

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN  
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEDAYU BANTUL  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2017**

Disusun Guna Memenuhi Syarat dan Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan di  
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**Elchi Fitriani**

**130100390**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2017**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN STATUS  
GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2017**

Disusun Oleh :

**ELCHI FITRIANI  
130100390**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

**Pembimbing I**

Siti Nurunnayah, S. ST. M. Kes  
Tanggal.....



**Pembimbing II**

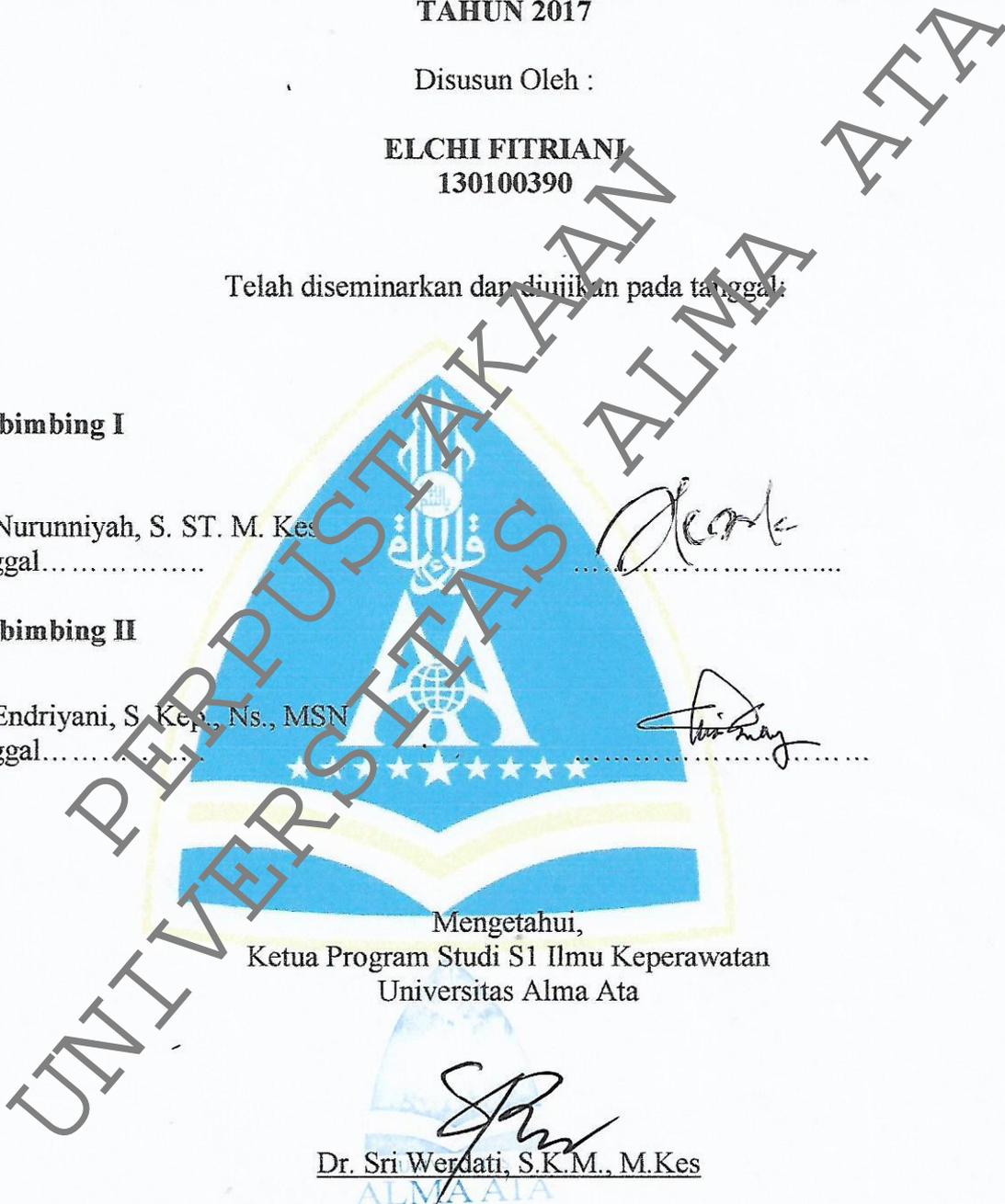
Lia Endriyani, S. Kep., Ns., MSN  
Tanggal.....



Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan  
Universitas Alma Ata

  
Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes



# HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GAME ONLINE DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA TAHUN 2017

Elchi Fitriani<sup>1</sup>, Siti Nurunnayah<sup>2</sup>, Lia Endriyani<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** *Game online* di Indonesia sangat digemari remaja usia 15-18 tahun. Sampai tahun 2015 jumlah pengguna *game online* di Indonesia menembus seratus juta jiwa. Adapun dampak negatif *game online* seperti terjadinya kurang gizi sebanyak 4,7%, dan gizi gemuk 20,9%. Daerah Yogyakarta terdapat prevalensi status gizi yang dikategorikan stunting pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 35,1%, sedangkan prevalensi wasting 11,1%. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun yang dikategorikan stunting sebanyak 31,4%, sedangkan prevalensi wasting 9,4%.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 158 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah menggunakan *proportional stratified random sampling*. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Kendall Tau*.

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun sebanyak 66 responden (41,8%), responden laki-laki dan perempuan sama sebanyak 79 responden (50%), memiliki intensitas penggunaan *game online* sedang sebanyak 54 responden (53,2%), berdasarkan frekuensi yang digunakan adalah setiap hari sebanyak 55 responden (34,8%), dengan durasi penggunaan 3-4 jam dalam sehari sebanyak 65 responden (41,1%), dan status gizi baik sebanyak 103 responden (65,2%). Penelitian ini juga menunjukkan tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta dengan nilai *p value* 0,175 ( $p > 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *game online* dengan status gizi.

**Kata Kunci:** Remaja, intensitas *game online*, status gizi

<sup>1</sup>Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

# INTENSITY RELATIONSHIP ONLINE GAME USER WITH NUTRITIONAL STATUS TO ADOLESCENTS IN SMA NEGERI 1 SEDAYU BANTUL YOGYAKARTA YEAR 2017

Elchi Fitriani<sup>1</sup>, Siti Nurunnayah<sup>2</sup>, Lia Endriyani<sup>3</sup>

---

---

## ABSTRACT

**Background:** Online game in Indonesia is very popular among teenagers aged 15-18 years. In 2015 the number of online game users in Indonesia more than one hundred million. The negative impact of online games such as the risk of malnutrition as much as 4,7% and obesity as much as 20,9%. In Yogyakarta there are prevalence of nutritional status which is categorized stunting in adolescent age 13-15 year as much as 35,1%, while wasting prevalence 11,1%. Prevalence of nutritional status of adolescents aged 16-18 years that categorized by stunting of as much as 31,4%, while the prevalence of wasting by 9,4%.

**Objective:** To know the relationship between intensity of online game user and nutritional status in adolescent at SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

**Research Method:** This research was quantitative research type with Cross Sectional approach. The sample in this research was 158 students. The sampling technique was used proportional stratified random sampling. The data has been collected were analyzed using Kendall Tau statistic test.

**Results:** This study showed that most respondents aged 17 years as many as 66 respondents (41,8%), male and female respondents were same as 79 respondents (50%), had medium intensity of online game usage was 84 respondents (53,2 %), Based on the gaming frequency was every day as many as 55 respondents (34,8%), with the gaming duration was 3-4 hours a day as many as 65 respondents (41,1%), and had good nutrition status of 103 respondents (65,2 %). This research also showed there was no correlation between intensity of online game user with nutritional status in adolescent at SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta with p value 0,175 ( $p > 0,05$ ).

