

## HUBUNGAN KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN POLA MAKAN PADA SISWA SMP N 1 BODEH KABUPATEN PEMALANG

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN GAME ONLINE ADDICTION AND EATING BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF SMP N 1 BODEH PEMALANG REGENCY*

---

Info artikel    Diterima: 6 Agustus 2022    Direvisi: 16 November 2022    Disetujui: 28 Desember 2022

---

Ika Murniati<sup>1</sup>, Imam Purnomo<sup>2</sup>, Moh. Khotibul Umam<sup>3</sup>, Moh. Projo Angkasa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pekalongan

<sup>4</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

(e-mail korespondensi penulis: ikamurniati053@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar belakang :** Jenis *game online* saat ini semakin bertambah banyak dan mudah diakses oleh remaja usia sekolah hingga menimbulkan kecanduan. Efek dari kecanduan ini menimbulkan masalah terutama perilaku yang tidak sehat seperti pola makan yang kurang baik.

**Metode :** Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan *stratified random sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 269 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kecanduan *game online* dan kuesioner pola makan dengan hasil cronbach Alpha 0,876. Kemudian dianalisis menggunakan uji *pearson product moment*.

**Hasil :** Mayoritas yang bermain *game online* pada kategori sedang yaitu 223 siswa (82,9%) dan memiliki pola makan pada kategori sedang sebanyak 147 siswa (54,6%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan pola makan siswa di SMP N 1 Bodeh (*p-value* 0,000 < 0,005).

**Kesimpulan :** Hasil penelitian ini merekomendasikan untuk keluarga dan sekolah untuk membatasi siswa bermain *game online*.

**Kata Kunci :** Kecanduan, *game online*, pola makan

#### ABSTRACT

**Background :** The types of online games are currently increasing in number and easily accessible to school-age teenagers to the point of causing addiction. The effects of this addiction cause problems, especially unhealthy behaviors such as poor diet.

**Methods:** The design of this study was cross sectional with stratified random sampling as the sampling method. The number of samples in this study was 269 respondents. In this study used game online addiction questionnaire and eating behavior questionnaire with 0.876 as the results of cronbach alpha. Then, the data was analyzed using the Pearson correlation product moment.

**Results:** There was a significant relationship between game online addiction and eating behavior among students of Junior High School 1 Bodeh, Pemalang, Indonesia (*p-value* 0.000 < 0.05).

**Conclusion:** The results of this study recommended for families and schools to limiting students playing online games.

**Keywords:** Addiction, game online, eating behavior

#### PENDAHULUAN

Peningkatan di dunia *game* semakin disempurnakan, sudah mampu menggeser permainan tradisional ke permainan *modern*. Saat ini *game online* banyak diminati oleh

usia dini, remaja dan dewasa. *Game* berbasis *web* memiliki daya tarik yang membuat siswa lebih banyak bermain *game online* dari pada belajar. Para siswa cenderung lebih memilih asik memainkan *game online*

hingga rela melupakan tidak makan, tidak mandi, dan sering membolos sekolah.

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia pada tahun 2017 dan 2020. Bahwa pada tahun 2017 pemain *game* berbasis *web* di Indonesia sebanyak 143,26 juta orang atau sekitar 54,13%. Pengguna *game online* di Jawa Tengah sebanyak 32% atau sekitar 10,7 juta pengguna.<sup>7</sup> Sedangkan pada tahun 2020 jumlah pengguna *game* berbasis *web* di Indonesia adalah 196,7 juta atau setara 73,7%. Pengguna *game online* di Jawa Tengah sebanyak 26,5 juta pengguna. Sedangkan jika melihat fenomena di Korea terdapat 2,4% anak muda, dan 10,2% pada rentang usia 9-39 tahun, di Cina terdapat 13,7% dan di Amerika sebanyak 1,5 – 8,2% mengandalkan bermain *game* berbasis *web*.<sup>1</sup>

Dalam melaksanakan perawatan kesehatan masyarakat, peran dan fungsi yang harus dilakukan perawat mencakup enam prioritas. Peran tersebut antara lain pemberi asuhan keperawatan, penemu kasus, sebagai pendidik atau penyuluh kesehatan, koordinator dan kolaborator, konselor keperawatan, panutan.<sup>4</sup> Perawat sekolah berperan penting dalam memantau untuk terjun langsung melihat aktivitas siswa dalam bermain *game online* terutama di lingkungan sekolah. Banyaknya siswa yang mengenal permainan *game online* akan menimbulkan perhatian besar bagi sekolah, keluarga dan individu yang dapat berdampak pada kesehatan mereka salah satunya pada perubahan pola makan. Dengan adanya perawat sekolah khususnya di sekolah menengah pertama diharapkan bisa mengatasi permasalahan kesehatan yang ada.

