

**GAMBARAN KECANDUAN BERMAIN GAME ONLINE DAN POLA MAKAN
REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA 13 SINJAI DESA SAOTENGNGA
KECAMATAN SINJAI TENGAH KABUPATEN SINJAI**

*Description Of Online Game Addiction And Eating Pattern Of Teenagers Aged
15-18 Years At Sma 13 Sinjai, Saotengga Village
Sinjai Central District, Sinjai District*

Fitrah, Rahma Sri Susanti
Institut Teknologi & Kesehatan Tri Tunas Nasional, Universitas Indonesia
Timur
fitrahffg@gmail.com

ABSTRAK

Terdapat beberapa kasus *gamers* yang adiksi (kecanduan) dengan *game online* telah menghabiskan waktu dengan sia-sia. sehingga menyebabkan pola makan kita menjadi tidak teratur karena terlalu fokus dengan *game* (Yanto, 2011). Kontribusi pengguna internet di Propinsi Sulawesi Selatan sebanyak 76,13 % APJII mencatat penetrasi tertinggi umur 15-19 tahun sebesar 91%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecanduan bermain *game online* dan pola makan remaja usia 15-18 tahun di SMA 13 Sinjai. Jenis penelitian ini deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional study*, penelitian ini menggunakan/kuesioner *online* pada sasaran remaja usia 15-18 tahun di SMA 13 Sinjai ,jumlah sampel 129 orang dengan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling with proportional allocation*. Kecanduan *game online* pada remaja terdapat 45%. Frekuensi waktu makan remaja urutan tertinggi yaitu 54,3% tinggi, 27,1% kurang, dan 18,6% baik. Beberapa jenis sumber makanan pokok sering dikonsumsi dari urutan tertinggi yaitu 100% (129 orang) mengonsumsi nasi putih, 36% (47 orang) mie instan, 31% (40 orang) roti, Sumber makanan protein hewani yang banyak dikonsumsi 85% (110 orang) ikan laut, dan 63% (82 orang) daging ikan. Sumber lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu 33% (42 orang) tempe, 8% (11 orang) mengonsumsi tahu, dan sisa diantaranya tidak mengonsumsi lauk nabati. Jenis sayuran yang sering dikonsumsi yang tertinggi yaitu 40% (52 orang) sayur kangkung, dan urutan terendah yaitu 1% (1 orang) jantung pisang. Jenis buah-buahan yang sering dikonsumsi yaitu 13% (17 orang) mengonsumsi pisang, dan sisa diantaranya tidak mengonsumsi buah-buahan 64% (83 orang). Rata-rata asupan zat gizi responden laki-laki yaitu 1320.589535 Kkal energi, 55.083721 g protein, 27.55697674 g lemak, dan 209.8498 g karbohidrat. rata-rata asupan perempuan yaitu 1342.48062 Kkal energi, 56.74109 g protein, 33.20155 g lemak, dan 70.96202 g karbohidrat. Rata-rata asupan energi dan zat gizi protein, lemak, karbohidrat remaja yang kecanduan *game online* kurang dari AKG

Kata Kunci : Kecanduan *game online* dan pola makan remaja

ABSTRACT

There are several cases of gamers who are addicted to online games and have wasted their time. thus causing our eating patterns to become irregular because they are too focused on games (Yanto, 2011). The contribution of internet users in South

Sulawesi Province is 76.13% APJII recorded the highest penetration of 15-19 year olds at 91%. The purpose of this study was to describe addiction to playing online games and eating patterns of adolescents aged 15-18 years at SMA 13 Sinjai. This type of research is descriptive using a cross-sectional study design, this study uses an online questionnaire to target adolescents aged 15-18 years at SMA 13 Sinjai, the number of samples is 129 people with the sampling technique Stratified Random Sampling with proportional allocation. Addiction to online games in adolescents is 45%. The frequency of eating time for adolescents is the highest, namely 54.3% high, 27.1% poor, and 18.6% good. Several types of staple food sources were often consumed from the highest order, namely 100% (129 people) consumed white rice, 36% (47 people) instant noodles, 31% (40 people) bread. Food sources of animal protein which were mostly consumed 85% (110 people) sea fish, and 63% (82 people) fish meat. The sources of vegetable side dishes that were often consumed were 33% (42 people) of tempeh, 8% (11 people) consumed tofu, and the rest did not eat vegetable side dishes. The highest type of vegetables consumed was 40% (52 people) of kale, and the lowest was 1% (1 person) banana flower. Types of fruits that are often consumed, namely 13% (17 people) consume bananas, and the rest of them do not consume fruits 64% (83 people). The average nutritional intake of male respondents is 1320.589535 Kcal of energy, 55.083721 g of protein, 27.55697674 g of fat and 209.8498 g of carbohydrates. the average intake of women is 1342.48062 Kcal of energy, 56.74109 g of protein, 33.20155 g of fat, and 70.96202 g of carbohydrates. The average energy and nutrient intake of protein, fat, carbohydrates for adolescents who are addicted to online games is less than the RDA

