

HUBUNGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK NEGERI 5 MAKASSAR

*The Relationship Between Online Gaming Habits and Eating Patterns
With Nutritional Status Among Adolescents
at SMK Negeri 5 Makassar*

Aswidyandra Tawil¹, Adriyani Adam², Mustamin², Aswita Amir²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

aswidyandratawil@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 081343626435

ABSTRACT

Adolescents are highly susceptible to nutritional imbalances, particularly when engaged in excessive online gaming and maintaining irregular eating behaviors. This research was conducted to examine the association between online gaming activities, dietary patterns, and the nutritional status of students at SMK Negeri 5 Makassar.

The study applied a quantitative method with a cross-sectional design and involved 66 tenth-grade students from two classes in the Electronics Department, selected through total sampling. The research took place at SMK Negeri 5 Makassar, Makassar City, from May 2024 to April 2025. The independent variables consisted of online gaming and dietary patterns, while the dependent variable was adolescents' nutritional status. Data were analyzed using the Chi-Square test.

Findings indicated that most participants showed a tendency toward severe online gaming addiction (71.2%) and had poor dietary habits (56.1%). Additionally, two-thirds of the students (66.7%) were categorized as having abnormal nutritional status. Statistical analysis confirmed a significant correlation between online gaming habits and nutritional status ($p = 0.001$) as well as between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.000$). These results suggest that excessive gaming combined with unhealthy eating behaviors negatively affect students' nutritional condition.

In summary, both online gaming behavior and eating patterns significantly impact adolescents' nutritional status. It is advised that future studies promote educational interventions aimed at helping students manage gaming time more effectively and adopt balanced diets to prevent nutrition-related problems.

Keywords : *Online Gaming, Dietary Habits, Eating Behavior, Adolescents, Nutritional Status*

ABSTRAK

Remaja rentan mengalami ketidakseimbangan status gizi akibat kebiasaan bermain game online yang berlebihan dan pola makan yang tidak teratur, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan bermain *game online* dan pola makan dengan status gizi pada remaja siswa di SMK Negeri 5 Makassar.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, melibatkan 66 siswa siswi kelas X dengan jumlah dua kelas dari jurusan Elektronik yang dipilih menggunakan teknik *totally sampling*. Lokasi penelitian berada di SMK Negeri 5 Makassar, Kota Makassar pada Mei 2024-April 2025. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *game online* dan pola makan dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi remaja. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan bermain *game online* dengan kategori mengarah ke kecanduan berat (71,2%) dan pola makan yang kurang (56,1%). Adapun status gizi responden sebagian besar berada dalam kategori tidak normal (66,7%). Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan bermain *game online* dengan status gizi ($p = 0,001$) dan pola makan dengan status gizi ($p = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kebiasaan bermain game online yang berlebihan dan pola makan yang tidak sehat berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi siswa.

Kesimpulan kebiasaan bermain game online dan pola makan berpengaruh signifikan terhadap status gizi remaja. Disarankan agar peneliti selanjutnya memberikan edukasi tentang manajemen waktu bermain *game* dan pentingnya pola makan seimbang kepada siswa guna mencegah gangguan status gizi.

Kata Kunci : *Game Online*, Kebiasaan, Pola Makan, Remaja,
Status Gizi

PENDAHULUAN

Game online merupakan jenis permainan berbasis visual yang diakses melalui komputer atau gawai yang terhubung ke jaringan, baik LAN maupun internet. Permainan ini menghadirkan tantangan yang mendorong pemain untuk terus bermain sehingga berpotensi menimbulkan kecanduan. Ketika sudah menjadi kebiasaan, kecanduan tersebut dapat menyulitkan pemain untuk berhenti dan membuatnya lalai terhadap waktu maupun lingkungan sekitar. Fenomena meningkatnya game online akhir-akhir ini menimbulkan perhatian publik karena

dampak negatif yang ditimbulkannya, terutama pada remaja yang banyak menghabiskan waktunya untuk bermain.

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 tercatat sebanyak 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa (2023). Tingkat penetrasi internet mencapai 79,5%, meningkat 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya. Di Sulawesi Selatan, pengguna internet tercatat 76,13%, dengan kelompok usia 15–19 tahun mendominasi hingga 91%. Akses internet mayoritas dilakukan melalui smartphone atau tablet (93,9%), dan sekitar 54,13% di antaranya menggunakan internet untuk hiburan, termasuk bermain game online.

