



Hubungan Game Online dengan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja

Riska Novia Rachman¹✉, Diah Ratnasari², Anggray Duvita³

¹Jurusan Gizi, Universitas Muhadi Setiabudi, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci : Kecanduan Game Online, Asupan Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi</p>	<p>Kecanduan terhadap permainan game online, yang menyebabkan beberapa dampak negatif bagi anak seperti pola makan anak terganggu dan juga jarang melakukan aktivitas karena permainan game online ini biasa dilakukan dengan duduk bahkan berbaring. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kecanduan game online dengan pola makan, aktivitas fisik dan status gizi remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi. Desain yang digunakan yaitu dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini sebanyak 56 siswa yang memenuhi kriteria. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Hasil Uji Korelasi Spearman variabel kecanduan game dengan asupan energi yaitu $p < 0,05$ ($p = 0,016$), Variabel kecanduan game online dengan aktivitas fisik ($p = 0,001$), variabel kecanduan game online dengan status gizi ($p = 0,005$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja di MTS Assalafiyah kota tegal.</p>

Article Info	Abstract
<p>Keywords : Online Game Addiction, Food Intake, Physical Activity, Nutritional Status.</p>	<p>One of them is popular among school children. Addiction to online gaming, which causes several negative impacts on children such as disturbed children's diet and also rarely do activities because online gaming is usually done by sitting and even lying down. The purpose of this study wa to analyze the relationship of online game addiction with diet, physical activity and nutritional status of adolescents. The method used in this study uses descriptive correlation research. The design used is with a Cross Sectional approach. The sample in this study were 56 students who met the criteria. Spearman Correlation the results of game addiction variables with energy intake are $p < 0,05$ ($p = 0,016$), online game addiction variables with physical activity ($p = 0,001$), online game adiction variables with nutritional status ($p = 0,005$). The conclusion of this study is that there is a relationship between online game addiction with diet, physical activity an nutritional status in adolescents at MTS Assalafiyah tegal city.</p>

©2025 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:

Universitas Muhadi Setiabudi, Brebes - Jawa Tengah, Indonesia

Email: nrmniu@gmail.com

Pendahuluan

Fase Remaja disebut sebagai fase peralihan, dimana individu mulai mengalami pubertas dan mendorong perubahan-perubahan dalam segi fisik maupun mental yang mengarah kepada proses pendewasaan. Menurut WHO (World Health Organization) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, Remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk di dunia di perkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Robbiyanto Noer Syarif et al., 2022).

Game Online sangat populer dan marak digemari oleh hampir semua kalangan, salah satunya populer dikalangan anak sekolah. Perkembangan anak usia remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak dan sebelum dewasa, keingintahuan tentang akan hal yang baru pasti terjadi. Begitu juga dengan game online, awalnya coba-coba tapi selanjutnya menjadi ketergantungan. Kecanduan terhadap permainan game online, yang menyebabkan beberapa dampak negatif bagi anak seperti pola makan anak terganggu dan juga jarang melakukan aktivitas karena permainan game online ini biasa dilakukan dengan duduk bahkan berbaring. (Murniati et al., 2022) Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa prevalensi dari kecanduan game online di dunia berada pada angka 3,05%. Remaja laki-laki diketahui memiliki kecenderungan 2,5 kali lebih banyak untuk mengalami kecanduan game online dibandingkan remaja perempuan. (Sugiarto, 2016) Sedangkan jika melihat fenomena di Korea terdapat 2,4% anak muda, dan 10,2% pada rentang usia 9-39 tahun, di China terdapat 13,7% dan di Amerika sebanyak 1,5 – 8,2% mengandalkan bermain game berbasis web. Penggunaan game online di Jawa Tengah sebanyak 26,5 juta pengguna. (Murniati et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Haeril tahun 2020 menunjukkan frekuensi pola makan anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi jarang dengan nilai persentase 47%. Status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentase 43%. Postur tubuh anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi rendah dengan nilai rerata t-score 246,8. Kesimpulan dari penelitian ini adalah anak yang aktif bermain game online sebaiknya melakukan aktifitas fisik seperti bermain dilapangan, serta perlu pengawasan dari orang tua untuk pola makan agar tidak terhindar dari penyakit

sedentary. (Haeril & Asri, 2020)