Keywords: *Online game addiction and adolescent eating patterns*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini semakin pesat, salah satunya internet yang perkembangannya memberikan kemudahan bagi manusia dalam berbagai hal. Berdasarkan data yang diperoleh dari sebuah lembaga PBB bernama *International Telecommunication Union* (ITU) secara global, 47% dari populasi dunia sudah bisa *online*, yakni menggunakan fasilitas internet (ITU, 2016). *Environment Software Association* (ESA, 2013), menunjukkan bahwa data demografi pengguna *game online* di Amerika terkait dengan usia bahwa 36% berusia <18 tahun, 32% berusia 18-35 tahun, dan usia ≥ 36 tahun yaitu dengan persentase 32%.

Berdasarkan *survey* Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJI, 2018) dapat diketahui bahwa, data statistik pengguna internet di Indonesia terdapat 171,17 juta jiwa pengguna dari total populasi penduduk di Indonesia 264,16 juta jiwa yaitu dengan persentase 64,8%. Kontribusi pengguna internet tertinggi terdapat di Wilayah Sumatera yaitu sebanyak 21,6%, salah satu Provinsi di Wilayah Sumatera pengguna internet terbesar adalah penduduk di Wilayah Provinsi Bangkabelitung yaitu sebanyak 70%. Berdasarkan kategori umur, mayoritas pengguna internet adalah remaja yaitu dengan persentase pengguna internet umur 10-14 tahun sebanyak (66,2%) dan umur 15-19 tahun yaitu sebanyak (91%). Adapun konten internet yang sering dikunjungi yaitu 17,1% bermain *game online*.

Menurut penelitian Purnamawati (2014), hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi bermain responden yaitu sebanyak 2-3x dalam sehari dengan durasi sekali bermain selama 1 jam. Kategori *non problematic* banyak ditemukan yaitu 54 responden. Pola makan responden paling banyak tergolong sering dan keadaan status gizi paling banyak yaitu dalam kategori normal. Mulyaningsih (2019), mengemukakan dari hasil penelitiannya bahwa dari 162 sampel menunjukkan 118 remaja yang mengalami kecanduan *game online* dalam penelitian ini masih kategori ringan yaitu (72,8%), dan 44 remaja mengalami kecanduan berat (27,8%). Terdapat beberapa kasus *gamers* yang adiksi (kecanduan) dengan *game online* telah menghabiskan waktu dengan sia-sia. Sehingga *gamers* tidak mandi, makan apalagi untuk bekerja serta melaksanakan

tugas yang merupakan kewajibannya, sehingga menyebabkan pola makan kita menjadi tidak teratur karena terlalu fokus dengan *game* (Yanto, 2011). Pada masa remaja, banyak sekali perubahan yang dialami sehingga menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Proverawati, 2010).

Kecanduan *game online* (*online gaming addiction*) merupakan penggunaan yang berlebihan terhadap *game online*, *role playing game*, atau permainan interaktif melalui internet. Tanda-tanda yang ditunjukkan antara lain, bermain hampir setiap hari dan dalam waktu yang lama (lebih dari 4 jam), merasa gelisah atau pemarah jika tidak dapat bermain, dan mengorbankan kegiatan sosial dan yang lainnya (Young 2009, dalam Rizky 2013). Individu yang kecanduan *game online* dalam seminggu dapat menghabiskan waktu sebanyak 30 jam atau rata rata pecandu *game online* bisa menghabiskan waktu $\pm$ 20-25 jam dalam seminggu, sehingga dalam sehari bisa bermain sekitar lebih dari 5 jam (Gebrina, 2015).

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran kecanduan bermain *game online* dan pola makan remaja usia 15-18 tahun di SMA 13 Sinjai

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Adapun penelitian ini yang ingin diketahui oleh peneliti adalah gambaran kecanduan bermain *game online* dan pola makan remaja usia 15-18 tahun di SMA 13 Sinjai, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI yang tercatat dalam data profil sekolah SMA 13 Sinjai berjumlah 315 dengan jumlah sampel sebanyak 129 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling with proportional allocation*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner *online* karakteristik responden dan kuesioner tentang *game online* yang dibuat menggunakan *google form* untuk mengetahui remaja yang kecanduan bermain *game online* serta Formulir *Food Recall* 2x 24 jam tidak berturut-turut untuk

melihat pola makan remaja usia 15-18 tahun **dan** Software Komputer Pengumpulan data dilakukan melalui observas, wawancara, dokumentasi. Data dianalisis dengan program SPSS. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *univariat*, yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik umum responden serta variabel penelitian.

