



Artikel Penelitian



## DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP GANGGUAN EMOSI DAN STATUS GIZI PADA REMAJA 11-14 TAHUN

Puthi Dwi Untari<sup>1</sup>, Dini Qurrata Ayuni<sup>2</sup>, Maya Fernanda Dielsa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sumatera Barat

### INFORMASI ARTIKEL

Received: September 04, 2021  
 Revised: September 21, 2021  
 Accepted: October 15, 2021  
 Available online: October 31, 2021

### KATA KUNCI

Gadget; Gangguan Emosional; Status Gizi Remaja

### KORESPONDENSI

Wiwin Priyantari

E-mail: [ayunidini80@gmail.com](mailto:ayunidini80@gmail.com)

### A B S T R A K

Salah satu wujud perkembangan teknologi yang sedang digemari adalah gadget. Besarnya manfaat perkembangan teknologi tetap membawa dampak negatif seperti kecanduan gadget. Saat ini belum terlalu banyak penelitian yang mengacu pada gangguan mental dan emosional secara lebih luas terutama pada anak di Indonesia yang merupakan dampak dari kecanduan *gadget* yang merupakan hasil negatif dari perkembangan teknologi yang sedang berkembang saat ini. Kecanduan gadget berdampak pada perkembangan anak dan remaja. Anak atau remaja yang kecanduan gadget akan asyik dengan dirinya sehingga mengabaikan lingkungan sekitar yang dapat mengabaikan jam tidur dan menurunkan prestasi belajar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada bulan Mei 2021 di Desa Marunggi terhadap 8 siswa diperoleh bahwa semua remaja menggunakan gadget dengan durasi  $\geq 6$  jam dalam sehari, 4 remaja mengatakan ketika bermain gadget makan tidak tepat waktu dan emosi tidak stabil, suka marah apabila di ganggu, tidak peduli dengan lingkungannya serta 4 remaja lain mengatakan ketika bermain gadget sambil makan-makanan ringan dan sambil bercanda dengan teman sebaya. Data lain menunjukkan bahwa 2 remaja mengatakan mengalami penurunan berat badan 1 kg, dan 2 remaja lainnya mengatakan mengalami kenaikan berat badan 1 kg. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik random sederhana (*Proportional Random Sampling*), yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan memberi peluang yang sama pada seluruh individu atau unit populasi secara acak dengan cara pengambilan yang lazim digunakan peneliti, dengan jumlah 50 responden. Pengolahan data secara Univariate dan Bivariate dengan memakai analisis *Chi-Square* secara komputerisasi. Hasil univariate ditemukan (52%) remaja menggunakan gadget, (72%) remaja memiliki stautus gizi tidak normal dan (56,3%) remaja memiliki emosi tidak normal. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan gizi Remaja. Dan terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan gadget dengan emosi remaja. Diharapkan dapat memberikan manfaat kepada responden tentang penggunaan *gadget* agar terhindar dari pengaruh buruk *gadget*. Serta melalui pengetahuan dan sikap yang dimiliki dapat menggunakan *gadget* secara tepat dan bijak dalam kehidupan sehari-hari.

