

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dunia game mengalami peningkatan yang pesat sehingga mampu menggeser permainan tradisional ke arah permainan modern. Pada masa ini, game online banyak diminati oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. Game online mempunyai daya tarik tersendiri yang mengakibatkan siswa cenderung tertarik bermain game online dibandingkan belajar. Akibatnya, kebanyakan orang lebih memilih asyik bermain game sampai mengabaikan kegiatan penting seperti makan, mandi, bahkan tidak masuk sekolah (Murniati et al. 2022).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, Gen Z termasuk anak usia sekolah dasar merupakan kelompok pemakai internet yang pertumbuhannya paling pesat, dengan mayoritas aktivitas daring mereka difokuskan pada hiburan, khususnya permainan online. Menurut laporan Newzoo Global Games Market Report tahun 2024, jumlah pengguna game secara global mencapai 3,422 miliar orang pada tahun 2024, jumlah ini mengalami kenaikan sebesar 4,6% dari tahun 2023 (APJII, 2025). Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah populasi dunia telah terhubung dengan aktivitas bermain game, baik melalui perangkat mobile, PC, maupun konsol. Bermain game pada dasarnya memberikan manfaat, seperti meningkatkan koordinasi tangan dan mata, melatih konsentrasi, dan dapat mengurangi stres.

Namun, durasi bermain yang berlebihan juga bisa menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis anak. WHO tahun 2020 mengatakan bahwa anak tidak dianjurkan terlalu lama bermain game. Beberapa pedoman dari berbagai negara memberi batasan bahwa waktu bermain game sebaiknya tidak lebih dari dua jam per hari, dan anak dianjurkan untuk sesekali beristirahat atau bergerak agar tidak duduk terlalu lama (WHO 2020).

Game online bisa menyebabkan dampak negatif bagi tubuh. Beberapa di antaranya adalah perubahan pada pola makan dan waktu istirahat (Kustiawan & Utomo 2019), gangguan pada saraf mata dan otak akibat paparan cahaya komputer yang berlebihan, serta penurunan fungsi jantung karena kebiasaan begadang selama berjam-jam untuk bermain game. Selain itu, gangguan pada ginjal dan lambung juga bisa terjadi akibat terlalu lama duduk dan kurangnya asupan cairan karena terlalu fokus bermain (Satria & Khauser 2020). Tak hanya itu, berat badan bisa menurun karena melewatkan waktu makan, tetapi di sisi lain, risiko obesitas atau kelebihan berat badan dapat terjadi (Mulyaningsih et al., 2020).

Laporan terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 menunjukkan bahwa gen Z menjadi pengguna terbanyak 12,68% yang mengakses game online. Tercatat rata-rata sebesar 34,91% mereka menghabiskan waktu untuk bermain game selama satu sampai dua jam setiap harinya. Game online yang paling sering diakses adalah Mobile Legends dengan persentase pengguna mencapai 48,99%. Data ini menunjukkan bahwa

banyak anak-anak saat ini sudah mengalami ketergantungan terhadap game online, terutama yang diakses melalui perangkat smartphone dan tablet berbasis Android (APJII, 2025).

Penelitian menunjukkan jika screen time berlebih berhubungan dengan pola hidup sedentari atau dapat diartikan sebagai pola hidup minim aktivitas fisik, gangguan tidur, dan perilaku makan yang tidak teratur. Frekuensi makan yang rendah dapat berimplikasi pada status gizi anak, yang pada akhirnya memengaruhi tumbuh kembang serta konsentrasi belajar mereka. Susanti (2018) mengungkapkan bahwa remaja yang lebih memilih bermain game online dibandingkan makan cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur. Padahal, pola makan yang sehat dan teratur penting untuk menjaga kondisi fisik agar tubuh mampu beraktivitas dengan optimal (Susanti et al. 2018).

Frekuensi makan sendiri merupakan salah satu indikator penting dalam menilai perilaku makan anak. Pola makan yang sehat bagi anak sekolah dasar idealnya mencakup tiga kali makan utama dan satu hingga dua kali makanan selingan setiap hari (Oetoro 2018). Frekuensi makan yang tidak sesuai dapat memengaruhi status gizi anak, baik dalam bentuk gizi kurang akibat asupan yang rendah maupun gizi lebih akibat konsumsi makanan tinggi energi tetapi miskin zat gizi. Status gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada aspek kesehatan, konsentrasi belajar, hingga prestasi akademik anak.