HASIL

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Karakteristik umur Responden

Variabel	mean	Min-Maxs
Umur	16,82	15-18

Sumber: Data Primer

Berdasarkan diatas menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 16,82 tahun dengan umur terendah responden yaitu 15 tahun dan umur tertinggi yaitu 18 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	86	66,7
Perempuan	43	33,3
Total	129	100
Pendidikan terakhir Ayah		
Tidak Tamat SD	15	11.6
SD	30	23.3
SMP	15	11.6
SMA	56	43.4
Perguruan Tinggi	13	10.1
Total	129	100
Pendidikan Terakhir Ibu		
Tidak Tamat SD	16	12.4
SD	28	21.7
SMP	26	20.2
SMA	48	37.2
Perguruan Tinggi	11	8.5
Total	129	100
Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	1	8
PNS/TNI/POLRI	11	8.5
Petani	49	38.0

Variabel	n	%
Nelayan	8	6.2
Wiraswasta	21	16.3
Swasta	19	14.7
Buruh Harian	18	14.0
Total	129	100
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	104	80.6
PNS/TNI/POLRI	8	6.2
Petani	8	6.2
Wiraswasta	6	4.7
Swasta	1	.8
Buruh Harian	2	1.6
Total	129	100
Pendapatan Keluarga/Bulan		
< RP 1.000.000	50	38.8
RP 1.000.000-RP 2.000.000	25	19.4
RP 2.000.000-RP 4.000.000	23	17.8
> RP 4.000.000	31	24.0
Total	129	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan gambaran distribusi jenis kelamin responden dengan persentase tertinggi yaitu 66,7% laki-laki, dan 33,3% perempuan, pendidikan terakhir ayah responden dengan persentase tertinggi yaitu 43,4% pendidikan terakhir SMA dan persentase dengan pendidikan terendah yaitu 10,1% perguruan tinggi, pendidikan terakhir ibu responden dengan persentase tertinggi yaitu 37,2% pendidikan terakhir SMA dan persentase dengan pendidikan terendah yaitu 8,5% perguruan tinggi, pekerjaan ayah responden dengan persentase tertinggi yaitu 38% petani dan persentase dengan pekerjaan ayah responden terendah yaitu 8% tidak bekerja. pekerjaan ibu responden dengan persentase tertinggi yaitu 80,6% ibu rumah tangga dan persentase dengan pekerjaan terendah yaitu 8% swasta. Persentase tertinggi pendapatan keluarga yaitu 38,8% dengan pendapatan < RP 1.000.000 dan persentase terendah pendapatan keluarga yaitu 17,8% dengan pendapatan RP 2.000.000-RP 4.000.000.

1. Kecanduan Game Online

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecanduan *Game Online* Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Tingkat Kecanduan <i>Game Online</i>	n	%
Suka <i>Game Online</i>	71	55
Kecanduan <i>Game Online</i>	58	45
Total	129	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 129 responden diketahui bahwa persentase tertinggi yaitu 55% pelajar suka bermain *game online*, terdapat 45% yang mengalami kecanduan bermain *game online*, dan tidak ditemukan siswa-siswi kelas X dan XI yang tidak kecanduan *game online*.

2. Pola Makan ditinjau dari Frekuensi Waktu Makan Responden

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Waktu Makan Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Kategori	n	%
Baik	24	18,6
Sedang	70	54,3
Kurang	35	27,1
Total	129	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 129 responden dengan presentase frekuensi waktu makan tertinggi yaitu 54,3% sedang, 27,1% kurang dan remaja yang memiliki frekuensi waktu makan terendah yaitu 18,6% baik.