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan tindakan terencana yang dilakukan secara bersama – sama dengan kesadaran dan kemauan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.<sup>10</sup> Kecenderungan pola hidup tidak sehat yang semakin meluas, maka diperlukan antisipasi permasalahan kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat. Beberapa perilaku hidup tidak sehat diantaranya pola makan tidak teratur, kurangnya asupan sayur dan

buah, lebih senang makanan siap saji, pola tidur tidak teratur, kurang aktivitas fisik, serta berbagai permasalahan kesehatan lainnya. Semua itu akan membuat tubuh semakin rentan terhadap penyakit. Karena itu, perlunya menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin. Berdasarkan latar belakang ini maka tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan pada siswa SMP N 1 Bodeh Kabupaten Pemalang.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* yang dilakukan di SMP N 1 Bodeh pada 21 Maret – 5 April 2022. Jumlah sampel yang diambil adalah 269 siswa dari kelas 7, 8 dan 9 A-I dengan metode pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling*. Jumlah sampel dari masing-masing kelas adalah 83 responden (kelas 7), 93 responden (kelas 8), dan 93 responden (kelas 9). Selanjutnya peneliti mengambil sampel secara random sederhana dengan undian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner kecanduan *game online* dan kuesioner pola makan. Pada kuesioner *game online* di klasifikasikan dalam 3 kategori yaitu skor 7-16 (kecanduan ringan), skor 17-25 (kecanduan sedang), skor 26-35 (kecanduan tinggi). Sedangkan pada kuesioner pola makan skor 1-3 (pola makan baik), skor 4-6 (pola makan sedang), skor 7-9 (pola makan buruk). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan SPSS.

Penelitian ini telah memperoleh surat kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pekalongan dengan nomor 38/B.02.01/KEPK/III/2022.

## HASIL

**Tabel 1 Karakteristik responden penelitian di SMP N 1 Bodeh (n = 269)**

Variabel penelitian	Frekuensi (persentase)
Usia	
13 Tahun	71 (26,4 %)
14 Tahun	104 (38,7%)
15 Tahun	94 (34,9%)
Mean ± SD	14,09 ± 0,780
Jenis kelamin	
Laki – laki	202 (75,1%)
Perempuan	67 (24,9%)
Kelas	
Kelas 7	83 (30,9%)
Kelas 8	93 (34,6%)
Kelas 9	93 (34,6%)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 14 tahun sebanyak 104 siswa (38,7%), mayoritas berjenis kelamin laki – laki sebanyak 202

siswa (75,1%) dan responden kelas 8 dan kelas 9 sama – sama berjumlah 93 siswa (34,6%).

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala kecanduan *game online* dan pola makan di SMP N 1 Bodeh (n = 269)**

Variabel penelitian	Frekuensi (persentase)
Skala kecanduan <i>game online</i>	
Ringan(7-16)	13 (4,8%)
Sedang (17- 25)	223 (82,9%)
Tinggi (26 – 35)	33 (12,3%)
Mean ± SD	21,97 ± 3,603
Skala pola makan	
Baik (1 – 3)	7 (2,6 %)
Sedang (4 – 6)	147 (54,6%)
Buruk (7 – 9)	115 (42,8%)
Mean ± SD	6,26 ± 1,236

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden kecanduan *game online* dengan skala sedang sebanyak 223

siswa (82,9%) dan pada variabel pola makan mayoritas responden berkategori skala pola makan sedang sebanyak 147 siswa (54,6%).

**Tabel 3 Tabel hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan di SMP N 1 Bodeh (n = 269)**

Variabel Independen	Korelasi Nilai r	P value
---------------------	------------------	---------

---

(Kecanduan <i>game online</i> )		
Dependen	0,355	0,000
(Pola makan)		

---

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan pada siswa SMP N 1 Bodeh Kabupaten Pematang. Peneliti beranggapan bahwa kecanduan bermain *game online* menyebabkan pola makan tidak teratur. Dari aspek lamanya bermain *game online* dapat membuktikan sebagian waktu yang digunakan hanya berfokus pada permainan *game online* yang bisa melupakan waktu untuk makan dan aktivitas lainnya. Durasi yang dianjurkan anak dan remaja dalam bermain *game online* yakni tidak melebihi 2 jam setiap harinya. Jika mata sudah terkena radiasi terlalu lama, akan membuat penglihatan siswa tetap fokus, sehingga menyebabkan mata siswa kehilangan fokus dari kejauhan. Jika ini berlangsung cukup lama, maka secara bersamaan akan menyebabkan penurunan ketajaman visual dan kelainan refraksi.<sup>9</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa dengan beda responden yaitu terdapat hubungan kecanduan bermain *game online* pada *smartphone* dengan pola makan anak usia sekolah.<sup>2,8</sup> Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi perilaku kecanduan *game online* pada peserta didik dipengaruhi oleh kurangnya perhatian dari orang – orang terdekat, kurang kontrol, kurang kegiatan, depresi, lingkungan dan pola asuh. Perubahan perilaku pada siswa yang mengalami kecanduan *game online* mungkin tidak dirasakan oleh siswa saja, melainkan dirasakan oleh orang – orang terdekat khususnya orang tua. Hal tersebut dibuktikan dengan dengan banyaknya siswa yang sering membolos dan menghabiskan waktu didepan komputer dari pada buku, sehingga menyebabkan aktivitas siswa terganggu.<sup>5</sup> Hal ini diperkuat juga dengan penelitian lainnya yaitu frekuensi pola makan anak yang aktif bermain *game online* tergolong dalam kondisi jarang dengan nilai persentasi 47%. Anak yang aktif bermain *game online* sebaiknya untuk melakukan