*One form of technological development that is in vogue is gadgets. The magnitude of the benefits of technological developments still brings negative impacts such as gadget addiction. Currently, there are not too many studies that refer to mental and emotional disorders more broadly, especially in children in Indonesia which are the impact of gadget addiction which is a negative result of technological developments that are currently developing. Gadget addiction has an impact on the development of children and adolescents. Children or teenagers who are addicted to gadgets will be engrossed in themselves so that they ignore the surrounding environment which can ignore sleep hours and reduce learning achievement. Based on the results of a preliminary study through interviews in May 2021 in Marunggi Village with 8 students, it was found that all teenagers use gadgets with a duration of 6 hours a day, 4 teenagers said when playing gadgets they eat not on time and emotionally unstable, likes to get angry when disturbed, doesn't care about the environment and 4 other teenagers say when they play gadgets while eating snacks and while joking with their peers. Other data showed that 2 teenagers said they had lost 1 kg of weight, and 2 other teenagers said they had gained 1 kg of weight. This research is a quantitative research using a cross sectional research design. This study uses a simple random technique (Proportional Random Sampling), ie sampling is done by giving equal opportunities to all individuals or population units at random with the method commonly used by researchers, with a total of 50 respondents. Univariate and Bivariate data processing using computerized Chi-Square analysis. Univariate results found (52%) adolescents use gadgets, (72%) adolescents have abnormal nutritional status and (56.3%) adolescents have abnormal emotions. There is a significant relationship between the use of gadgets and adolescent nutrition. And there is a significant relationship between the use of gadgets with adolescent emotions. It is hoped that it can provide benefits to respondents regarding the use of gadgets in order to avoid the bad influence of gadgets. And through their knowledge and attitudes, they can use gadgets appropriately and wisely in everyday life.*

### PENDAHULUAN

*Gadget* saat ini marak diperbincangkan dikonsumsi oleh masyarakat saat ini karna kecanggihan teknologi *gadget* diciptakan dalam bentuk perangkat kecil yang fleksibel dan nyaman dibawa kemana saja. Bukan hanya orang dewasa, saat ini

anak-anak mampu menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari, dan mereka nyaman dalam menggunakan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya kecanduan *gadget* yang dapat berdampak pada perkembangan anak berupa gangguan mental, emosi dan perilaku negatif anak. Gangguan mental, emosi dan perilaku merupakan masalah yang serius dalam perkembangan

intelektual anak serta dapat menurunkan produktivitas, kualitas hidup, dan tumbuh kembang anak (Maulida, 2013).

Salah satu wujud perkembangan teknologi yang sedang digemari adalah gadget. Besarnya manfaat perkembangan teknologi tetap membawa dampak negatif seperti kecanduan gadget. Kecanduan gadget berdampak pada perkembangan anak dan remaja. Anak atau remaja yang kecanduan gadget akan asyik dengan dirinya sehingga mengabaikan lingkungan sekitar yang dapat mengabaikan jam tidur dan menurunkan prestasi belajar. Durasi waktu harian yang dihabiskan untuk menatap layar disebut screen-time. Beberapa panduan merekomendasikan durasi screen-time sebanyak  $\leq 2$  jam/hari pada anak dan remaja. Rekomendasi yang ada ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan remaja. Di China terdapat 36,8% anak sekolah usia 9 - 17 tahun menggunakan media elektronik  $\geq 2$  jam per hari, sedangkan di Vietnam sebanyak 56% -64% remaja usia 13-14 tahun menggunakan media elektronik  $\geq 2$  jam/hari ( Pujati. 2015).

Menurut Iswidharmanjaya, (2014:15) ada dua dampak penggunaan gadget yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan gadget diantaranya, membantu memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk berinteraksi dengan orang lain, jika seseorang penat dengan aktivitas sehari-hari, seseorang tersebut bisa bermain game online maupun offline melalui gadget, mempermudah kita untuk menyelesaikan tugas-tugas secara cepat, dan sebagai media berbisnis secara online. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan gadget pada remaja diantaranya, penurunan konsentrasi saat belajar karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi sosial media dibandingkan belajar, penurunan kemampuan untuk bersosialisasi, kecanduan, dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan mata dan gangguan tidur, serta meningkatkan risiko penyakit kanker dan gangguan mental dan psikologis