Observasi yang dilakukan Pitaloka (2013) di Sragen menunjukkan bahwa game online banyak dimainkan oleh kalangan pelajar, terutama mereka yang berada pada rentang usia remaja hingga dewasa muda. Menurut Permendikbud No.14 Tahun 2018, batas usia pelajar SMA adalah 16–21 tahun, sehingga kelompok usia tersebut merupakan pengguna potensial. Penelitian Mulyaningsih dkk. (2020) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan game online dengan indeks massa tubuh (IMT) berlebih akibat gaya hidup sedentari. Namun, penelitian Romdzati dkk. (2020) menemukan bahwa video game tidak selalu berkorelasi dengan status gizi. Hasil serupa juga diperoleh Purnamawati (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara video game dengan status gizi anak usia sekolah.

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan yang membutuhkan perhatian pada pola makan. Pola makan didefinisikan sebagai perilaku konsumsi yang mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makanan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014) remaja dianjurkan makan tiga kali sehari. Namun, hasil penelitian Mokoginta dkk. (2016) menunjukkan bahwa meskipun frekuensi makan remaja cukup, jenis makanan yang dikonsumsi cenderung tidak bervariasi. Status gizi remaja sendiri ditentukan oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi, yang dapat digolongkan menjadi gizi kurang, normal, atau lebih.

Remaja yang terlalu fokus pada game online berisiko mengalami gizi kurang karena seringkali melewatkan waktu makan (Haeril & Asri, 2020). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat prevalensi gizi remaja usia 16–18 tahun: sangat kurus (1,7%), kurus (6,6%), normal (79,6%), berat badan berlebih (8,8%), dan obesitas (3,3%). Berdasarkan indikator TB/U, tercatat 3,6% mengalami stunting parah, 20,1% stunting, dan 76,3% normal. Di Sulawesi Selatan, prevalensi gizi remaja 16–18 tahun yaitu sangat kurus (2,3%), kurus (9,9%), normal (74,9%), berat badan berlebih (8,8%), dan obesitas (4,1%). Sementara itu, menurut TB/U, 3,7% termasuk stunting parah, 22,3% stunting, dan 74% normal (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kebiasaan bermain game online dan pola makan dengan status gizi remaja di SMK Negeri 5 Makassar, dengan harapan dapat mendorong remaja agar memiliki status gizi yang lebih baik dan normal.

MATODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi Cross Sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan bermain game online dan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 5 Makassar yang dilakukan dengan cara pendekatan, observasi, dan pengumpulan data sekaligus dalam satu waktu. Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan dari bulan Mei 2024 hingga April 2025.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah menengah kejuruan yang termasuk dalam kriteria peneliti yaitu siswa - siswi sekolah menengah kejuruan kelas X dari jurusan Elektronik dan sering bermain game online. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 66 siswa. Sampel diambil menggunakan metode *Totally Sampling*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer mencakup informasi identitas sampel, data kebiasaan bermain game online diperoleh melalui pengisian kuesioner, pola makan responden dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionaer), data status gizi (IMT/U) diukur secara antropometri yang diperoleh dari indeks berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan microtoice. Sementara itu, data sekunder meliputi jumlah siswa dan profil sekolah yang diperoleh dari bagian administrasi SMK Negeri 5 Makassar.

Pengelolaan dan Analisis Data

Data Kebiasaan bermain game online diukur menggunakan kuesioner *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire* (Jap dkk. 2013). Terdapat 7 pertanyaan dengan 5 skala likert. Kebiasaan pada alat ukur ini dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori “Mengarah ke kecanduan ringan” dan “Mengarah ke kecanduan ringan. Alat ukur ini diinterpretasikan dalam skor yaitu : skor 14 – 21 : Mengarah ke kecanduan ringan, skor < 21 : Mengarah ke kecanduan berat. Data pola makan diperoleh melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire*

(FFQ) yang dirancang untuk mengukur pemahaman responden mengenai anemia. Penilaian dilakukan dengan pemberian skor 3 kali/hari = skor 50, 1 kali/hari = skor 25, 3-6 kali/minggu = skor 15, 1-2 kali/minggu = skor 10, Tidak pernah = skor 0 (nol). Total skor dibandingkan dengan rata-rata skor responden (≥ 618 =baik ; ≤ 618 =kurang). Data status gizi diolah dari hasil perhitungan tinggi badan dan berat badan menggunakan aplikasi *WHO antro* berdasarkan IMT/U (indeks massa tubuh/umur). Kategori status gizi ditentukan berdasarkan kriteria objektif yaitu Normal apabila $IMT/U -2 SD \leq Z \leq +1 SD$ dan Tidak Normal apabila $IMT/U : <-3 SD$ (Sangat Kurus), $-3 SD \leq Z < -2 SD$ (Kurus), $+1 SD < Z \leq +2 SD$ (Gemuk), $>+2 SD$ (Obesitas). Seluruh data tersebut kemudian diinput ke dalam komputer, diolah menggunakan Microsoft Excel, dan dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan bermain game online dengan kategori mengarah ke kecanduan berat (71,2%) dan pola makan yang kurang (56,1%). Adapun status gizi responden sebagian besar berada dalam kategori tidak normal (66,7%). Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan status gizi ($p = 0,001$) dan pola makan dengan status gizi ($p = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kebiasaan bermain game online yang berlebihan dan pola makan yang tidak sehat berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan bermain game online dengan kecenderungan menuju kecanduan berat (71,2%), di mana sebagian besar mengalami status gizi tidak normal (56,1%). Intensitas bermain yang tinggi terbukti berdampak pada kesehatan remaja, khususnya pola makan dan status gizi, karena waktu makan sering terabaikan, pemilihan makanan cenderung cepat saji, dan aktivitas fisik menurun. Kondisi ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan game online dan status gizi remaja. Meski demikian, jika dilakukan secara terkontrol, game online masih dapat memberikan manfaat seperti meningkatkan konsentrasi dan koordinasi.

