

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa perkembangan yang sangat pesat dalam pembentukan individu yang utuh meliputi aspek emosi, fisik, kognitif dan sosial. Kehidupan remaja yang unik dan normatif dalam proses perkembangan membutuhkan interaksi dengan masyarakat untuk mengenal nilai dan norma yang berlaku sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara sempurna. Kemajuan teknologi yang semakin pesat memberikan dampak positif salah satunya sebagai media untuk bertukar informasi, sehingga remaja terbiasa berinteraksi dengan masyarakat melalui teknologi informasi salah satunya *gadget*. Perkembangan *gadget* yang terus berkembang memberikan pembaruan selaras dengan meningkatnya fungsi di berbagai bidang sehingga mampu menarik perhatian remaja dibandingkan dengan teknologi informasi lain. Ketertarikan terhadap fungsi *gadget* berdampak pada kehidupan remaja bergantung dengan manfaat yang didapatkan. Ketergantungan dengan manfaat yang didapatkan menyebabkan adanya perasaan tidak percaya diri tanpa bantuan *gadget* sehingga meningkatkan intensitas penggunaan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain adanya dampak positif, intensitas penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan remaja salah satunya mempengaruhi perkembangan emosional yang berpotensi terjadinya gangguan kesehatan mental remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO), gangguan

kesehatan mental pada remaja disebabkan karena ketidakmampuan menghadapi paparan kesulitan. Berdasarkan pernyataan tersebut, ketidakmampuan menghadapi kesulitan secara tidak langsung disebabkan karena terbiasa dengan kemudahan dalam mendapatkan pencapaian melalui perkembangan teknologi salah satunya *gadget*. Dampak lain dari intensitas penggunaan *gadget* adalah gaya hidup *sedentary* sehingga berpotensi mempengaruhi status gizi remaja. Pemenuhan kebutuhan gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan *sedentary*, kesehatan mental yang kurang baik juga dapat berpengaruh pada nafsu makan yang berdampak pada status gizi remaja.

Kesehatan mental dan status gizi remaja menjadi perhatian publik saat ini. Menurut WHO, gangguan kesehatan mental remaja usia 10-19 tahun mencapai 14%, meliputi gangguan kecemasan mencapai 4,6% dan depresi 2,8%. Berdasarkan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (center for Reproductive Health, University of Queenslan, 2022), remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan kesehatan mental mencapai 26,7%. Masalah gangguan kesehatan mental remaja meliputi depresi 6,1% dan gangguan emosional 9,8% dibuktikan dengan keinginan remaja untuk bunuh diri dan telah melakukan percobaan bunuh diri. Gangguan emosional remaja berkaitan dengan kekerasan emosional salah satunya melalui *cyberbullying* (Susilowati, Ellya, 2021). Hasil laporan provinsi Jawa Timur, remaja usia ≥ 15 tahun mencapai 6,82% mengalami gangguan kesehatan mental dan kota Malang menempati urutan tertinggi mencapai 11,35% dengan depresi 10,21% dan gangguan emosional 15,52% (Risksedas, 2018).

Tingginya kasus kesehatan mental selaras dengan masalah kesehatan gizi remaja masalah kesehatan gizi remaja di kota Malang mencapai 17,90% remaja ≥ 15 tahun kekurangan energi kronik dan 7,78% Obesitas (Riskesdas, 2018). Status gizi normal remaja putri di Kota Malang terendah adalah wilayah kerja Puskesmas Dinoyo sekitar 42%.

Masalah kesehatan mental dan status gizi tertinggi di Kota Malang pada remaja usia ≥ 15 tahun. Menurut Fauzian (2020), remaja usia 15-17 tahun memiliki karakteristik emosi yang belum stabil, ingin mendapatkan kebebasan mengikuti teman sebaya namun, remaja masih bergantung dengan orang tua sehingga pada masa tersebut sering terjadi konflik. Perkembangan masa remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, masyarakat dan sosial media. Kemajuan teknologi meningkatkan efektivitas remaja dalam mendapatkan informasi dan keperluan yang dibutuhkan melalui aplikasi yang terdapat dalam *gadget*. Kehidupan remaja yang tidak terlepas dari *gadget* dengan intensitas tinggi atau bahkan remaja yang mengalami adiksi dapat berpengaruh ke perubahan struktur fungsi otak. Adiksi dari kemudahan, kenikmatan dan keasyikan yang didapatkan melalui penggunaan *gadget* menyebabkan adanya respon negatif.

Amygdala merupakan bagian otak yang berperan dalam mengontrol respon negatif. Perubahan struktur pada bagian *amygdala* berdampak pada kesulitan mengendalikan emosi sehingga berpotensi menimbulkan masalah emosional termasuk kecemasan, kesepian dan depresi (Simic *et al*, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustin (2018) bahwa semakin tinggi intensitas

bermain *gadget* maka semakin rendah kecerdasan emosi yang ada pada dirinya dan sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan *gadget* maka semakin tinggi kecerdasan emosionalnya. Ketidakmampuan mengontrol emosional yang berdampak pada kesehatan mental berpotensi mempengaruhi nafsu makan yang dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang remaja. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Coakley, *et al* (2021), Mahasiswa dengan gejala kecemasan sedang hingga berat memiliki sifat menghindari makanan atau memiliki respon kenyang terhadap makanan dan memiliki rasa menikmati makanan lebih rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki gejala kecemasan rendah.

Berdasarkan permasalahan tersebut pemerintah berupaya menekan kasus kesehatan mental dan status gizi pada remaja melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/2015/2023 Tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer yang mencakup pemantauan status gizi dan kesehatan jiwa pada remaja. Sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan mempunyai wewenang dalam pemberian pelayanan kesehatan dalam daur kehidupan perempuan salah satunya upaya promotif dan preventif pada kesehatan remaja. Bidan sebagai pelaksana pelayanan kesehatan dalam upaya preventif permasalahan tersebut melalui skrining keadaan mental emosional dan status gizi remaja. Berdasarkan peran bidan dalam kehidupan perempuan, peneliti tertarik untuk mengkaji kebiasaan remaja menggunakan *gadget* dengan kesehatan mental dan status gizi melalui screening yang telah ditetapkan pemerintah dalam judul penelitian “***Intensitas Penggunaan Gadget dengan Kesehatan Mental dan Status gizi Remaja Putri di SMAN 8 Kota Malang***”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan status gizi pada remaja putri kelas X SMAN 8 Kota Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental dan status gizi pada remaja putri kelas X SMAN 8 Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Identifikasi intensitas penggunaan *gadget* remaja putri
- b. Identifikasi kesehatan mental remaja putri
- c. Identifikasi status gizi remaja putri
- d. Analisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental remaja putri
- e. Analisis hubungan intensitas penggunaan *gadget* dengan status gizi remaja putri
- f. Analisis pengaruh intensitas penggunaan *gadget* dengan kesehatan mental dan status gizi remaja putri.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perpustakaan dan memperkuat ilmu wawasan kebidanan terkait kesehatan remaja khususnya kesehatan mental dan status gizi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Memperoleh ilmu tentang dampak penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan status gizi, sehingga mendapatkan pemahaman untuk meminimalisir risiko pada permasalahan tersebut.

b. Bagi Penulis

Menambah ilmu, pengalaman dan serta pengetahuan terkait dengan kesehatan mental dan status gizi pada remaja.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pemberdayaan kesehatan remaja putri dalam mengimplementasikan visi program studi sarjana terapan kebidanan Malang untuk melakukan pemberdayaan perempuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.