Berdasarkan penelitian menurut Manik dan Nurrahima,(2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa anak pra sekolah yang menggunakan gadget berlebih memiliki status gizi yang baik dengan kategori BB/U yang baik (80,0%), TB/U normal (83,8%), BB/TB normal (62,9%). Karena status gizi dapat seimbang ketika orang tua mampu mengatur pola makan mereka, tingkat kebutuhan gizi anak-anak juga sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan penelitian menurut Fajar, et.al (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa anak prasekolah dengan intensitas penggunaan gadget tinggi dan pola makan tidak baik yang berisiko 2,1 kali lebih besar mengalami status gizi yang tinggi. Status gizi (nutritional status), yaitu tanda-

tanda atau penampilan yang diakibatkan dari nutrire yang dilihat melalui variabel tertentu (indikator status gizi) seperti berat badan, tinggi badan, dan lain-lain (Triwibowo, 2015:76). Pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan lain-lain (Supariasa, et al 2012:18). Tujuan penelitian ini mengetahui tentang Dampak penggunaan Gadget dengan gangguan emosi dan Sttus Gizi pada Remaja 11-14 tahun

## METODE

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui Dampak penggunaan gadget Gadget dengan gangguan emosi dan Sttus Gizi pada Remaja 11-14 tahun. Penelitian dilakukan di Desa marunggi kecamatan Pariaman Selatan pada tahun 2021. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan juli 2021, populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 11-14 tahun dengan sampel sebanyak 50 orang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini menggunakan teknik random sederhana (Proporsional Random Sampling), yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan memberi peluang yang sama pada seluruh individu atau unit populasi secara acak dengan cara pengambilan yang lazim digunakan peneliti. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji statistic.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penggunaan Gadget

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan gadget di Desa Marunggi

No	Gizi Remaja	f	%
1	Tidak Normal	36	72
2	Normal	14	28
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 1 dapatkan dilihat dari 50 orang responden, sebanyak 26 orang responden ( 52 % ) penggunaan gadget Tinggi.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gizi Responden di Desa Marunggi

No	Penggunaan gadget	f	%
1	Tinggi	26	52
2	Rendah	24	48
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 50 orang responden, sebanyak 36 orang responden ( 72 %) memiliki Gizi Tidak Normal

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Emosi Responden di Desa Marunggi

No	Emosi Remaja	f	%
1	Tidak Normal	28	56
2	Normal	22	44
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dari 50 orang responden, sebanyak 28 orang responden (56,3%) memiliki emosi yang tidak Normal

Tabel 4: Hubungan Gizi Remaja Responden dengan penggunaan Gadget di Desa Marunggi

Penggunaan Gadget	Gizi Remaja				Jumlah		P value
	Tidak Normal		Normal		n	f	
	n	f	n	f			
Tinggi	23	88,5	3	11,5	26	100	0,007
Rendah	13	54,2	11	43,8	24	100	
Jumlah	36		14		50	100	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan dari 26 orang responden yang Menggunakan gadget Tinggi, ternyata 23 orang responden atau (88,5%) yang mempunyai Gizi tidak normal dan 3 orang responden (11,5%) yang mempunyai Gizi normal. Sementara 24 orang responden Penggunaan gadget Rendah, ternyata 13 orang responden atau (54,2%) mempunyai Gizi yang tidak normal dan 11 orang responden atau (24%) mempunyai Gizi yang normal.

Hasil uji Chi Square penggunaan gadget terhadap Gizi didapatkan hasil  $p\ value = 0,007$  menunjukkan lebih rendah dari 0,05 ( $p\ value < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan Gizi remaja.

Tabel 5: Hubungan Emosi Responden dengan penggunaan gadget di Desa Marunggi

Penggunaan Gadget	Emosi				Jumlah		P value
	Tidak Normal		Normal		n	f	
	n	f	n	f			
Tinggi	19	73,1	7	26,9	26	100	0,001
Rendah	9	37,5	15	62,5	24	100	
Jumlah	28		14		50	100	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan dari 26 orang responden yang penggunaan gadget Tinggi, ternyata 19 orang responden atau (73,1%) memiliki emosi yang tidak normal dan 7 orang responden (26,9%) yang memiliki emosi yang normal. Sementara 24 orang responden yang penggunaan gadget rendah, ternyata 9 orang responden atau (37,5%) yang memiliki emosi yang tidak normal dan 15 orang responden atau (62,5%) yang memiliki emosi yang normal.