**Conclusion:** There was no significant relationship between the intensity of online game user with nutritional status.

**Keywords:** Adolescents, intensity of online games, nutritional status

<sup>1</sup>Student of Alma Ata University Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi, *game* sangat berkembang pesat di dunia, seperti halnya perkembangan *game online* yang marak terjadi pada masa-masa sekarang ini (1). *Game online* di Indonesia terutama di kota-kota besar *game* sangat digemari dan para pemain *game* terutama remaja dapat berjam-jam duduk di depan komputer. Setiap tahun jumlah pemain *game* di Indonesia terus menerus bertambah, bahkan saat ini Indonesia mengalami pertumbuhan pemain *game* hingga 33% setiap tahunnya, tahun 2012 di Indonesia terdapat 62 juta pengguna *game online*, di tahun 2013 menjadi 74,57 dan sampai tahun 2015 jumlah pengguna *game online* di Indonesia menembus seratus juta jiwa (2).

Dari hasil penelitian Febriandari menunjukkan 14% responden bermain *game online* selama 6-12 bulan, 8% responden bermain *game online* selama 13-18 bulan, 4% responden bermain *game online* selama 19-24 bulan, dan 74% responden bermain *game online* sudah lebih dari 24 bulan (3). Seseorang dikatakan kecanduan bermain *game online* apabila sudah bermain *game online* minimal selama

6 bulan yang berlebihan dan berulang-ulang sehingga menimbulkan dampak negatif seorang pemain *game online* (4).

Dari hasil penelitian Sanditaria sebagian besar dari responden adalah anak usia sekolah yang mengalami adiksi bermain *game online* di warung internet penyedia *game online* Jatirango, Sumedang dan terdapat dampak negatif baik fisik maupun psikologi dari bermain *game online* yang dilakukan secara berlebihan (5).

Remaja yang gemar bermain *game online* dengan frekuensi dan durasi bermain yang cukup lama beresiko 4,7% memiliki status gizi kurang dan 20,9% memiliki status gizi lebih 20,9% karena terlalu fokus bermain *game* (6). Keadaan kurang gizi terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang begitu juga sebaliknya dikatakan status gizi lebih karena tubuh berlebihan jenis zat gizi (7).

Tempat penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan secara observasi dan wawancara yang dilakukan pada bulan

Januari 2017 didapatkan data 19 siswa dari 20 siswa mengemukakan menghabiskan waktu lebih dari 4 jam, dan 1 siswa hanya bermain *game online* selama 2 jam. Sebanyak 20 siswa menyatakan sudah lama senang bermain *game online*, dan bermain *game online* setiap hari setelah pulang sekolah. Sebanyak 20 siswa, 15 siswa diantaranya memainkan jenis *game online* MMOFPS, sedangkan 5 siswa lainnya memainkan jenis *game online* MMORPG. Setelah dilakukan pengukuran *Z-skor* didapatkan bahwa 4 siswa dikategorikan gemuk, 10 siswa dikategorikan kurus, dan 6 siswa dikategorikan normal.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlunya dilakukan penelitian mengenai intensitas penggunaan *game online* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif. Dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 158 siswa. Teknik sampling yang digunakan *proportional stratified random sampling*.

Analisa data menggunakan analisis uji statistik *Kendall Tau*. Variabel independen dalam penelitian adalah intensitas penggunaan *game online* sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja SMA N 1 Sedayu Bantul kelas X dan XI yang berjumlah 158 siswa. Berikut adalah distribusi frekuensi karakteristik responden diantaranya usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Karakteristik Responden	N	%
<b>Usia (tahun)</b>		
14 tahun	1	0,6
15 tahun	25	15,8
16 tahun	62	39,2
17 tahun	66	41,8
18 tahun	4	2,5
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Jenis Kelamin		
Laki-laki	79	50,0
Perempuan	79	50,0
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden remaja bermain *game online* di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul yaitu sebanyak 66 responden (41,8%) berusia 17 tahun sedangkan yang terendah 1 responden (0,6%) berusia 14 tahun. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan yang mengatakan remaja usia 17 tahun dinamakan masa kesempurnaan remaja (*Late Adolescence*), dalam tahap ini remaja memiliki minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek, dan egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mencari pengalaman-pengalaman baru (8).