3. Pola Makan ditinjau dari Jenis Makanan yang dikonsumsi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Jenis Makanan Pokok Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Jenis Makanan Pokok	n	%
Nasi putih	129	100
Nasi merah	13	10
Nasi goreng	7	5
Nasi kuning	1	1
Bubur ayam	3	2
Lontong	3	2

Mie instan	47	36
Roti	40	31
Kentang goreng	16	12
Singkong rebus	2	2
Oatmeal	2	2
Jumlah	262	203

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5 distribusi frekuensi konsumsi sumber jenis makanan pokok diketahui bahwa dari 129 responden yaitu 100% mengonsumsi nasi putih setiap hari. Selain itu, masih banyak juga yang mengonsumsi sumber karbohidrat lainnya diantaranya yaitu 2% (3 orang) mengonsumsi lontong, 36% (47 orang) mengonsumsi mie instan, 31% (40 orang) mengonsumsi roti 12% (16 orang) mengonsumsi kentang goreng, 2% (2 orang) mengonsumsi singkong, 2% (2 orang) mengonsumsi oatmeal.

a. Jenis Makanan Protein Hewani

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Konsumsi Jenis Makanan Protein Hewani Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Jenis Makanan Pokok	n	%
Ikan laut	110	85
Ikan air tawar	20	15
Ikan asin	20	15
Ikan sarden	1	1
Daging ayam	82	63
Telur ayam	45	35
Telur asin	3	2
Ceker ayam	1	1
Ati ayam	2	2
Sosis	1	1
Telur puyuh	1	1
Daging sapi	1	1
Cumi	27	21
Udang	13	10
Kepiting	1	1
Kerang	3	2
Jumlah	331	256

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 6 distribusi frekuensi konsumsi sumber jenis makanan lauk hewani diketahui bahwa dari 129 responden 85%

(110 orang) mengonsumsi lauk sumber ikan laut, 15% (20 orang) mengonsumsi ikan air tawar, 15% (20 orang) mengonsumsi olahan ikan asin, 63% (82 orang) mengonsumsi daging ayam, 35% (45 orang) mengonsumsi telur ayam, 1% (1 orang) mengonsumsi daging sapi, 21% (27 orang) mengonsumsi cumi, 10% (13 orang) mengonsumsi udang.

b. Jenis Makanan Protein Nabati

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Jenis Makanan Protein Nabati Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Jenis Makanan Lauk Nabati	n	%
Tempe	42	33
Tahu	11	8
Jumlah	53	41

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 7 distribusi frekuensi konsumsi sumber jenis makanan lauk nabati diketahui bahwa dari 129 responden yaitu terdapat 33% (42 orang) mengonsumsi tempe, 8% (11 orang) mengonsumsi tahu, dan sisa diantaranya tidak mengonsumsi lauk nabati.

c. Jenis Sayur

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Jenis Sayuran yang di Konsumsi Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Jenis Sayuran	n	%
Tidak mengonsumsi sayuran	5	4
Kacang panjang	14	11
Bayam	45	35
Terong	11	9
Kangkung	52	40
Nanas	2	2
Daun singkong	8	6
Timun	12	9
Sawi	18	14
Kol	12	9
Kecambah	8	6
Jamur	3	2
Jantung pisang	1	1
Wortel	7	5

Jenis Sayuran	n	%
Labu	3	2
Papaya	2	2
Jagung	3	2
Kacang buncis	2	2
Kemangi	4	3
Tomat	2	2
Kembang kol	1	1
Nangka	1	1
Jumlah	216	168

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 8 distribusi frekuensi konsumsi sumber jenis sayuran diketahui bahwa dari 129 responden yaitu jenis sayuran yang tertinggi dikonsumsi yaitu 40% (52 orang) mengonsumsi sayur kangkung, 35% (45 orang) mengonsumsi sayur bayam, 14% (18 orang) mengonsumsi sawi, dan masih terdapat responden yang tidak mengonsumsi sayuran yaitu 4% (5 orang).

d. Jenis Buah-Buahan

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Jenis Buah-Buahan yang di Konsumsi Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Jenis Sayuran	n	%
Tidak mengonsumsi buah-buahan	83	64
Jeruk	10	8
Apel	5	4
Melon	2	2
Semangka	2	2
Jambu	2	2
Pisang	17	13
Naga	3	2
Alpukat	4	3
Kedondong	1	1
Jumlah	129	101

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 9 distribusi frekuensi konsumsi jenis buah-buahan diketahui bahwa dari 129 responden yaitu jenis buah-buahan yang tertinggi dikonsumsi yaitu 13% (17 orang) mengonsumsi buah pisang, 8% (10 orang) mengonsumsi buah jeruk, 4% (5 orang) mengonsumsi buah apel, 3% (4 orang) mengonsumsi buah alpukat, 2% (3 orang) mengonsumsi buah naga, 2% (2 orang) mengonsumsi

buah semangka, jambu, dan melon. Selain itu, terdapat 64% (83 orang) responden yang tidak mengonsumsi buah-buahan selama pengambilan data.