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Masalah gizi remaja disebabkan karena perilaku gizi yang salah yaitu tidak seimbang antara asupan dan kecukupan yang dianjurkan (Muchtari et al., 2022). Anak yang aktif bermain game online dengan frekuensi terlalu lama beresiko memiliki status gizi klasifikasi kurus. Hal ini ditunjang berdasarkan riset Kesehatan dasar bahwa di DI Yogyakarta prevalensi status gizi ditemukan 2,7% klasifikasi sangat kurus, 5,8% klasifikasi kurus dan 7,8% klasifikasi gemuk. Setiap anak memerlukan asupan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas demi mempertahankan hidup secara. Asupan makanan berhubungan erat dengan status gizi anak, anak usia tingkat sekolah dasar maupun sekolah pertama sangat rentan terhadap asupan makanan yang buruk karena pada usia ini anak lebih kepada aktivitas bermain tanpa memperhatikan asupan makanannya. (Haeril & Asri, 2020)

Seiring berkembangnya game online, aktivitas fisik seperti permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat atau gerakan lainnya kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak seperti permainan game online baik dari komputer maupun gadget yang cukup dilakukan dengan hanya duduk tanpa harus bergerak (Mayyoni, 2019). Hasil dari observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada siswa kelas 7 dan 8 di MTS Assalfiyah kota tegal, Peneliti menemukan terdapat 56 siswa dari kelas 7 A hingga 7 D yang bermain game online baik laki-laki maupun perempuan, dan terdapat 34 siswa dari kelas 8 A hingga 8 B. Karena banyaknya jumlah siswa bermain game online ini, peneliti melakukan penelitian bagaimana hubungan game online dengan pola makan, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja siswa MTS Assalfiyah kota tegal.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *Cross Sectional* yaitu suatu rancangan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel bebas (kecanduan game online) dengan variabel terikat (asupan makan, aktivitas fisik, dan status gizi), dimana waktu pengukurannya dengan observasi data hanya digunakan satu kali dalam satu saat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di MTS Assalfiyah kota tegal. Populasi pada penelitian ini adalah siswa MTS Assalfiyah Kota Tegal dari kelas VII yang berjumlah 96 siswa tahun 2024. Penentuan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik total sampling sejumlah 96 siswa.

Pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sampel sejumlah 56 siswa/siswi yang aktif bermain game online.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Untuk data antropometri, peneliti mengukur secara langsung tinggi badan menggunakan microtoise dan berat badan menggunakan timbangan injak. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu Lembar persetujuan menjadi responden, Kuesioner SQ FFQ (*Semi Quantitative Frequency Questionnaire*), Kuesioner *Physical Activity Recall* (PAL), Kuesioner *Game Addiction Scale* (GAS), Timbangan untuk mengukur berat badan responden, *Microtoise* untuk pengukuran tinggi badan responden.

Jenis analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden yang mencakup data jenis kelamin, umur, rata-rata bermain game online dalam sehari dan rata-rata waktu harian bermain game online dalam seminggu, pola makan, aktivitas fisik, kemudian data status gizi serta kecanduan game online pada siswa kelas VII dan VIII di MTS Assalafiyah Kota Tegal. Analisis bivariat pada penelitian ini berupa data yang dianalisa menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciene*). Penelitian ini menggunakan Uji Korelasi *Spearman*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Analisis Univariat

1.1 Karakteristik Responden

Data karakteristik dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin, kelas, jenis game, usia responden, serta tingkat kecanduan game online, aktivitas fisik dan asupan makan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Median	Min – Max	SD
Usia	13,00	12 - 17	0,952
Status Gizi*	16,000	12,4 – 35,3	4,1487
Asupan Energi*	79,6300	59,95 – 253,20	29,67704
Aktivitas Fisik*	1,4950	1,42 – 1,83	0,11554
Kecanduan Game Online*	73,50	25 - 102	18,529

Keterangan : *Sebaran data tidak normal

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden MTS Assalafiyah Kota Tegal hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa usia maksimal yaitu 17 tahun, sedangkan usia minimal yaitu 12 tahun, dengan nilai median 13.00 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 0,952. Oleh karena itu, usia pada responden penelitian ini dapat di kelompokkan menjadi enam yaitu usia 12 tahun, 13 tahun, 14 tahun, 15 tahun, 16 tahun dan 17 tahun siswa kelas 7 yang aktif bermain game online.