Penelitian ini sama dengan penelitian Yulistien yang menyatakan bahwa remaja mudah dipengaruhi oleh perasaan, emosional, imajinatif, tenggelam dalam pikiran, dan bereksperimen (9). Sesuai dengan penelitian Piyeke juga mengatakan remaja yang bermain *game online* mereka saling mengajak satu sama lain untuk bermain bersama karena *game online* dapat menghubungkan

dengan pemain *game* diseluruh dunia bisa melakukan *chatting* dan memungkinkan untuk mendapat teman lain dengan kebiasaan yang sama (10).

Karakteristik jenis kelamin laki-laki dan perempuan sama yaitu terdapat 79 responden (50,0%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Suryanto yang menyatakan bahwa permainan *game online* bukan hanya disukai oleh kalangan laki-laki namun tidak menutup kemungkinan terdapat pada kalangan perempuan yang juga menyukai permainan *game online* apalagi saat ini telah banyak vendor yang mengeluarkan *game plug and play* yang didesain untuk perempuan (11).

## 2. Intensitas Penggunaan Game Online

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Penggunaan *Game Online* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i>	N	%
Intensitas Rendah	23	14,6
Intensitas Sedang	84	53,2
Intensitas Tinggi	51	32,3
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2017)

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Penggunaan *Game Online* Perminggu Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Frekuensi Penggunaan <i>Game Online</i>	N	%
1-2 hari	38	24,1
3-4 hari	46	29,1
5-6 hari	19	12,0
Setiap hari	55	34,8
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui gambaran intensitas penggunaan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul dari 158 responden sebagian besar pada kategori intensitas penggunaan *game online* sedang yaitu sebanyak 84 responden (53,2%) sedangkan yang terendah pada kategori intensitas penggunaan *game online* rendah yaitu sebanyak 23 responden (14,6%).

Berdasarkan tabel 3 frekuensi penggunaan *game online* sebagian besar setiap hari bermain *game online* dalam seminggu yaitu sebanyak 55 responden (34,8%) sedangkan yang terendah bermain *game online* 5-6 hari

dalam seminggu yaitu sebanyak 19 responden (12,0%).

Hasil penelitian ini didukung dari penelitian Nia yang mengatakan bahwa frekuensi penggunaan *game online* yang tinggi dikarenakan bermain *game online* dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun secara mudah melalui online via internet, bisa dimainkan melalui komputer, maupun *smartphone* (12).

**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Penggunaan *Game Online* (Jam Per Hari) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Durasi Penggunaan <i>Game Online</i> (Jam Per Hari)	N	%
1-2 jam	46	29,1
3-4 jam	65	41,1
5-6 jam	31	19,6
>6 jam	16	10,1
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui gambaran durasi penggunaan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul dari 158 responden sebagian besar 3-4 jam bermain *game online* dalam sehari yaitu sebanyak 65 responden (41,1%) sedangkan yang terendah bermain

*game online* > 6 jam sehari yaitu sebanyak 16 responden (10,0%).

Sesuai dengan penelitian Ambarsari mengatakan bermain *game online* lebih dari 3 jam termasuk kategori lama dan penggunaan *game online* dengan durasi yang lama ini dikarenakan jenis *game* yang mempunyai beberapa tingkatan atau level sehingga menyebabkan responden merasa tertantang untuk menyelesaikan permainan untuk naik ke tingkatan selanjutnya, dan akhirnya responden tidak memperhatikan lama waktu permainan yang telah dilakukannya (13).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Piyeke yang mengatakan penyebab bermain *game online* secara berlebihan karena rutinitas yang membosankan, kurangnya kesempatan untuk bersantai dari padanya jadwal sekolah, belajar dan tes, belum lagi suasana di rumah yang jauh dari kenyamanan jadi ingin berlama-lama di *game center* serta adanya ajakan teman untuk tetap bermain bersama (10).