4. Pola Makan ditinjau dari Jumlah Asupan Zat Gizi

Tabel 10. Asupan Zat Gizi Responden

Variabel	Laki-Laki	Perempuan
	Mean	Mean
Asupan Energi (Kkal)	1320.589535	1342.48062
Asupan Protein (g)	55.083721	56.74109
Asupan Lemak (g)	27.55697674	33.20155
Asupan Karbohidrat (g)	209.8498	70.96202

Sumber: Data Primer,

Berdasarkan tabel 10 hasil rata-rata supan zat gizi responden diketahui bahwa energi laki-laki yaitu 1320.589535 Kkal/hari, protein 55.083721 g/hari, lemak 27.55697674 g/hari, dan karbohidrat 209.8498 g/hari. Sedangkan jumlah rata-rata asupan energi remaja puteri yaitu 1342.48062 Kkal/hari, asupan zat gizi protein 56.74109 g/hari, lemak 33.20155 g/hari, dan karbohidrat 70.96202g/hari.

a. Asupan Energi

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Tingkat Kecukupan Energi	Laki-Laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Defisit	81	94	29	67
Kurang	2	2	9	21
Sedang	4	4	5	12
Total	86	100	43	100

Sumber: Data Primer,

Berdasarkan tabel 11 distribusi frekuensi jumlah asupan energi diketahui bahwa pada jenis kelamin laki-laki berdasarkan tingkat kecukupan energi persentase tertinggi yaitu 94% defisit, 4% sedang dan 2% kurang. Sedangkan pada jenis kelamin

perempuan persentase tingkat kecukupan energi tertinggi yaitu 67% defisit, 21% kurang dan 12% sedang.

b. Asupan Protein

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Tingkat Kecukupan Protein	Laki-Laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Defisit	27	31.4	37	86
Kurang	20	23.3	3	7
Sedang	23	26.7	2	5
Baik	16	18.6	1	2
Total	86	100	43	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 13 distribusi frekuensi jumlah asupan protein diketahui bahwa pada jenis kelamin laki-laki berdasarkan tingkat kecukupan protein persentase tertinggi yaitu 31,4% defisit, 26,7% sedang, 23,3% kurang dan 18,6% baik. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan persentase tingkat kecukupan protein tertinggi yaitu 86% defisit, 7% kurang, 5% sedang dan 2% baik.

c. Asupan Lemak

Tabel 14 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Tingkat Kecukupan Lemak	Laki-Laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Defisit	86	100	37	86
Kurang	-	-	3	7
Sedang	-	-	2	5
Baik	-	-	1	2
Total	86	100	43	100

Sumber: Data Primer,

Berdasarkan tabel 14 distribusi frekuensi jumlah asupan lemak

diketahui bahwa pada jenis kelamin laki-laki berdasarkan tingkat kecukupan lemak yaitu terdapat 100% defisit. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan persentase tingkat kecukupan lemak tertinggi yaitu 86% defisit, 7% kurang, 5% sedang, dan 2% baik.

d. Asumsi Karbohidrat

Tabel 23_Distribusi Frekuensi Asumsi Karbohidrat Siswa/Siswi Kelas X dan XI SMA 13 Sinjai

Tingkat Kecukupan Karbohidrat	Laki-Laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Defisit	80	93.0	86	100
Kurang	1	1.2	-	-
Sedang	-	-	-	-
Baik	5	5.8	-	-
Total	86	100	43	100

Sumber: Data Primer,

Berdasarkan tabel 23 distribusi frekuensi jumlah asupan karbohidrat diketahui bahwa pada jenis kelamin laki-laki berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi karbohidrat persentase tertinggi yaitu 93% defisit, 5,8% baik, dan 1,2% kurang, dan tidak terdapat tingkat kecukupan karbohidrat tingkat sedang. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan persentase tingkat kecukupan zat gizi karbohidrat yaitu 100% defisit atau kekurangan zat gizi sumber karbohidrat tingkat berat, dan tidak ditemukan tingkat kecukupan karbohidrat kurang, sedang, dan baik.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden yang bermain game online yaitu 16,82 tahun dengan umur responden terendah yaitu 15 tahun dan umur tertinggi yaitu 18 tahun. Berdasarkan usia, remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja tengah usia 15-18 tahun, dan remaja akhir usia 18-21 tahun (Monks, 2009). Menurut *Environment Software*

Association (ESA, 2013), menunjukkan bahwa pengguna *game online* tertinggi di Amerika terkait dengan usia yaitu 36% berusia <18 tahun.