Pola makan disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah karena nafsu makan. Peningkatan nafsu makan akan menyebabkan pola makan meningkat dan kurangnya nafsu makan maka akan menyebabkan pola

makan menurun (Asy'arista et al. 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2025) kecanduan game online menjadi fenomena yang terlihat di sekolah tempat penelitiannya dilakukan. Banyak siswa yang mengeluh sakit perut akibat menunda makan ketika fokus bermain game online. Mereka mengatakan tidak merasa lapar saat bermain game online dan saat sudah terlalu lama perut mereka baru terasa sakit (Indrawati, Purdan & Lubis 2025).

Seseorang dengan pola makan yang tidak teratur lebih berisiko mengalami sindrom dispepsia lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang pola makannya teratur. Sindrom dispepsia disebabkan oleh berbagai penyakit, penyakit tersebut dapat berasal dari bagian dalam maupun luar lambung, dan juga dapat berasal dari penyakit pada sistem tubuh yang menunjukkan gejala sekunder. Dampak lain akibat pola makan pada anak usia sekolah yang tidak teratur yaitu dapat menyebabkan anak menderita stres akibat gangguan kesehatan yang dialami (Azizah & Rizana 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman tahun 2025 menunjukkan frekuensi makan anak yang aktif bermain game masuk kedalam golongan klasifikasi jarang sebesar 47%. Penelitian ini menggambarkan bahwa anak yang memiliki kebiasaan bermain game menyebabkan pola makan buruk (Rachman, Ratnasari & Duvita 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Indrawati tahun 2025 menunjukkan bahwa 39 siswa (39,4%) dari total 131 siswa adalah pelajar yang adiksi terhadap game online memiliki pola makan buruk (Indrawati et al. 2025).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran durasi bermain game dengan frekuensi makan pada siswa kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Raudlatul Muhtadiin mengenai bagaimana kebiasaan bermain game berpengaruh terhadap pola makan anak, sekaligus menjadi dasar intervensi edukasi gizi dalam rangka meningkatkan kesehatan anak sekolah dasar.

B. Rumusan Masalah

Durasi bermain game pada siswa sudah pada tahap yang mengkhawatirkan. Frekuensi makan siswa sangat dipengaruhi oleh kebiasaan bermain game. Pertanyaan penelitian ini adalah

1. Berapa lama durasi bermain game siswa MIS Raudlatul Muhtadiin?
2. Berapa kali frekuensi makan siswa MIS Raudlatul Muhtadiin?
3. Berapa besar proporsi frekuensi makan siswa menurut durasi bermain game siswa MIS Raudlatul Muhtadiin?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran durasi bermain game dan frekuensi makan pada siswa MIS Raudlatul Muhtadiin.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa yang menjadi responden di MIS Raudlatul Muhtadiin.
- b. Mengetahui durasi bermain game pada siswa MIS Raudlatul Muhtadiin.

- c. Mengetahui frekuensi makan pada siswa MIS Raudlatul Mubtadiin.
- d. Menghitung proporsi durasi bermain game menurut frekuensi makan pada siswa MIS Raudlatul Mubtadiin.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat untuk:

1. Bagi Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Politeknik Kemenkes Kesehatan Tasikmalaya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan sebagai bahan dasar dan referensi pengembangan program gizi terutama dalam bidang gizi masyarakat terutama yang berkaitan dengan durasi bermain game dan frekuensi makan pada siswa di MIS Raudlatul Mubtadiin.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberi informasi tentang durasi bermain game dan kaitannya dengan frekuensi makan sehingga diharapkan nantinya dapat memunculkan pendekatan yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalah dan memberikan solusi.

3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai durasi bermain game dan frekuensi makan mereka, sehingga diharapkan siswa dapat menyadari pentingnya mengatur waktu durasi bermain dengan bijak agar tidak mengganggu frekuensi makan dan kesehatan tubuhnya.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pemahaman terkait durasi bermain game dan frekuensi makan pada anak sekolah dasar. Proses penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengalaman langsung dan keterampilan peneliti dalam mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data di lapangan.