**Tabel 5** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Penggunaan *Game Online* (Lama Penggunaan) Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Durasi Penggunaan <i>Game Online</i> (Lama Penggunaan)	N	%
6-12 bulan	28	17,7
13-18 bulan	32	20,3
19-24 bulan	30	19,0
>24 bulan	68	43,0
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui gambaran durasi lama penggunaan *game online* pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul sebagian besar bermain *game online* sudah lebih dari 24 bulan yaitu sebanyak 68 responden (43,0%) sedangkan yang terendah bermain *game online* 6-12 bulan yaitu sebanyak 28 responden (17,7%). Sesuai dengan hasil penelitian Febriandari menunjukkan 14% responden bermain *game online* selama 6-12 bulan, 8% responden bermain *game online* selama 13-18 bulan, 4% responden bermain *game online* selama 19-24 bulan, dan 74% responden bermain *game online*

sudah lebih dari 24 bulan (3). Hal ini menyebabkan remaja lebih banyak mengenal tentang dunia, cara bermain *game online* dan dapat berisiko mengalami kecanduan *game online*.

Hasil penelitian Lemmens juga mengatakan kecanduan bermain *game online* apabila sudah bermain *game online* minimal 6 bulan awal bermain sehingga menimbulkan dampak negatif seorang pemain *game online* (4).

### 3. Status Gizi

**Tabel 6** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Status Gizi	N	%
Gizi Buruk	2	1,3
Gizi Kurang	53	35,5
Gizi Baik	103	65,2
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 6 sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 103 responden (65,2%) sedangkan yang terendah memiliki gizi buruk yaitu sebanyak 2 responden (1,3%).

Sesuai dengan penelitian Purnamawati diperoleh hasil dari 97

responden terdapat 70 responden yang memiliki status gizi baik yang dapat ditarik kesimpulan dari penelitian tersebut adalah permainan *video game* tidak mempengaruhi status gizi siswa (6).

Faktor-faktor berhubungan dengan status gizi kurang pada remaja yang diperjelas oleh penelitian Rezkina seperti Faktor pekerjaan, contohnya tingkat status ekonomi yang rendah, memungkinkan seseorang kesulitan memperoleh akses makanan yang mencukupi sehingga lebih berisiko mengalami gizi kurang. Proporsi gizi kurang pada siswi lebih banyak pada kelompok ayah dengan pekerjaan tidak tetap (10,8%) daripada kelompok ayah bepekerjaan tetap (3,3%). Faktor pengetahuan gizi berhubungan dengan pola makan dan kebiasaan makan. Pengetahuan gizi yang baik akan menciptakan pola dan kebiasaan makan yang baik, sehingga tercipta status gizi normal. Proporsi gizi kurang pada siswi lebih banyak terjadi pada kelompok siswi berpengetahuan gizi kurang (9,8%) daripada kelompok siswi berpengetahuan gizi baik (5,2%). Faktor uang jajan, semakin tinggi uang jajan, seharusnya asupan akan semakin meningkat, sehingga cenderung memiliki status gizi yang

lebih baik. Namun demikian, pada penelitian Rezkina justru ditemukan kasus gizi kurang yang lebih banyak pada kelompok siswi yang memiliki uang jajan yang tinggi (6,5%) daripada siswi dengan uang jajan rendah (6,3%).

Hal ini dikarenakan tidak semua remaja dengan uang jajan yang tinggi mampu membeli makanan yang berkualitas dan kaya akan zat gizi. Sebagian besar dari mereka justru memilih cemilan rendah protein dan karbohidrat karena lebih mementingkan kelezatan (14).

#### 4. Analisis Hubungan antar Variabel (Analisis Bivariat)

**Tabel 7** Hubungan Antara Intensitas Penggunaan *Game Online* Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta Pada Bulan April Tahun 2017