Toni Bramantoro (2016), mengatakan anak dan remaja cenderung memilih bermain *game* atau komputer daripada berinteraksi dengan lingkungan dan sering mengalami adiksi pada usia tersebut. Menurut Yanto (2011), beberapa *gamers* yang *addicted* dengan *game online* menghabiskan waktu sia-sia demi *game* tersebut dan bersedia untuk tidak mandi, makan apalagi untuk bekerja serta melaksanakan tugas yang merupakan kewajibannya.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan dari hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini yang lebih tinggi yaitu 66,7% laki dan terendah yaitu 33,3% perempuan. Menurut gaol (2007), mengatakan bahwa laki-laki lebih tinggi berpotensi mengalami kecanduan *game online* dari pada wanita.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Amerika oleh (Blais dkk, 2007) menemukan aktivitas pelajar laki-laki sebagian besar adalah bermain *game* (85%), mengerjakan tugas sekolah (68%), musik (66%), serta *instant messaging* (63%), sedangkan pelajar perempuan lebih memilih internet untuk mengerjakan tugas sekolah (75%), *instant messaging* (68%), serta musik (65%).

2. Kecanduan Game Online

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan dari 129 responden diketahui bahwa yaitu terdapat 55% pelajar suka bermain *game online*, 45% yang mengalami kecanduan bermain *game online*, dan tidak ditemukan siswa-siswi kelas X dan XI yang tidak kecanduan *game online*. Sebuah studi menunjukkan bahwa kecanduan *game online* lebih sering terjadi pada remaja (Brand, Todhunter, & Jervis, 2017). Kecanduan *game online* yang dialami remaja akan sangat banyak meng-habiskan waktunya. Remaja menghabis-kan waktu saat bermain *game* lebih dari dua jam/hari, atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati, Apriany, & Hardianti, 2015). Salah satu faktor yang

mempengaruhi terjadinya adiksi adalah durasi dalam bermain *game online*.

Menurut Aqilla Smart (2010), yang menyatakan bahwa salah satu kriteria adiksi adalah semakin meningkatnya frekuensi dan intensitas bermain *game* hingga lebih dari 14 jam per minggu. Menurut young (2009) kecanduan terjadi apabila remaja sudah 6 bulan bermain *game online* terhitung sejak pertama kali remaja mulai bermain *game online*. Remaja mengalami kecanduan apabila menghabiskan waktu 5 jam perhari untuk bermain. *American Psychology Association* menegaskan bahwa penggunaan *Game Online*, jejaring sosial, ataupun internet di luar keperluan pekerjaan dan studi selama lebih dari 5 jam per hari secara terus menerus dikatakan mengalami kecanduan.

Berdasarkan hasil pertanyaan dari kuesioner, rata-rata waktu yang dihabiskan responden dalam bermain *game online* yaitu 26,4% rmenghabiskan waktu >4 jam untuk bermain *game*. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 62% remaja yang bermain *game online* sudah >1 tahun. Menurut Chaplin (2004) semakin lama seseorang bermain *game online* dapat membuktikan sebagian waktu yang mereka miliki hanya mereka gunakan untuk bermain *game online* bahkan hanya karena *game online* seseorang bisa melupakan waktu untuk makan, mandi sehingga aktivitas sehari-hari mereka menjadi tidak seimbang lagi. Hal ini terbukti bahwa dari hasil penelitian, pertanyaan tentang pola makan diketahui bahwa terdapat 38% responden sering melewatkan waktu makan.

Menurut Rini (2011), kebiasaan anak bermain *game online* ternyata membawa berbagai pengaruh buruk terhadap diri sendiri, diantaranya yaitu syaraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun, berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain *game*, karena banyak duduk dalam waktu lama maka akan menyebabkan lambung dan ginjal bisa rusak, dan jika bermain *game online* sambil ngemil, kemungkinan berat badan akan meningkat.

3. Pola Makan

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati serta sayur dan buah (Khairiyah, 2016). Pola makan dalam penelitian ini ditinjau dari 3 kategori yaitu ditinjau dari frekuensi waktu makan, frekuensi jenis makanan yang dikonsumsi, dan jumlah banyaknya makanan yang dikonsumsi yaitu dilihat dari persentase asupan energi dan zat gizi protein, lemak dan karbohidrat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa distribusi frekuensi waktu makan dengan persentase tertinggi yaitu 54,3% memiliki frekuensi waktu makan sedang, 27,1% memiliki frekuensi waktu makan kurang, dan 18,6% memiliki frekuensi waktu makan baik. Adapun hasil ukur frekuensi waktu makan dapat dilihat dari 3x makan utama dan 2x selingan yaitu frekuensi makan baik, 2x makan utama dan 1x selingan yaitu pola makan sedang, dan 2x makan utama tanpa selingan yaitu pola makan kurang (Indriasari, 1998). Pola makan ditinjau dari jenis makanan yang dikonsumsi, Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi konsumsi jenis makanan sumber makanan pokok tertinggi yaitu 100% responden mengonsumsi nasi putih, sedangkan jenis sumber makanan lauk hewani, nabati dan sayur tertinggi yaitu 85% mengonsumsi jenis lauk hewani ikan laut, 33% konsumsi jenis protein nabati tempe, dan jenis sayuran tertinggi yang dikonsumsi yaitu 40% mengonsumsi kangkung. Menurut Khusniyati (2015), pola makan dikatakan seimbang jika terjadi keteraturan jadwal makan dan konsumsi makanan yang berkualitas. Pola makan mempengaruhi status gizi seseorang.

