jiwa penduduk di Indonesia merupakan pengguna internet dengan tujuan bermain *game online* (APJII, 2020). Seseorang yang gemar bermain *game online* seringkali menghabiskan banyak waktu di depan layar *gedget*, sehingga akan mempengaruhi tingkat aktivitas fisik serta pola makan mereka (Lisetyaningrum *et al*, 2021).

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia remaja akhir yaitu mulai usia 17 hingga 25 tahun (Depkes RI, 2009). Kelompok usia ini tergolong kelompok usia yang banyak menggunakan jaringan internet untuk berbagai kepentingan termasuk salah satunya yaitu bermain *game online* (APJII, 2020). Durasi bermain *game online* dapat disebut juga dengan *screen time* (Houghton *et al*, 2015). Rata-rata waktu yang dihabiskan mahasiswa untuk bermain *game online* dalam sehari berkisar antara 2 hingga 3 jam lebih. Sebanyak 23,1% mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD PSDKU Garut menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* selama 3-5 jam perhari, sedangkan sebanyak 52% mahasiswa FTI Universitas Atma Jaya Yogyakarta menghabiskan waktu 3-4 jam sehari untuk bermain *game online* (Pratama dkk, 2020; Sidabutar dkk, 2019). Duduk atau beraktivitas menetap dalam durasi lama akan berakibat menurunnya metabolisme tubuh, dalam jangka panjang akan terjadi penurunan massa otot, terjadi kegemukan atau obesitas, serta menurunnya kekebalan tubuh (Surbakti, 2017; Mulyaningsih dkk, 2020). Mahasiswa yang memiliki *screen time* tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki aktivitas fisik yang ringan sehingga beresiko mengalami obesitas (Benaich *et al*, 2021).

Selain memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan, permasalahan lain yang ditemukan pada mahasiswa yang bermain *game online* yaitu asupan energi yang tercermin dari asupan makan tidak seimbang (Lim *et al*, 2016; Park *et al*, 2017; Mardiyanti, 2018; Septian, 2018). Mahasiswa di beberapa kampus di Kota Malang yang mengalami kecanduan pada *game online Dota 2* mengalami inadkuat intake pada beberapa zat gizi. Kebutuhan energi, protein, lemak, natrium, kalsium, kalium dan kolin hanya terpenuhi sebesar kurang dari 70%,

sedangkan zat gizi lainnya seperti karbohidrat, Vitamin C, zat besi, fosfor dan serat terpenuhi sekitar 70-80% (Septian, 2018). Selain itu penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan adanya hubungan lama *screen time* dengan asupan buah dan sayur, sebesar 43,5% responden memiliki durasi *screen time* tinggi, sedangkan 74,2% responden memiliki asupan buah dan sayur yang rendah (Mardiyanti, 2018). Ketidakseimbangan asupan juga terjadi pada mahasiswa di Brazil yang memiliki aktivitas *screen time* tinggi. Sebanyak 93,8% remaja laki-laki dan 87,2% remaja perempuan menghabiskan waktu lebih dari 2 jam/hari di depan layar baik untuk bermain video *games* atau menonton TV. Mereka cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, konsumsi sayur dan buah rendah, serta konsumsi minuman bersoda yang tinggi (Christofaro *et al*, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember, didapatkan 141 mahasiswa pengguna *game online*. Sebanyak 47% diantaranya bermain dengan durasi 1-2 jam per hari dan 53% mahasiswa bermain dengan durasi 2 hingga 3 jam lebih per hari. Sehingga di ketahui rata - rata durasi bermain *game online* mahasiswa Politeknik Negeri Jember selama 9,3 jam/hari. Selain itu, 87% mahasiswa pengguna *game online* memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan atau tergolong *sedentary lifestyle*. Kemudian dari segi asupan makanan mahasiswa pengguna *game online*, 43% mengonsumsi nasi atau penerusnya kurang dari 3 kali dalam sehari; 65% tidak mengonsumsi lauk hewani setiap hari; 57% tidak mengonsumsi lauk nabati setiap hari, dan 72% tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa pengguna *game online* di Politeknik Negeri Jember memiliki durasi *screen time* tinggi dengan *sedentary lifestyle* dan konsumsi makanan tidak seimbang yang berpotensi menjadi faktor penyebab obesitas, sehingga peneliti merasa perlu dilakukan penelitian terkait hubungan durasi penggunaan *game online* terhadap asupan makanan dan aktivitas fisik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan durasi penggunaan *game online* terhadap asupan makanan dan aktivitas fisik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan durasi penggunaan *game online* terhadap asupan energi dan aktivitas fisik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki tujuan khusus berupa :

- a. Mengidentifikasi durasi penggunaan *game online* pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
- b. Mengidentifikasi asupan energi mahasiswa pengguna *game online* di Politeknik Negeri Jember.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik mahasiswa pengguna *game online* di Politeknik Negeri Jember.
- d. Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan *game online* terhadap asupan energi dan aktivitas fisik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengetahui hubungan durasi penggunaan *game online* terhadap asupan energi dan aktivitas fisik pada mahasiswa di Jember

1.4.2 Bagi Institusi

Bagi perguruan tinggi khususnya Jurusan kesehatan Program Studi D-IV Gizi Klinik, dapat dijadikan sebagai salah satu tambahan referensi bacaan yang dapat menambah pengetahuan para pembaca mengenai hubungan durasi penggunaan *game online* terhadap asupan energi dan aktivitas fisik pada mahasiswa di Jember.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat memberikan informasi mengenai hubungan durasi penggunaan *game online* terhadap asupan energi dan aktivitas fisik pada mahasiswa di Jember.