Pada tabel 4.1 nilai pada status gizi siswa nilai maksimal yaitu 35,3, sedangkan status gizi minimal yaitu 12,4 dan dengan nilai median 16,000 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 4,1487. Oleh karena itu, status gizi pada responden penelitian ini dapat di kelompokkan menjadi empat yaitu status gizi kurang 36 siswa, gizi normal 9 siswa, gizi lebih 4 siswa dan overweight sebanyak 7 siswa. Dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa yang aktif bermain game online sebagian besar dengan status gizi kurang disebabkan faktor kurangnya nafsu makan dan lupa makan yang disebabkan adanya bermain game online sehingga mempengaruhi status gizi.

Pada tabel 4.1 nilai pada asupan energi siswa nilai maksimal yaitu 253,20, sedangkan asupan energi minimal yaitu 59,95 dan dengan nilai median 79,6300 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 29,67704. Oleh karena itu, asupan energi pada responden penelitian ini dapat di kelompokkan menjadi tiga yaitu asupan energi kurang 35 siswa, asupan energi baik 13 siswa dan asupan energi lebih sebanyak 8 siswa. Dapat disimpulkan bahwa asupan energi siswa yang aktif bermain game online sebagian besar dengan asupan energi kurang disebabkan faktor jarangnnya makan makanan pokok dan kurangnya nafsu makan yang menyebabkan asupan energi berkurang.

Pada tabel 4.1 nilai maksimal aktivitas fisik yaitu 1,83, sedangkan nilai minimum yaitu 1,42 dan dengan nilai median 1,4950 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 0,11554. Oleh karena itu, aktivitas fisik pada responden penelitian ini dapat di kelompokkan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan 45 siswa, aktivitas fisik sedang sebanyak 11 siswa dan aktivitas fisik berat tidak ada dengan total keseluruhan responden sebanyak 56 siswa. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa yang aktif bermain game online sebagian besar dengan aktivitas fisik ringan karena kurangnya melakukan kegiatan dan kesehariannya hanya seperti menonton, duduk dan bermain game saja.

Pada tabel 4.1 nilai maksimal kecanduan game online yaitu 102, sedangkan nilai minimum yaitu 25 dan dengan nilai median 73,50 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 18,529. Oleh karena itu, kecanduan game online pada

responden penelitian ini dapat di kelompokkan menjadi tiga yaitu kecanduan ringan 7 siswa, kecanduan sedang sebanyak 11 siswa dan kecanduan berat sebanyak 38 siswa dengan total keseluruhan responden sebanyak 56 siswa. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan game pada siswa yang aktif bermain game online sebagian besar dengan tingkat kecanduan berat karena lamanya bermain game online dan tidak bisanya mengatur waktu serta keinginan dan pikirannya yang ingin terus bermain game online menyebabkan tingkat kecanduan mayoritas menjadi berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Jenis Game dan Kelas

Variabel	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	71.4
	Perempuan	16	28.6
Total		56	100.0
Jenis Game	Battle Royale	13	23.2
	MMORPG	12	21.4
	MOBA	31	55.4
Total		56	100.0
Kelas	7A	20	35.7
	7B	12	21.4
	7C	9	16.1
	7D	15	26.8
Total		56	100.0

Pada tabel 4.2 distribusi frekuensi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat siswa yang aktif bermain game online dengan jenis kelamin laki-laki adalah 40 responden (71.4%) dan 16 responden (28.6%) berjenis kelamin perempuan. Dengan total keseluruhan siswa yang aktif bermain game online pada saat penelitian yaitu 56 siswa. Dapat disimpulkan bahwa sebagian sebagian besar yang bermain game online adalah laki-laki.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa responden yang bermain game online dengan jenis game battle royale sebanyak 13 responden (23.3%), dengan jenis game MMORPG sebanyak 12 responden (21.4%) dan sisanya 31 responden (55.4%) dengan jenis game MOBA. Dengan total keseluruhannya yaitu 56 siswa. Dapat disimpulkan bahwa siswa lebih banyak memainkan game jenis MOBA seperti mobile legends, arena of valor dll.