Pola makan ditinjau dari jumlah asupan makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan tabel 20 distribusi frekuensi asupan energi diketahui bahwa remaja laki-laki mengalami tingkat kecukupan energi defisit (kekurangan zat gizi tingkat berat) yaitu sebesar 94%, sedang 4%, dan kurang 2% dengan rata-rata asupan energi yaitu

1320.589535 Kkal. Sedangkan pada remaja perempuan, yaitu terdapat 67% mengalami tingkat kecukupan energi defisit, 21% kurang, dan 12% sedang dengan rata-rata asupan zat gizi yaitu 1342.48062 Kkal.

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tingkat kecukupan protein diketahui bahwa, pada remaja laki-laki terdapat 31,4% mengalami defisit, 26,7% tingkat sedang, 23,3% kurang, dan 18,6% baik dengan rata-rata asupan zat gizi protein yaitu sebesar 55.083721 gr. Sedangkan pada remaja perempuan, yaitu terdapat 86% mengalami defisit, 7% kurang, 5% sedang, dan 2% baik dengan rata-rata asupan zat gizi protein yaitu sebesar 56.74109 gr. Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tingkat kecukupan asupan lemak pada remaja laki-laki, yaitu terdapat 100% remaja laki-laki mengalami defisit (kekurangan asupan zat gizi lemak tingkat berat) dengan rata-rata asupan zat gizi lemak yaitu sebesar 27.55697674 gr. Sedangkan pada remaja perempuan, yaitu terdapat 86% mengalami defisit, 7% kurang, 5% sedang, dan 2% baik dengan hasil rata-rata asupan yaitu sebesar 33.20155 gr. Pada tabel 23, diketahui bahwa pada remaja laki-laki terdapat 93% defisit, 5,8% baik dan 1,2% kurang yaitu dengan rata-rata asupan zat gizi sebesar 209.8498 gr. Sedangkan pada remaja perempuan, diketahui bahwa 100% remaja perempuan mengalami defisit konsumsi tingkat kecukupan karbohidrat dengan rata-rata asupan zat gizi yaitu 70.96202 gr.

Menurut Kreider, dkk (2010) asupan makanan adalah penyediaan energi dan dengan mengubah lingkungan untuk mendukung anabolisme. Asupan makanan yang berlebihan ataupun kurang akan menyebabkan perubahan komposisi tubuh yaitu peningkatan/penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan massa otot. Peningkatan asupan energi berperan untuk stimulasi peningkatan berat badan dan massa otot (Rozenek, 2002).

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan serta pertahanan dan

detoksifikasi (Devi, 2010). Protein digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi (Fatmah, 2011).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas, 2011). Remaja cenderung melewati waktu makan sarapan pagi dan memilih makanan cepat saji dan dari hasil Recall diketahui jenis makanan yang dikonsumsi responden belum beragam, kebanyakan responden jarang mengonsumsi protein nabati, sayur dan buah. Konsumsi makanan sehari-hari yang kurang beranekaragam dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis makanan (Proverawati dan Asfuah, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Presentase kecanduan *game online* pada remaja di SMA 13 Sinjai adalah 45%, dan 55% suka bermain *game online*. Secara keseluruhan responden yang paling banyak bermain *game online* yaitu 66,7% laki-laki.
2. Pola makan ditinjau dari frekuensi waktu makan dengan presentase tertinggi yaitu 54,3% sedang, 27,1% kurang, dan 18,6% baik. Frekuensi waktu makan yang baik yaitu 3x makan utama dan 2x

selingan

3. Pola akan ditinjau dari frekuensi jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu nasi putih, mie instan, roti, kentang goreng, ikan laut, daging ayam, telur ayam, cumi, tempe, kangkung dan bayam.
4. Pola makan ditinjau dari jumlah asupan sumber zat gizi dengan persentase tertinggi pada remaja laki-laki yaitu: energi 94% defisit, protein 31,4% defisit, lemak 100% defisit, karbohidrat 93% defisit. Sedangkan kecukupan zat gizi pada wanita dengan persentase tertinggi yaitu: energi 67% defisit, protein 86% defisit, lemak 86% defisit, karbohidrat 100% defisit. Jumlah asupan zat gizi dihitung berdasarkan rumus perhitungan kebutuhan, dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi sesuai kategori umur.

