

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan hal yang tak terlepas dalam kehidupan seseorang, pola makan seseorang berbeda tergantung dengan pemilihan serta frekuensi individu itu sendiri. Pola makan dapat diartikan suatu pola menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali (Sirajuddin, 2018).

Menurut Putri, (2017) Pola makan yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan instan dan frekuensi makan tidak teratur dapat disebabkan oleh aktivitas bermain *game online*, karena pada saat bermain anak tidak memiliki waktu luang untuk mengkonsumsi makanan sehat dengan memilih cara yang praktis yaitu mengkonsumsi makanan instan karena penyajiannya yang cepat untuk mempersingkat waktu sehingga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan anak salah satunya gangguan pada sistem pencernaan seperti, maag, gastritis, sembelit dan gangguan sistem pencernaan lainnya.

Data prevalensi kebiasaan konsumsi mie instan atau makanan instan lainnya pada penduduk umur >3 tahun menurut Riskesdas Jatim, (2018) didapatkan sebanyak 944,244 penduduk di Jawa Timur mengkonsumsi makanan instan dengan presentase 4,56% mengkonsumsi >1 kali perhari,

52,72% mengonsumsi 1-6 kali perminggu dan 42,72% mengonsumsi <3 kali perbulan sedangkan di Kabupaten Bondowoso didapatkan sebanyak 1.850 penduduk mengonsumsi makanan instan dengan presentase 6,51% mengonsumsi >1 kali perhari, 53,93% mengonsumsi 1-6 kali perminggu dan 39,56% mengonsumsi <3 bulan kali perbulan. Hal ini menunjukkan pola makan tidak sehat pada anak masih cukup tinggi.

Banyak yang mempengaruhi pola makan pada anak salah satunya pengaruh dari teman sebaya. Pengaruh teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku. Termasuk kebiasaan yang kurang baik bisa ditularkan kepada teman atau mencontoh kebiasaan yang kurang baik yang tidak mendukung kesehatan, contohnya: aktivitas bermain *game online*, pemilihan makanan dan lain-lain. Hal ini akan membentuk kebiasaan-kebiasaan yang ada pada diri seseorang cenderung sama sehingga membentuk pola perilaku yang sama dengan teman sebaya (Syahroni et al., 2021). Keberadaan *game online* di masa sekarang begitu populer di berbagai kalangan, salah satunya populer di antara anak sekolah. Anak sekolah merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh *game online* terutama anak sekolah dasar. Aktivitas bermain *game online* yang baik akan menimbulkan dampak positif. Dampak positif dari bermain *game online* yaitu, dapat menghilangkan stres, mudah dalam memecahkan masalah, mempermudah komunikasi dan memperluas jaringan persahabatan. Walaupun mempunyai dampak positif bermain *game online* yang berlebihan dan tanpa batas hingga lupa waktu juga menimbulkan dampak negatif terutama terhadap pola makan yang tidak sehat pada anak (Retno, 2017). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi

terhadap anak tentang penggunaan *game online* yang baik dan benar serta pentingnya menjaga pola makan sehingga anak mampu mengontrol waktu dalam bermain serta dapat menerapkan pola makan sehat dengan memperhatikan jenis makanan yang akan dikonsumsi dan frekuensi makan.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 16 Desember 2021 yang dilakukan peneliti di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso kelas 4 dan 5 diperoleh hasil bahwa kebiasaan siswa-siswi dalam mengkonsumsi mie instan yaitu, 40 siswa-siswi senang mengkonsumsi mie instan, 8 siswa-siswi mengkonsumsi mie instan >1 kali sehari, 11 siswa-siswi mengkonsumsi mie instan 1-6 kali seminggu, 21 siswa-siswi mengkonsumsi mie instan <3 kali perbulan. Dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso memiliki kebiasaan mengkonsumsi mie instan.

Fenomena tersebut dapat ditemukan di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso, dimana siswa-siswi memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti mie instan dengan frekuensi makan yang tidak teratur karena pada saat bermain *game online* anak tidak memiliki waktu luang untuk makan sehingga memilih mengkonsumsi mie instan atau cepat penyajiannya untuk mempersingkat waktu. Adanya fenomena tersebut dapat berpotensi menyebabkan para siswa-siswi mengalami gangguan pada sistem pencernaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik dalam melakukan penelitian untuk melihat hubungan aktivitas bermain *game online* dengan pola makan pada anak usia 10-12 tahun di sd negeri dabasah 3 Bondowoso.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Anak usia sekolah dasar saat ini lebih senang bermain *game online* daripada melakukan aktivitas lain dengan teman sebayanya karena *game online* memiliki banyak fitur menarik, lucu, dan tidak membosankan. Terlalu sering bermain *game online* juga tidak baik karena memiliki banyak dampak negatif terhadap kesehatan, terutama pada pola makan. Anak dengan pola makan yang tidak teratur akan rentan terhadap asupan makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan instan dan frekuensi makan yang tidak teratur karena pada usia ini anak lebih senang bermain tanpa memikirkan asupan makanannya. Dari data di atas siswa-siswi lebih mengutamakan bermain *game online* daripada menjaga pola makannya sehingga memiliki kebiasaan mengonsumsi mie instan karena lebih cepat untuk dikonsumsi. Perlu adanya edukasi kepada anak terkait bahaya bermain *game online* secara berlebihan serta pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan teratur.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah durasi bermain *game online* pada anak usia 10-12 tahun di SDN Dabasah 3 Bondowoso?
- b. Bagaimanakah jenis *game online* yang paling banyak dimainkan pada anak usia 10-12 tahun di SDN Dabasah 3 Bondowoso?
- c. Bagaimanakah pola makan saat bermain *game online* pada anak usia 10-12 tahun di SDN Dabasah 3 Bondowoso?

- d. Apakah ada hubungan antara durasi dan jenis game dengan pola makan pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas bermain *game online* dengan pola makan pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi durasi bermain *game online* pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso.
- b. Mengidentifikasi jenis *game online* yang paling banyak dimainkan pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso.
- c. Mengidentifikasi pola makan pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso.
- d. Menganalisis hubungan antara durasi dan jenis game dengan pola makan pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri Dabasah 3 Bondowoso.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

1. Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan layanan kesehatan agar lebih memperhatikan dan mengambil kebijakan untuk memberikan edukasi kepada anak usia sekolah dasar.

2. Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang arti penting menjaga pola makan dan menjadi dasar acuan dalam program kesehatan pola makan utamanya pada anak usia sekolah dasar.

3. Pendidikan Keperawatan

Memberikan sumber bacaan dan referensi dalam menambah khazanah khususnya pada lingkup keperawatan anak.

4. Keluarga dan Orang Tua Anak

Hasil dari penelitian ini diharapkan dampak memberikan informasi tentang dampak bermain game online yang melebihi batas waktu terhadap pola makan sehingga keluarga terutama orang tua mampu mengatur anak usia sekolah dalam membatasi waktu bermain game online secara bijaksana.

5. Penelitian selanjutnya

Hasil ini diharapkan sebagai referensi, dapat meningkatkan pengetahuan dalam melakukan penelitian, serta dapat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.