Hasil uji Chi Square emosi berhubungan dengan penggunaan gadget didapatkan hasil  $p\ value = 0,01$  menunjukkan lebih rendah dari 0,05 ( $p\ value < 0,05$ ) yang berarti terdapat

hubungan yang signifikan antara emosi remaja dengan penggunaan gadget.

Hasil uji Chi Square emosi berhubungan dengan penggunaan gadget didapatkan hasil  $p\ value = 0,01$  menunjukkan lebih rendah dari 0,05 ( $p\ value < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara emosi remaja dengan penggunaan gadget.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad 2017 didapatkan hasil yang bermakna antara tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi, serta penelitian yang dilakukan oleh Yulia (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan gadget pada perkembangan emosi anak.

Pada saat menggunakan *gadget*, waktu mereka terbuang untuk terus bermain game. Dalam penelitian Hovart menjelaskan bahwa kecanduan *gadget* tidak hanya terhadap permainan atau konten yang ada, akan tetapi juga pada aktivitas tertentu yang dilakukan berulang-ulang oleh anak dan menimbulkan dampak negatif begitupun dengan kecanduan terhadap *gadget*. Hal ini akan menghambat proses sosialisasi anak dan akan menimbulkan ketergantungan pada gadget tersebut. Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh pada risiko timbulnya terjadinya gangguan emosi dan perilaku yang terjadi pada anak (Hastuti, 2012).

Penggunaan gadget dikalangan remaja merupakan Kemajuan teknologi adalah suatu hal yang tidak dapat kita hindari, Karena seiring perkembangan zaman dan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi akan selalu muncul. Inovasi-inovasi teknologi pun diciptakan oleh manusia dengan maksud mempermudah aktifitas manusia dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari manusia yang sekarang menjadi sebuah keharusan untuk mempunyai atau menguasai teknologi, sebagai sarana penunjang semua aktifitas manusia dari anak-anak sampai dewasa. Dampak positif dari Pemakaian gadget bagi anak antara lain untuk memudahkan seorang anak dalam mengasah kreativitas dan kecerdasan. Seperti adanya aplikasi mewarnai, belajar membaca, dan menulis huruf tentunya memberikan dampak positif bagi perkembangan otak anak (Sri, 2018)

Menurut Analisa Peneliti ditemukan masih rendahnya dalam penggunaan gadget Dalam perkembangannya, *Gadget* yang dulunya cenderung hanya dapat dimiliki oleh kaum borju karena harganya yang relatif mahal. Kini mulai dapat dimiliki oleh siapa saja karena harga *Gadget* mulai beragam, tidak sedikit juga kita melihat anak usia sekolah (siswa) sudah terbiasa dengan *Gadgetnya*.

Sebagian besar siswa sekarang telah menggantungkan hidup mereka pada alat-alat elektronik seperti smartphone, tablet, ipad, laptop atau lebih biasa disebut dengan *gadget*. Mereka menggantungkan hidup mereka pada *gadget* dengan berbagai

alasan seperti membantu mengerjakan tugas, mencari ilmu pengetahuan, mencari sumber bacaan, mengikuti perkembangan, dll. Namun tanpa mereka sadari, ketergantungan terhadap *gadget* yang mereka anggap sebagai penunjang studi mereka ataupun sebagai pengikut perkembangan mereka malah dapat menjadi penghambat bagi studi mereka jika tidak digunakan sesuai dengan fungsi yang sebenarnya dan dengan bijaksana.

Analisa peneliti bahwa kematangan emosi merupakan suatu keadaan mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosional, dimana individu dapat mengenali emosi dalam diri dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang tepat dan dapat diterima orang lain. Individu yang telah matang emosinya tidak akan menampakkan emosinya secara berlebihan dan dapat mengendalikan emosinya sendiri.