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa responden yang berasal dari kelas 7A sebanyak 20 responden (35.7%), 7B sebanyak 12 responden (21.4%), 7C sebanyak 9 responden (16.1%) dan 7D sebanyak 15 responden (26.8%). Dapat disimpulkan bahwa siswa yang gemar bermain game online atau aktif bermain game online terbanyak didapati dari kelas 7A sebanyak

20 responden.

2. Analisis Bivariat

2.1 Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik & Status Gizi

Tabel 3. Analisis Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Asupan Energi Pada Remaja

Variabel	Kecanduan Game Online		
	p	r	n
Asupan Energi	0,016	-0.322	56

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut menunjukkan hasil Uji Korelasi *Spearman* pada asupan energi diperoleh nilai p 0,016 (<0,05) menunjukkan bahwa korelasi antara kecanduan game online dengan asupan energi bermakna atau ada hubungan antara kecanduan game online dengan asupan energi. Dan terdapat nilai korelasi spearman atau nilai r -0,367. Jika nilai r -0,367 maka tandanya koefisien korelasi bernilai negatif yang berarti bahwa nilai r masuk kedalam kriteria tingkat korelasi hubungan cukup kuat. Korelasi negatif yaitu hubungan antara dua variabel yang bergerak ke arah yang berlawanan, dengan kata lain ketika variabel asupan energi meningkat variabel kecanduan game online menurun. Korelasi negatif juga dikenal sebagai korelasi terbalik.

Tabel 4. Analisis Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja

Variabel	Kecanduan Game Online		
	p	r	n
Aktivitas Fisik	0,001	-0.449	56

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut menunjukkan hasil Uji Korelasi *Spearman* pada aktivitas fisik diperoleh nilai p 0,001 (<0,05) menunjukkan bahwa korelasi antara kecanduan game online dengan aktivitas fisik bermakna atau ada hubungan antara kecanduan game online dengan asupan energi. Dan terdapat nilai korelasi spearman atau nilai r -0,449. Jika nilai r -0,449 maka tandanya koefisien korelasi bernilai negatif yang berarti bahwa nilai r masuk kedalam kriteria tingkat korelasi hubungan cukup kuat.

Tabel 5. Analisis Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Status Gizi Pada Remaja

Variabel	Kecanduan Game Online		
	P	r	n
Status Gizi	0,005	-0.367	56

Berdasarkan tabel 4.5 tersebut menunjukkan hasil Uji Korelasi *Spearman* pada asupan energi diperoleh nilai p 0,016 (<0,05) menunjukkan bahwa korelasi antara kecanduan game online dengan asupan energi bermakna

atau ada hubungan antara kecanduan game online dengan asupan energi. Dan terdapat nilai korelasi spearman atau nilai r -0,367. Jika nilai r -0,367 maka tandanya koefisien korelasi bernilai negatif yang berarti bahwa nilai r masuk kedalam kriteria tingkat korelasi hubungan cukup kuat.