Intensitas Penggunaan <i>Game Online</i>	Status Gizi						p-value
	Buruk		Kurang		Baik		
	F	%	F	%	F	%	
Rendah	0	0,0	6	3,8	17	10,8	0,175
Sedang	1	0,6	27	17,1	56	35,4	
Tinggi	1	0,6	20	12,7	30	19,0	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>1,3</b>	<b>53</b>	<b>33,5</b>	<b>103</b>	<b>65,2</b>	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* kategori intensitas rendah

mengalami kurang gizi 6 responden (3,8%) dan gizi baik 17 responden (10,8%), untuk intensitas sedang mengalami gizi buruk 1 responden (0,6%), kurang gizi 27 responden (17,1%), dan gizi baik 56 responden (35,4%), sedangkan untuk intensitas tinggi mengalami gizi buruk 1 responden (0,6%), kurang gizi 20 responden (12,7%), dan gizi baik 30 responden (19,0%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *game online* secara statistik tidak ada hubungan dengan status gizi yang ditunjukkan dengan hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai *p Value* 0,175 ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis. Sesuai dengan hasil penelitian Purnamawati yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan permainan *video game* dengan pola makan dan status gizi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Condong Catur Sleman dengan nilai *p Value* 0,573 ( $p > 0,05$ ) (6).

Tidak adanya hubungan dapat terjadi dikarenakan oleh beberapa hal dan faktor, mendominasinya status gizi baik pada penelitian tersebut seperti faktor ketersediaan dan konsumsi pangan. Orang tua sangat

memperhatikan pola makan serta jenis-jenis makanan yang dikonsumsi anak-anaknya, hal ini dapat dibuktikan berdasarkan presentasi yang cukup tinggi dalam mengonsumsi jenis-jenis makanan seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah-buahan, minuman, dan jajanan. Dari pihak sekolah juga menyediakan fasilitas berupa makan siang di sekolah, dimana menu yang disediakan sudah memenuhi nutrisi yang cukup bagi anak usia sekolah (6). Hal itu sesuai dengan data tabel 4.6 yang didapat bahwa remaja dengan status gizi baik mendominasi remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul yaitu sebanyak 65,2% atau sebanyak 103 remaja.

Adanya *game online* remaja lebih memilih mengambil keuntungan daripada kerugian dalam penggunaan *game online*, dengan adanya *game online* dapat menghilangkan stres atau kelelahan otak setelah menjalani rutinitas kegiatan sekolah (15). Sesuai dengan penelitian Suryanto yang menyatakan ketika remaja ditanyakan tentang kesehatan mereka menyatakan bahwa kesehatan mereka baik-baik saja dan jarang sakit walau terus bermain *game online* namun yang sering menjadi masalah

adalah batuk yang selalu mengganggu, mungkin banyaknya debu di sekitar tempat mereka bermain (11). Hal ini didukung oleh penelitian Fieny yang menyatakan bukan aktivitas menonton televisi yang menyebabkan status gizi kurang tetapi dikarenakan pengeluaran energi kurang, adanya faktor genetik, dan kurangnya aktivitas fisik dengan nilai  $p = 0,72 > 0,05$  (16).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Worang meneliti Hubungan Antara Aktivitas Fisik, *Screen Time* Dan Konsumsi Minuman Ringan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Kristen Eben Haezar Manado menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik, *screen time*, dan konsumsi minuman dengan status gizi dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$  (17). Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian Kenny dan Gortmaker menemukan bahwa tingginya penggunaan televisi, *smartphone*, *tablet*, komputer, dan *video game* sangat berhubungan dengan risiko obesitas. Remaja yang menggunakan perangkat layar seperti televisi, *smartphone*, *tablet*, komputer, dan *video game*  $\geq 5$  jam sehari kemungkinan untuk menjadi gemuk

dan untuk mendapatkan tidur yang tidak memadai (18).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar karakteristik remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul berusia 17 tahun (41,8%) sebanyak 66 siswa dan berjenis kelamin laki-laki (50%) sebanyak 79 siswa dan perempuan (50%) sebanyak 79 siswa.
2. Mayoritas intensitas penggunaan *game online* remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Sedayu masuk kategori intensitas sedang sebanyak 84 siswa (53,2%).
3. Berdasarkan durasinya siswa bermain *game online* mayoritas sudah > 24 bulan, dengan frekuensi bermain *game online* setiap hari selama 3-4 jam/hari.
4. Mayoritas status gizi remaja kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Sedayu dalam kategori status gizi baik sebanyak 103 siswa (65,2%).
5. Tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan *game online* dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul.