aktifitas fisik seperti bermain di lapangan, serta perlu pengawasan dari orang tua untuk pola makan agar terhindar dari penyakit sedentary.<sup>3</sup> Bermain video *game online* berdampak pada kesehatan remaja. Berdiam di depan permainan video *game* terlalu lama mengakibatkan remaja lupa untuk makan, belajar, tidur dan beraktivitas lainnya. Konsekuensinya, remaja akan mengalami kekurangan nutrisi karena tidak memperhatikan asupan nutrisi yang tepat atau mungkin bisa menyebabkan obesitas karena kurangnya aktivitas fisik.<sup>6</sup>

Sebagai pelaksana asuhan keperawatan di sekolah, perawat mempunyai peran mengkaji masalah kesehatan dan keperawatan peserta didik dengan melakukan pengumpulan data, analisa data, serta perumusan dan prioritas masalah serta memberikan pelayanan serta meningkatkan kesehatan individu dan memberikan pendidikan kesehatan kepada semua populasi yang ada di sekolah. Perilaku hidup bersih dan sehat sangat berperan penting dalam mengurangi angka kesakitan dan kematian pada anak usia sekolah. Namun, PHBS masih belum terlaksana secara optimal pada anak usia sekolah. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor – faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, anatara lain makanan. Pemahaman akan pentingnya makanan seimbang, minuman yang sehat, dan pola makanan yang seimbang akan menjadi pendorong terciptanya kesadaran diri siswa akan adanya dampak kesehatan yang dapat berakibat pada penyakit. Pola makan yang baik adalah bahan makanan yang dimakan meliputi jenis bahan makanan, jumlah asupan makan dan frekuensi makan yang dikonsumsi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan pada siswa SMP N 1 Bodeh Kabupaten Pematang. Penelitian ini

diharapkan dapat menjadi data dasar bagi perawat sekolah agar dapat melaksanakan perannya dan ikut terjun langsung dalam mengambil bagian kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan, program – program UKS dapat ditingkatkan lagi serta bagi pihak

kepala sekolah diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan mengenai aktivitas siswa dalam bermain *game online* perlunya adanya pengawasan lebih ketat lagi dari pihak sekolah maupun dari peran orang tua siswa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada Kepala sekolah SMP N 1 Bodeh yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian. Terimakasih juga disampaikan kepada guru dan staff TU SMP N 1 Bodeh yang telah membantu kelancaran proses penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. APJII, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020). *Data Statistik Pengguna Internet Indonesia Tahun 2020*. From:<https://apjii.or.id/content/utama/39/diakses:Rabu,15Januari2022>.
2. Asih, Jamilatun. (2015). *Pengaruh Bermain Game Online Terhadap Pola Makan Anak Usia Sekolah Di Kelurahan Jomblang Kota Semarang. Undergruated Thesis*, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sultan Agung: Semarang. Repository.unissula.ac.id
3. Haeril, A. A. (2020). *Pengaruh Anak Yang Aktif Bermain Game Online Terhadap Pola Makan , Status Gizi , Dan Postur Tubuh*. 4681, 96–100.
4. Jumariah Tini, B. M. (2016). *Peran Perawat Dalam Pelaksanaan Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas)*. 182–188.
5. Masya, H., & Candra, D. A. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016*. 03(2), 103–118.
6. Nisak, Khoirotnun dkk. (2016). *Hubungan Problematika Permainan Video Game Dengan Perilaku, Personal Hygiene Dan Status Gizi Pada Remaja*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. UMY:Yogyakarta
7. Ramdhani, R.A., & Rinaldi, R. (2020). *Hubungan Sensation Seeking dengan Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Pub*. Jurnal Riset Psikologi, 2020(1).
8. Susanti, M. M., Widodo, W. U., & Safitri, D. I. (2018). *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Pada Smartphone (Mobile Online Games) Dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 Di Sd Negeri 4 Purwodadi*. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2), 28–39.
9. Witjaksono, A., & Sari, D. P. (2021). *Gambaran Durasi Bermain Video Game Dan Tajam Penglihatan*. XV(2), 251–257.
10. Yusuf Sabilu, Jafriati, Asnia Zainuddin, Z. H. (2022). *Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Kota Kendari*. CV Literasi Nusantara Abadi. <https://books.google.co.id/books?id=mtxEAAAQBAJ>