Pembahasan

Energi berasal dari asupan makanan yang mengandung zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi. Kekurangan energi dapat membuat tubuh terasa lemas, mudah kantuk dan cepat merasa lapar. Beberapa penelitian juga menyebutkan asupan energi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya *overweight* atau obesitas. Hubungan antara kecanduan game online dengan asupan makan pada siswa siswi MTS Assalafiyah Kota Tegal menggunakan uji *pearson correlation* dan diolah datanya menggunakan aplikasi spss. Untuk variabel asupan makan dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang, baik dan asupan lebih. Dikategorikan kurang jika asupan makan <80% AKG, dikatakan baik jika asupan makan 80-110% dari AKG dan dikatakan lebih jika asupan makan >110% dari AKG. Kecanduan game online mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan. (Novrialdy, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan kecanduan game online pada siswa MTS Assalafiyah Kota Tegal. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa siswi MTS Assalafiyah Kota Tegal sebagian besar memiliki asupan energi kurang. Pada saat dilakukannya wawancara dengan responden cukup banyak yang menolak pemberian snack dari peneliti, namun ada juga yang menerima dan mereka jarang makan serta ada juga yang tidak makan nasi sama sekali. Bahkan beberapa dari mereka yang ditanya pada saat melakukan wawancara benar benar jarang sekali jajan pada jam istirahat ataupun dirumah. Kejadian hal tersebutlah yang membuat status gizi kurang pada responden. Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki asupan makan yang energi kurang. Karena cenderung makan camilan yang tidak sehat atau makanan cepat saji yang kurang gizi bahkan sebagian dari mereka banyak yang mengalami penurunan nafsu makan. Hasil penelitian ini diperkuat juga dengan penelitian sebelumnya oleh Haeril & Ariana Asri dengan judul penelitian “Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan, Status Gizi Dan Postur Tubuh Anak Usia 13-15

Tahun” Dengan sampai 30 responden berusia 13-15 tahun dan hasilnya adalah frekuensi pola makan anak yang aktif bermain game online tergolong klasifikasi jarang dengan nilai presentasi 47%. Dari hasil diatas peneliti beranggapan bahwa kecanduan bermain game online menyebabkan pola makan buruk, anak yang aktif bermain game online sebaiknya memiliki pola makan yang teratur dan perlu adanya pengawasan orang tua. Pesatnya pertumbuhan pemain online ini tentunya turut andil dalam perubahan perilaku para pemainnya (Maharani et al., 2022).

Aktifitas fisik adalah semua aktifitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari. Pada Penelitian ini responden sebagian besar hanya melakukan aktivitas ringan dikarenakan responden sebagian besar laki-laki yang seharusnya hanya melakukan aktivitas ringan seperti duduk, bermain hp, menonton tv dan sebagian besarnya lagi hanya melakukan kegiatan seperti bermain game online hampir tiap waktu. Lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain game online menghambat aktivitas fisik, karena anak yang sudah kecanduan game online tidak lagi melakukan aktivitas kesehariannya dengan kegiatan fisik. Individu yang bermain terlalu banyak berinteraksi dengan online game berpotensi mengalami *internet gaming disorder* (Sagara & Masykur, 2020). Padahal aktivitas fisik bagi anak usia 12-18 tahun sangat menunjang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak seperti hiburan dan rekreasi. Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik. Hal ini dibuktikan dari penelitian Ni Putu Pitri Mayyoni tentang “Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kota Denpasar”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah anak yang aktif bermain game online khususnya yang sudah kecanduan berat sebaiknya melakukan aktivitas fisik seperti bermain dilapangan, taman hiburan serta perlu pengawasan dari orang tua agar terhindar dari penyakit sedentary.

Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai dari kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia (Mughtar et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kecanduan game online pada siswa siswi MTS Assalafiyah Kota Tegal. Kombinasi dari kecanduan bermain game online dengan pola makan yang buruk dapat mengakibatkan status gizi buruk. Khususnya

remaja putra yang lebih banyak sebagai pengguna dari game online memungkinkan kekurangan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, serat dan protein. Ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka, serta meningkatkan resiko masalah kesehatan jangka panjang. Status gizi pada remaja dikarenakan remaja terlalu fokus bermain game online hingga melupakan waktu makan. Asupan gizi yang kurang adekuat bisa menjadi alasan mengapa indeks masa tubuh kurang, hal ini karena anak yang sedang dalam fase pertumbuhan perlu mendapatkan asupan nutrisi ini secara cukup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haeril & Ariana Asri tentang “Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan, Status Gizi Dan Postur Tubuh Anak Usia 13-15 Tahun” menyatakan bahwa hasil analisis data status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurang dengan nilai presentase 43%. Hal ini disebabkan status gizi dipengaruhi oleh asupan makan, aktivitas fisik, sosial ekonomi dan gaya hidup.