6. Kebiasaan bermain *game online* tidak mengganggu status gizi bagi remaja di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul.

## SARAN

Diharapkan sekolah untuk mendukung adanya kegiatan penyuluhan atau promosi kesehatan di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul mengenai intensitas penggunaan *game online* sehingga remaja dapat mengurangi bermain *game online* dan mengetahui dampak-dampak *game online*. Serta disarankan untuk mengadakan program pemantauan status gizi dan kesehatan secara rutin dan memberikan penyuluhan atau edukasi terkait konsumsi makanan yang bergizi.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Afrianti, Lusiana. *Perbedaan Tingkat Agresivitas Pada Remaja Yang Bermain Game Online Jenis Agresif Dan Non Agresif*. [Skripsi]. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2009.
2. Sitohang RUW. *Penggunaan Game Online Oleh Pelajar*

- Sekolah Menengah Pertama Di Sukorejo Kelurahan Lempake Kota Samarinda. *eJournal Sosiatri-Sosiologi*. 2015; 3 (4): 41-55.
3. Febriandari D, Nauli FA, Rahmalia S. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2016; 4(1): 50-56.
  4. Lemmens JS, Velkenburg PM, Peter J. Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Journal Media Psychology*. 2009; 12(1): 77-95. Tersedia dalam [dx.doi.org/10.1080/15213260802669458](https://doi.org/10.1080/15213260802669458) [Diakses pada 7 Maret 2017].
  5. Winsen, Sanditania S, Yuyun R, Fitri AM. *Adiksi Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Di Warung Internet Penyedia Game Online Jatinangor Sumedang*. [Skripsi]. Bandung: Universitas Padjadjaran; 2011.
  6. Purnamawati Ita. *Hubungan Permainan Video Game Dengan Pola Makan Dan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Condong Catur, Sleman*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2014.
  7. Noviana K, Effatul A, Dewi A. Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*. 2016; 4(2): 97-104.
  8. Sarwono Sarlito W. 2015. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers
  9. Yulistien. *Hubungan Addiction Game Online Terhadap Tingkat Agresivitas Remaja Pria*. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Bina Nusantara; 2015.
  10. Piyeke PJ, Hendro B, Ferdinand W. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja Di Manado*. [Skripsi]. Manado: Universitas Sam Ratulangi; 2014.
  11. Suryanto RN. Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online Di Kalangan Pelajar. *Jom FISIP*. 2015; 2(2): 1-15.
  12. Antala N. *Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Tingkat Insomnia Pada Siswa SMA N 1 Sedayu Yogyakarta*. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Alma Ata; 2015.
  13. Ambarsari RT, Dewi L. *Hubungan Lama Permainan Game Online*

- Dengan Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun Di Wilayah Jateng Kabupaten Karanganyar.* [Skripsi]. Jateng: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2011.
14. Rezkina E, Triyanti. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang pada Siswi di 3 SMA Negeri di Kota Tegal Jawa Tengah Tahun 2013.* [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2013.
15. Persada Ga, Anne H, Nurhuduya. Program Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi *Game Online* Pada Remaja. *Indonesian Journal Of Educational Counseling.* 2017; 1(1): 79-92
16. Fieny T, Joko W, Yanti R. Hubungan Aktivitas Menonton Televisi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah 6-8 Tahun Di SDN Merjosari 02 Marang. *Jurnal Care.* 2016; 4(3): 88-96
17. Worang Ty, Joy MR, Jootje MLU. Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time Dan Konsumsi Minuman Ringan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Kristen Eben Haezar Manado. *Jurnal Community Health.* 2017; 2(1): 68-77
18. Kenny EL, Steven LG. United States Adolescents' Television, Computer, Videogame, Smartphone, And Tablet Use: Associations With Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, And Obesity. 2016. Tersedia dalam: doi: 10.1016/J.Jped.2016.11.015 [Diakses Pada 8 Mei 2017].