Pemandangan seperti ini dapat dilihat setiap hari setelah pulang sekolah. Penggunaan *gadget* yang tanpa pengawasan orang tua atau guru ini dapat berdampak buruk bagi siswa, karena siswa lebih sering memandang *gadget* daripada bermain dengan teman sebaya seperti bermain bola, atau bermain yang melakukan aktivitas fisik. Peneliti pernah mencoba mengajak berbicara pada salah satu siswa yang sedang asyik bermain *game* di *gadget*, namun jawaban yang keluar dari mulut siswa tersebut sangat lama dan terkesan enggan menjawab. Bahkan, saat ditanya oleh guru siswa juga melakukan hal yang sama dan tidak melakukan kontak mata terhadap lawan bicaranya. Jadi, dampak yang dihasilkan oleh *gadget* dan *gadget* dapat merusak karakter anak yang seharusnya baik menjadi karakter yang buruk.

Penelitian yang dilakukan Jamni T 2020 dengan hasil uji Chi Square penggunaan gadget terhadap Status Gizi remaja didapatkan hasil *p value* = 0,007 menunjukkan lebih rendah dari 0,05 (*p value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan Status Gizi remaja remaja.

Hasil penelitian penelitian menunjukkan dampak durasi gawai terlalu lama pemakain dan kesehatan ramaja khususnya status gizi remaja sangat tinggi ( $p < 0,05$ ), bagi kesehatan dimana remaja memiliki rasa ketergantungan terhadap gawai yang memiliki desain menarik, serta menimbulkan sikap individual dan jarang memperhatikan kesehatan serta gizinya.

Gawai telah menyebabkan gangguansosial seperti gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik akibat kecanduan gawai (Tarigan, 2018). Perilaku tersebut tidak terlepas dari fase peralihan dari masa remaja. Kesibukan remaja diisidengan gawai karena tidak ingin disebut sebagai orang gagap teknologi sehingga membawa gawai kemanapun pergi (Chaidirman et al., 2019).

## SIMPULAN

Terdapat Hubungan yang bermakna terhadap Dampak Penggunaan Gadget terhadap Gangguan Emosi dan Status Gizi pada Remaja 11 -14 tahun di Desa Marunggi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

1. Kemendikbud yang telah memberikan dana Hibah PDP
2. LLDIKTI WIL X, Ketua STIKes Sumatera Barat, Kepala Desa Marunggi yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian
3. Seluruh Civitas Akademika STIKes Sumatera Barat yang memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

1. *emotional and behavior problems in obese children using Child Behavior Checklist (CBCL) and 17- items Pediatric Symptom Checklist (PSC-17)*. Paediatr Indones. 2010;50(1):42–8.
2. Jamni Teuku. *Dampak gawai dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga dan Poltekkes Aceh 2019*. Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan Poltekkes Kemenkes Aceh, 2020
3. Manumpil B, Ismanto Y, Onibala F. *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado*. Universitas Sam Ratulangi. 2015;3:1–6.
4. Marcella A. *Berapa Lamakah Buah Hati Anda Boleh Menonton Televisi*. 2012 [cited 2016 Jan 26]. Available from: <http://jaringnews.com/hidup-sehat/medika/15809/berapa-lamakah-buah-hati-Anda-boleh-menonton-Televisi>
5. Maulida HO. *Menelisik Pengaruh Penggunaan Aplikasi Gadget terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini* [Internet]. Universitas Semarang; 2013. Available from: <http://jurnalilmiah./2013/11/menelisik-pengaruh-penggunaan-aplikasi.html>
6. Santrok JW. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2013.
7. Trinika Y. *Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Psikososial Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) di TK Swasta Kristen Immanuel Tahun Ajaran 2014-2015*. Pontianak; 2015.
8. Widiawati I, Sugiman H, Edy. *Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak*. Seminar Nasional

- Multidisiplin Ilmu. 2014;106 Wiguna T, Menengkei PSK, Pamel C,
9. Rheza AM, Hapsari WA. *Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta*. Sari Pediatr. 2010;12(4):270–7.
10. Yusuf EA, Zulkarnain. *Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak Penderita Hipotiroid Kongenital*. *Majalah Kedokteran Nusantara*. 2016;39(4):379–85.