Selain itu, lebih dari separuh responden (58,1%) memiliki pola makan yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Faktor penyebabnya meliputi keterbatasan pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, dan padatnya aktivitas sekolah yang mendorong remaja memilih makanan praktis. Kebiasaan tersebut berisiko menimbulkan masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi.

Berdasarkan indeks massa tubuh, sekitar 66,7% responden memiliki status gizi tidak normal, sebagian besar tergolong kurus. Hal ini menandakan adanya ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi. Status gizi yang kurang pada usia remaja penting untuk diperhatikan karena dapat menghambat pertumbuhan dan produktivitas di masa depan.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan bermain game online dengan status gizi ($p=0,001$) serta pola makan dengan status gizi ($p=0,000$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online dan pola makan yang kurang sehat berkontribusi langsung terhadap status gizi remaja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kebiasaan bermain game online yang cenderung mengarah pada kecanduan, di mana mayoritas di antaranya memiliki status gizi tidak normal. Selain itu, lebih dari separuh responden memiliki pola makan yang kurang baik, yang juga berkaitan dengan kondisi gizi yang tidak seimbang. Berdasarkan pengukuran status gizi menggunakan IMT/U, mayoritas responden tergolong tidak normal. Hasil uji statistik menegaskan adanya hubungan signifikan antara intensitas bermain game online serta pola makan dengan status gizi remaja di SMK Negeri 5 Makassar.

SARAN

Remaja disarankan untuk mengelola waktu bermain game online agar tidak mengganggu pola makan dan aktivitas fisik, serta meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi makanan bergizi. Pihak sekolah diharapkan memberikan edukasi gizi dan promosi kesehatan secara rutin, sedangkan orang tua berperan dalam mengawasi kebiasaan bermain anak serta menyediakan makanan yang sesuai kebutuhan. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan responden dan menambahkan variabel lain, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan kualitas tidur yang juga berpengaruh terhadap status gizi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 5 Makassar beserta seluruh staf dan tenaga pengajar yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data penelitian. Dukungan dan bantuan dari pihak sekolah sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia 221 Juta Orangle. (2024).
<https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. In *Kemenkes*.
- Haeril, H., & Asri, A. (2020). Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan, Status Gizi, Dan Postur Tubuh Anak Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 96.
<https://doi.org/10.17977/um057v10i2p96-100>
- Ita Purnamawati. (2014). *Hubungan Permainan Video Game Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Sd Muhammadiyah Codong Catur, Sleman*. 1–203.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S., & Suteja, M. S. (2013). *The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire*. April.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061098>
- Kemenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado gizi , dan sangat penting untuk memenuhi Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadi. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4, 2.
- Mulyaningsih, A. R., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Wilayah Jember [the Relationships of Addiction Toonline Games With Overweight on Adolescents in Jember District]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 11–19.
<https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2545>
- Permendikbud No.14 Tahun 2018. (2018). Permendikbud No.14 Tahun 2018. *Journal of Chemical Information*, 53(9), 1689–1699.
- Pitaloka, A. A. (2013). Perilaku Konsumsi Game Online pada Pelajar (Studi Fenomenologi Tentang Perilaku Konsumsi Game Online pada Pelajar di Kelurahan Gemolong, Kabupaten Sragen Tahun 2013). *Sosialitas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosiologi-Antropologi*.

Romdzati, S.Kep., Ns., MNS, Khoirotun Nisak, Endah Permatasari, H. R. S.
(2020). Hubungan Problematika Permainan Video Game Dengan Perilaku,
Personal Hygiene, Dan Status Gizi Pada Remaja. *Journal GEEJ*, 7(2).