Aktifitas fisik adalah semua aktifitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari. Aktifitas fisik rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat mencegah obesitas. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan tubuh menghabiskan asupan kalori tidak seimbang dengan pengeluaran energi (Romadhoni et al., 2022). Pada Penelitian ini responden sebagian besar hanya melakukan aktivitas ringan dikarenakan responden sebagian besar laki-laki yang seharusnya hanya melakukan aktivitas ringan seperti duduk, bermain hp, menonton tv dan sebagian besarnya lagi hanya melakukan kegiatan seperti bermain game online hampir tiap waktu. Lamanya waktu yang dihabiskan untuk bermain game online menghambat aktivitas fisik, karena anak yang sudah kecanduan game online tidak lagi melakukan aktivitas kesehariannya dengan kegiatan fisik. Padahal aktivitas fisik bagi anak usia 12-18 tahun sangat menunjang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak seperti hiburan dan rekreasi. Dari penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan aktivitas fisik. Hal ini dibuktikan dari penelitian tentang “Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kota Denpasar”. Kesimpulan dari penelitian ini adalah anak yang aktif bermain game online khususnya yang sudah kecanduan berat sebaiknya melakukan aktivitas fisik seperti bermain dilapangan, taman hiburan serta perlu pengawasan dari orang tua agar terhindar dari penyakit sedentary. (Mayyoni, 2019)

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai dari kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia (Mughtar et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kecanduan game online pada siswa siswi MTS Assalafiyah Kota Tegal. Kombinasi dari kecanduan bermain game online dengan pola makan yang buruk dapat mengakibatkan status gizi buruk. Khususnya remaja putra yang lebih banyak sebagai pengguna dari game online memungkinkan kekurangan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, serat dan protein. Asupan gizi yang kurang adekuat bisa menjadi alasan indeks masa tubuh kurang, karena anak yang sedang dalam fase pertumbuhan perlu mendapatkan asupan nutrisi ini secara cukup.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haeril & Ariana Asri tentang “Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan, Status Gizi Dan Postur Tubuh Anak Usia 13-15 Tahun” menyatakan bahwa hasil analisis data status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurang dengan nilai presentase 43%. Hal ini disebabkan status gizi dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, sosial ekonomi dan gaya hidup.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh penulis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan asupan makan, aktivitas fisik dan status gizi pada siswa siswi MTS Assalafiyah Kota Tegal. Pada penelitian ini untuk remaja yang aktif bermain game online sebaiknya harus bisa mengontrol waktunya dalam bermain game online. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat beserta aktivitas fisik guna mengurangi prevalensi kecanduan game online dan mempertahankan indeks massa tubuh (IMT) remaja tetap normal. Dan diharapkan kepada orangtua atau wali untuk lebih memperhatikan asupan makanan yang diberikan kepada remaja khususnya di rumah.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah MTS Assalafiyah Kota Tegal yang telah mengizinkan

peneliti untuk melakukan penelitian. Terimakasih juga disampaikan kepada Guru MTS Assalafiyah Kota Tegal yang telah membantu kelancaran proses penelitian.

Daftar Pustaka

- 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>
- Maharani, A. S., Fimansyah, W., & Daud, D. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja di Desa Tebel Kabupaten Sidoarjo. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.24114/bdh.v4i1.35639>
- Mayyoni, N. P. P. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kota Denpasar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 13(April), 15–38.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Murniati, I., Purnomo, I., Umam, M. K., & Angkasa, M. P. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Makan Pada Siswa Smp N 1 Bodeh Kabupaten Pematang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 178–182. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1340>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Robbiyanto Noer Syarief, Yani, H. T., & Fadila Erida. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior. *Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Influence of Games Online on Changes in Adolescent Behavior*, 1(2), 15.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Sagara, S., & Masykur, A. M. (2020). Gambaran Online Gamer. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 802–808. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21716>
- Sugiarto. (2016). *pola asuh orang tua dan pengaruhnya terhadap kecemasan remaja pecandu game online*. 4(1), 1–23.