Saran

1. Bagi dinas kesehatan, berdasarkan dari hasil penelitian ini, diharapkan tenaga kesehatan untuk dapat memberikan penyuluhan tentang dampak bermain *game online* terkait pola makan remaja.
2. Bagi responden, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi remaja yang bermain *game online* untuk mengatur pola makan yang baik sesuai dengan anjuran, dan membatasi untuk bermain *game online*.
3. Bagi peneliti, perlu dilakukan penelitian perbandingan tempat penelitian, selanjutnya perlu dilakukan penelitian lanjut yaitu tentang gambaran kecanduan bermain *game online* terhadap pola makan dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. 2018. *Infografis Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018*. Tersedia pada: <http://www.apjii.or.id/survei> 2018. Diakses 10 juni
- Brand, J. E., Todhunter, S., & Jervis, J. (2017). *Digital Australia 2018 (DA18)*. <http://www.igea.net/wpcontent/uploads/2017/07/Digital-Australia-2018-DA18-Final-1.pdf>
- Brown, J.E. 2005. *Nutrition Through the Life Cycle*, 2nd ed. Thomson Wadsworth. USA
- Environment Software Association. 2015. *Essential Facts About the Computer and Video Industry. Sales, Demographic and Usage Data*. http://www.theesa.com/facts/pdfs/esa_ef_2013.pdf. Diakses tanggal 14 Desember 2018
- Freeman, C.B. 2010. *Internet Gaming Addiction. The Journal for Nurse Practitioners-JNP. American College of Nurse Practitioners* doi: 10.1016/j.nupra. Diakses tanggal 04 April 2019
- Gaol, T. L., 2012. *Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Indonesia*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (diakses 2 Maret)
- Gebrina, A. 2015. *Gambaran Tipe Kepribadian Remaja yang Kecanduan Bermain Game Online di Warnet Queen*. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung
- Harahap, K. 2013. *Game Online dan Prestasi Belajar (studi Korelasional Pengaruh Game Online terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Nurul Hasanah Kelurahan Padang Bulan Medan)*. *Jurnal Ilmu Komunikasi Flow*. 2 (5). 1-10
- Imanuel, N. 2009. *Gambaran Profil Kepribadian pada Remaja yang Kecanduan Game Online dan yang tidak Kecanduan Game Online*. skripsidipublikasikan. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal Teknik Informatika Musirawas (Jutim)*, 1 (1), 47-52
- Indriasari. (1998). *Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi Remaja Puteri di Desa Maguwoharjo Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro, I. (2015). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*
- Kreider R.B. 2010. *ISSN Exercise & Sports Nutrition Review: Research & Recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, vol. 7, no. 7
- Lameshow, S. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Mulyaningsih, A.R. 2019. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online dengan Kegemukan pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Diakses pada 02 Mei

2 0 2 0 . <https://scholar.google.co.id/scholar/aktivitas-bermain-game-online>

- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pratiwi, W. 2013. *Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Ginting, Jayanti, Tangerang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Purnamawati. 2014. *Hubungan Permainan Video Game Dengan Pola Makan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Codong Catur, Sleman*. Diakses pada 1 September 2019. <http://thesis.ummy.ac.id/datapublik/t34649.pdf>
- Rozenek R, Ward P, Long S dan Garhammer J. 2002. *Effects of High-Calorie Supplements on Body Composition and Muscular Strength Following Resistance Training*. *Journal Sports Med. Phys*, vol. 42.
- Rudhiati, F., Apriany, D., & Hardianti, N. (2015). *Hubungan durasi bermain video game dengan ketajaman penglihatan anak usia sekolah*. *Skolastik Keperawatan*, 1(2), 12–17
- Santjaka, Aris. 2011. *Statistik Untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuamedik
- Supratman. 2013. *Hubungan antara Sistem Pencernaan Manusia dengan Pola Makan Sehat Remaja di SMAN 10 Kota Bogor*
- Toni, B. 2016. Tiga Faktor Penyebab Kecanduan. Jakarta. MetroNews (di akses pada 07 Juni) Depkes RI. 2010. Program Kesehatan Remaja Jakarta
- Ulfah, F. 2016. *Hubungan Tingkat Kecanduan Game Online terhadap Kejadian Astenopia pada Pelajar SMA di Warnet-Warnet Kota Banda Aceh*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Yanto (2011). *Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Remaja*. Studi Kasus Jurusan Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas

