

## **Game Online Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 2 Kabupaten Maros**

*Online Games And Physical Activity On The Nutritional Status  
In Junior High School 2 Maros*

**Dinda Farika<sup>1</sup>, Lydia Fanny<sup>2</sup>, Abdullah Tamrin<sup>3</sup>, Manjilala<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Terapan, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

\*) Korespondensi : E-mail: [dindafarika@poltekkes-mks.ac.id](mailto:dindafarika@poltekkes-mks.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood starting from the age of 10-18 years who are prone to nutritional problems. Adolescents need higher levels of nutrition, changes in lifestyle and eating habits, adolescents have special nutritional needs. This study is to determine the effect of online games and physical activity on the nutritional status of adolescents at Junior High School 2 Maros. The design of this study is a cross sectional study at Junior High School 2 Maros. The population of class VII students who became the sample was 157. Collected by filling out a habit of playing online game questionnaires and physical activity questionnaires. Measurement of nutritional status with the indicator Body Mass Index by Age (BMI/U). Statistical test using Chi-Square. The research found that in general the sample was male, 99 people (63.1%), the age of the sample was generally 12 years, 85 people (54.1%), class VII F totaled 27 people (17.2%), the habit of playing games 126 people (93.0%) were in the moderate category, 102 people (65.0%) were in the light physical activity category, and 108 people (68.8%) had normal nutritional status in general. Statistical analysis showed that there was a significant effect between online games and the nutritional status of adolescents with a value ( $p=0.026$ ) and there was no significant effect between physical activity and the nutritional status of adolescents with a value ( $p=0.667$ ). Based on the results of research conducted at Junior High School 2 Maros, it was found that the effect of online games on nutritional status was indicated by the result ( $p=0.026$ ). And based on the results of research conducted at Maros 2 Public Middle School, there was no effect of physical activity on nutritional status as indicated by the results ( $p=0.667$ ).*

**Keywords :** *Online Games, Physical Activity, and Nutritional Status*

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa mulai dari usia 10-18 tahun yang rentan mengalami masalah gizi. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, remaja memiliki kebutuhan zat gizi khusus. Studi ini adalah mengetahui pengaruh game online dan aktivitas fisik terhadap status gizi anak remaja di SMP Negeri 2 Kabupaten Maros. Desain studi ini adalah Cross Sectional Study di SMP Negeri 2 Maros. Populasi siswa kelas VII yang menjadi sampel sebanyak 157. Dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner kebiasaan bermain game online dan kuesioner aktivitas fisik. Pengukuran

status gizi dengan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Uji statistik menggunakan Chi-Square. Penelitian diketahui pada umumnya sampel berjenis kelamin laki-laki 99 orang (63,1%), umur sampel pada umumnya 12 tahun 85 orang (54,1%), kelas VII F berjumlah 27 orang (17,2%), kebiasaan bermain game online dengan kategori sedang berjumlah 126 orang (93,0%), aktivitas fisik dengan kategori ringan berjumlah 102 orang (65,0%), status gizi sampel pada umumnya status gizi normal berjumlah 108 orang (68,8%). Analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara game online dengan status gizi remaja dengan nilai ( $p=0,026$ ) dan tidak terdapat pengaruh signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai ( $p=0,667$ ). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Maros, ditemukan pengaruh game online terhadap status gizi ditandai dengan hasil ( $p=0,026$ ). Dan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Maros tidak ditemukan pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi ditandai dengan hasil ( $p=0,667$ ).

**Kata Kunci** : *Game Online*, Aktifitas Fisik dan Status Gizi

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa mulai dari usia 10-18 tahun yang rentan mengalami masalah gizi. Berbagai sebab remaja rentan mengalami masalah gizi, yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, remaja memiliki kebutuhan zat gizi khusus. Keseimbangan antara asupan energi seperti melakukan aktifitas fisik sangat perlu diperhatikan agar tidak terjadi kekurangan energi yang dapat menyebabkan masalah gizi (Widiani, 2022).

Data Riskesdas tahun 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status

gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Prevalensi IMT/U di Sulawesi Selatan usia 13-15 tahun yang tergolong sangat kurus 2,46% dan kurus 8,28%, yang tergolong gemuk yaitu 10,46%, dan yang tergolong sangat gemuk 4,15% (Data Riskesdas, 2018). Data status gizi di Kabupaten Maros menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi IMT/U 13-15 tahun yang tergolong sangat kurus 5,62% dan kurus 11,16%, yang tergolong gemuk yaitu 8,67%, dan yang tergolong sangat gemuk yaitu 0,79% (Riskesdas, 2018).

Anak usia sekolah sangat rentan terhadap permainan game online yang dapat menjadikannya kecanduan untuk bermain, perkembangan game online saat ini berkembang pesat sehingga mudah dimainkan melalui komputer, laptop, gadget yang dihubungkan melalui jaringan internet. Hal itu mengakibatkan anak menjadi obesitas atau kegemukan dikarenakan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik sehingga yang bergerak hanya bagian tertentu saja seperti jari tangan yang aktif (Haeril, 2019). Data tahun 2018 diprediksi ada sekitar 2,3M pengguna internet memanfaatkan game online dan 95% menyukai aplikasi game online. Permainan game online yang sangat diminati kalangan remaja di Indonesia berkisar 43 juta jiwa. Pemanfaatan Smartphone untuk bermain game online total pengguna 15,9% (Arianto & Bahfiarti, 2020).

Fakta yang terjadi dilapangan bahwa akibat dari gaya hidup sedentary khususnya pada remaja menimbulkan masalah kesehatan. Remaja lebih memilih untuk bermain game online dibandingkan melakukan aktivitas fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Haeril, 2019) tentang pengaruh anak yang aktif bermain game online

terhadap pola makan, status gizi, dan postur tubuh anak usia 13 – 15 tahun, Status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 43%.

Hasil penelitian (Ni Nyoman Ayuk Widiani, 2020) menunjukkan bahwa, hubungan antara pola aktivitas fisik dengan status gizi ( $p = 0,000$ )  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ditemukan sebagian besar yaitu 45 anak (54,2%) memiliki pola aktivitas fisik rendah. Hampir setengahnya yaitu 33 anak (39,8%) memiliki status gizi baik. Terdapat hubungan antara aktivitas dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh game online dengan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMP Negeri 2 Kabupaten Maros.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan menggunakan desain studi *cross sectional study* yaitu untuk mengetahui pengaruh game online dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

- Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Maros
- Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabupaten Maros yang berjumlah 220 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode penentuan menggunakan rumus *Slovin* sehingga jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 157 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *random sampling* dengan metode penentuan yaitu siswa SMP Negeri 2 Kabupaten Maros kelas VII yang memenuhi kriteria.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Jenis data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi identitas sampel, jenis kelamin, dan tanggal lahir (umur), Data game online dan aktivitas fisik ditemukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner yang telah disiapkan. Data status gizi ditemukan dengan cara pengukuran antropometri berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Data sekunder meliputi nama - nama siswa

SMP Negeri 2 Kabupaten Maros kelas VII.

### **Cara Pengolahan dan Analisis Data**

#### **1. Pengolahan data**

Data skor game online aktivitas fisik, data antropometri dan data status gizi sebelum diolah diteliti kembali, apabila terdapat kesalahan maka akan diperbaiki. Kemudian data yang telah dikumpulkan, diberikan kode agar memudahkan pengelompokan data. Selanjutnya data diolah secara manual menggunakan Microsoft excel dan dikelompokkan dengan variabel yang diteliti, serta disajikan dalam bentuk tabel agar mudah dibaca.

#### **2. Analisis data**

Data dianalisis secara analitik dengan menggunakan computer dan disajikan menggunakan tabel serta narasi. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji Chi-Square.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Gambaran Umum Lokasi

SMP Negeri 2 Maros merupakan sekolah menengah pertama dengan akreditasi A berdasarkan sertifikat 150/SK/BAP-SM/X/2016 yang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMP Negeri 2 Maros terletak di Jl. Dr. Ratulangi No. 68A, Allepolea, Kec. Lau, Kab. Maros, Sulawesi Selatan, dengan kode pos 90514.

Jumlah guru di SMP Negeri 2 Maros sebanyak 57 orang guru pengajar. Jumlah siswa sebanyak 607 siswa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 302 siswa dan perempuan sebanyak 305 siswi. Jumlah ruang kelas adalah 33 ruangan, 1 ruang kepala sekolah, 5 ruang guru/staf, 1 gedung perpustakaan, 2 gedung Unit Kesehatan Siswa (UKS), 1 gedung ruang konseling, 1 ruang ibadah, dan ruang toilet sebanyak 10, dan terdapat lapangan upacara sekaligus tempat bermain dan olahraga.

SMP Negeri 2 Maros menyediakan listrik untuk membantu kegiatan belajar mengajar. Sumber listrik yang

digunakan oleh SMP Negeri 2 Maros berasal dari PLN. Pembelajaran di SMP Negeri 2 Maros dilakukan pada sehari penuh. Dalam seminggu, pembelajaran dilakukan selama 5 hari.

### 2. Karakteristik Sampel

#### 1. Jenis Kelamin

Tabel 1  
Karakteristik Sampel  
Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	(%)
Laki – laki	99	63,1
Perempuan	58	36,9
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sampel paling banyak memiliki jenis kelamin laki-laki berjumlah 99 orang (63,1%).

#### 2. Umur

Tabel 2  
Karakteristik Sampel  
Berdasarkan *Umur*

Umur	n	(%)
12 tahun	85	54,1
13 tahun	70	44,6
14 tahun	2	1,2
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel ialah memiliki umur 12 tahun berjumlah 85 orang (54,1%).

3. Kelas

Tabel 3  
Karakteristik Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
Kelas A	16	10,2
Kelas B	26	16,6
Kelas C	11	7,0
Kelas D	24	15,3
Kelas E	21	13,4
Kelas F	27	17,2
Kelas G	11	7,0
Kelas H	3	1,9
Kelas I	18	11,5
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berada di kelas VII F berjumlah 27 orang (17,2%).

4. Kebiasaan Bermain *Game Online*

Tabel 4  
Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Bermain *Game Online*

Game Online	n	(%)
Baik	11	7,0
Kurang	146	93,0
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2023

Dari Tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang memiliki kebiasaan bermain game online baik ialah berjumlah 146 orang (93,0%).

5. Aktivitas Fisik

Tabel 5  
Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	(%)
Ringan	102	65,0
Sedang	55	35,0
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2023

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang memiliki aktivitas fisik ringan ialah berjumlah 102 orang (65,0%).

6. Status Gizi

Tabel 6  
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	(%)
Kurang	12	7,6
Lebih	22	14,0
Normal	108	68,8
Obesitas	15	9,2
<b>Total</b>	<b>157</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2023

Pada Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang memiliki status gizi IMT/U normal ialah berjumlah 108 orang (68,8%).

### 3. Pengaruh *Game Online* terhadap Status Gizi IMT/U

Tabel 9  
Pengaruh *Game Online* terhadap Status Gizi IMT/U

Game Online	Status Gizi IMT/U								p value
	Kurang		Lebih		Normal		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	3	27,3	3	27,3	4	36,4	1	9,1	0,026
Sedang	9	6,2	19	13,0	104	71,2	14	9,6	
Total	12	7,6	22	14,0	108	68,8	15	9,6	

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *game online* dengan status gizi remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan nilai ( $p = 0,026$ ) dari hasil uji *Chi-Square*.

### 4. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi IMT/U

Tabel 10  
Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi IMT/U

Aktivitas Fisik	Status Gizi IMT/U								p value
	Kurang		Lebih		Normal		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	9	8,8	15	14,7	70	68,6	8	7,8	0,667
Sedang	3	5,5	7	12,7	4	69,1	7	12,7	
Total	12	7,6	22	14,0	108	68,8	15	9,6	

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dengan nilai ( $p = 0,667$ ) dari hasil uji *Chi-Square*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil pada pengaruh game online terhadap status gizi ditemukan pengaruh signifikan dengan nilai ( $p = 0,026$ ), Analisis pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi tidak ditemukan pengaruh yang signifikan dengan nilai ( $p = 0,667$ ).

## PEMBAHASAN

### a. Game Online

*Game online* sangat menyenangkan dan menghibur bagi kalangan remaja namun memiliki sifat yang menyebabkan para penggunanya menjadi kecanduan. Sebagian besar remaja laki-laki memiliki waktu luang dalam bermain *game online*. Hal itu menjadikan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game online* baik di rumah maupun di sekolah. Sehingga mereka kecanduan bermain dan berdampak pada aktivitas fisik dan status gizinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *game online* pada remaja di SMP Negeri 2 Maros dikategorikan Sedang sebanyak 146 (93,0%) dari jumlah 157 siswa yang telah dibagikan kuesioner serta kategori ringan sebanyak 11 (7,0%) dari 157 siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulya Susanti dengan judul

hubungan kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* (*mobile online games*) dengan pola makan anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 di SD Negeri 4 Purwodadi yang memiliki 40 responden dengan pola makan buruk yang mengalami kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* sebanyak 30 responden (75%) dan yang tidak mengalami kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* sebanyak 10 responden (25%), dengan  $p$  value = 0,000. Hal ini berarti ada hubungan kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* dengan pola makan anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 di SD Negeri 4 Purwodadi.

### b. Aktivitas Fisik

Umumnya aktivitas fisik diketahui dapat membakar kalori pada tubuh. Namun, tidak semua jenis aktivitas fisik membutuhkan atau dapat membakar jumlah kalori yang sama. Ada beberapa aktivitas fisik yang ringan membakar kalori tambahan yang sedikit pula, misalnya seperti berjalan kaki. Semakin berat aktivitas fisik seperti bermain sepak bola atau berlari di jalan yang menanjak, maka kebutuhan kalori juga meningkat lebih banyak. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi 3 yaitu ringan, sedang dan berat. Ringan jika tingkatan aktivitas

fisik  $\geq 1,4$  -  $< 1,6$ , dikatakan sedang jika tingkatan aktivitas fisik  $\geq 1,6$  -  $< 1,9$ , dan dikatakan berat jika tingkatan aktivitas fisik  $\geq 1,9$  -  $< 2,5$ .

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik di SMP Negeri 2 Maros pada saat pengambilan data ditemukan siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 102 orang (65,0%) dan siswa yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 55 orang (35,0%). Mengetahui jumlah aktivitas fisik yang dilakukan siswa menggunakan kuesioner yang diberikan kemudian dihitung menggunakan *Physical Activity Level*. Hal ini sejalan dengan penelitian Mega Kumala dengan judul hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas Fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. Hasil penelitian tersebut ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah. Status gizi pada responden berdasarkan Z-score IMT/U ditemukan sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi ( $p < 0,05$ ).

### c. Status Gizi

Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber

daya manusia, apabila gizi tidak terpenuhi dengan baik maka akan mengakibatkan kehilangan generasi penerus bangsa yang berkualitas (Putri dkk., 2021). Status gizi normal diakibatkan oleh asupan gizi baik dan melakukan aktivitas fisik setiap hari dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh sehingga status gizi akan menjadi lebih baik. Menurut (Supariasa, 2017) status gizi baik atau gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan seseorang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan kerja maksimal. Penilaian status gizi pada remaja ditentukan melalui IMT/U yang sesuai dengan permenkes tahun 2020.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar status gizi siswa SMP Negeri 2 Maros berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dikategorikan normal sebanyak 108 dari 157 siswa (68,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Haeril tentang pengaruh anak yang aktif bermain game online terhadap pola makan, status gizi, dan postur tubuh anak usia 13 – 15 tahun, Status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 43%.

d. Pengaruh Bermain *Game Online* terhadap Status Gizi

Hasil analisis data pengaruh kebiasaan bermain *game online* terhadap status gizi SMP Negeri 2 Maros dari hasil Uji *Chi-Square* nilai  $p$  value = 0,026 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kebiasaan bermain *game online* terhadap status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heril (2019), menunjukkan ada hubungan bermakna antara status gizi anak yang aktif bermain *game online* tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 43%. Postur tubuh anak yang aktif bermain *game online* tergolong dalam klasifikasi rendah dengan nilai rerata  $t$ -score 246,8. Status gizi dikaitkan dengan asupan makanan yang dikonsumsi serta aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, jika makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi baik, maka status gizi juga akan baik, begitupun sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizi, maka akan menyebabkan kekurangan gizi. Berdasarkan hasil yang telah dilakukan terdapat 12 siswa yang memiliki status gizi kurang namun memiliki kebiasaan bermain *game online* ringan, sedangkan 108 siswa yang memiliki status gizi normal

memiliki kebiasaan bermain *game online* dalam kategori sedang.

e. Pengaruh Bermain *Game Online* terhadap Status Gizi

Hasil analisis data pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi SMP Negeri 2 Maros dari hasil Uji *Chi-Square* nilai  $p$  value = 0,667 menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Ayuk Widiani (2020), menunjukkan hubungan antara pola aktivitas fisik dengan status gizi ( $p = 0,000$ )  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ditemukan sebagian besar yaitu 45 anak (54,2%) memiliki pola aktivitas fisik rendah. Hampir setengahnya yaitu 33 anak (39,8%) memiliki status gizi baik. Terdapat hubungan antara aktivitas dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana.

## KESIMPULAN

1. Kebiasaan bermain *game online* di SMP Negeri 2 Maros dikategorikan baik dengan jumlah 146 responden (93,0%).
2. Aktivitas fisik di SMP Negeri 2 Maros dikategorikan ringan dengan jumlah 102 responden (65,0%).

- Status gizi remaja di SMP Negeri 2 Maros berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dikategorikan Normal sebanyak 108 responden (68,8%).
- Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Maros, ditemukan pengaruh game online terhadap status gizi.
- Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Maros, tidak ditemukan pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi.

#### **SARAN**

- Bagi responden untuk mengimbangi antara bermain game online dengan melakukan aktivitas fisik sesering mungkin dan konsumsi bahan makanan yang beragam terutama sumber vitamin dan mineral.
- Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan game online terhadap pola makan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, A. P. D., Alifiyanti Muharramah, & Amali Rica Pratiwi. (2022). *Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung*. 2022.
- Arianto, A., & Bahfiarti, T.-. (2020). *Pemahaman Dampak Game Online pada Anak-Anak Nelayan di Kota Makassar*. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 165–184.
- Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., Saputra Nasution, A., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). *Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa*.
- Fauzi Ahmad, Mulyo AR, Ayu LAP, Atmaja, Zulfah S, & Wijayanti E. (2019). *Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten*. 2019.
- Haeril. (2019). *Indeks Massa Tubuh Anak yang Aktif Bermain Game Online dan Anak yang Tidak Aktif Bermain Game Online*.
- Ilmu, J., Undiksha, K., & Wicaksono, A. (n.d.). *Aktivitas fisik yang aman pada masa pandemi covid-19*.
- Kustiawan & Utomo. (2019). *Jangan Suka Game Online* (1st ed.). CV. AE Medika Grafika.
- Maulida, A., Imawati, D., Khumaidatul Umaroh, S., & Trifina Sari, M. (2019). *Pengaruh intensitas bermain game online terhadap interaksi sosial remaja*.
- Mega Kumala, A., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (n.d.). *Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun*. *Journal of Nutrition College*, 8(2).
- Mulya Susanti, M., Unggul Widodo, W., Indah Safitri, D., & STIKES An Nur Purwodadi, D. (n.d.). *Hubungan kecanduan bermain game online pada smartphone (mobile online games) dengan pola makan anak sekolah dasar kelas 5 dan 6 di sd negeri 4 purwodadi*.
- Munthe, D., Abi, A. R., Pangaribuan, J. J., & Silaban, P. J. (2022). *Analisis kebiasaan siswa dalam bermain*

*game online kelas vi di sd.*  
JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan  
Pengajaran).

- Ni Nyoman Ayuk Widiani. (2022).  
*Hubungan pola aktivitas fisik  
dengan status gizi pada anak usia  
6-12 tahun.*
- Saputra, D. E., Firdaus, R. R., & Harahap,  
R. K. (2020). *Prototipe Aplikasi  
Desktop Untuk Identifikasi  
Kecanduan Game Online.*
- Utama, L. J., & Yohanes Don Bosko  
Demu. (2021). *Dasar-Dasar  
Penanganan Gizi Anak Sekolah.*