



**HUBUNGAN FREKUENSI DAN LAMA BERMAIN GAME
ONLINE SERTA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SEMASA COVID-19 PADA
SISWA SMP ISLAM AL KAUTSAR TANGERANG SELATAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

HAYA HAURA

1710713079

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**



**HUBUNGAN FREKUENSI DAN LAMA BERMAIN GAME
ONLINE SERTA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SEMASA COVID-19 PADA
SISWA SMP ISLAM AL KAUTSAR TANGERANG SELATAN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

HAYA HAURA

1710713079

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Haya Haura

NRP : 1710713079

Tanggal : 22 Juli 2021

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 22 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Haya Haura)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Haya Haura
NRP : 1710713079
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Frekuensi Dan Lama Bermain Game Online Serta Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Semasa Covid-19 Pada Siswa SMP Islam Al Kautsar Tangerang Selatan Tahun 2021”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 22 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Haya Haura)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Haya Haura
NIM : 1710713079
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Frekuensi Dan Lama Bermain Game Online Serta Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Semasa Covid-19 Pada Siswa SMP Islam Al Kautsar Tangerang Selatan Tahun 2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Putri Permatasari, SKM., MKM
Ketua Penguji



Agustina, SKM., M.Kes
Penguji II (Pembimbing)



Arga Buntara, SKM, MPH
Ka. Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 16 Juli 2021

HUBUNGAN FREKUENSI DAN LAMA BERMAIN GAME ONLINE SERTA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA SEMASA COVID-19 PADA SISWA SMP ISLAM AL-KAUTSAR TANGERANG SELATAN TAHUN 2021

Haya Haura

Abstrak

Penggunaan internet selama pandemi Covid-19 meningkat sebanyak 8,9% pada tahun 2020, salah satu media yang diakses adalah game online. 14% pecandu game online adalah anak usia sekolah. Bermain game online secara berlebihan dapat mempengaruhi status gizi, begitu juga dengan tingkat aktivitas remaja yang tinggi apabila tidak diimbangi dengan pola makan yang baik dapat menimbulkan permasalahan pada status gizi. Prevalensi status gizi remaja di Tangerang Selatan tahun 2018 yakni 20,1% untuk prevalensi *overweight* dan 8,76% untuk prevalensi *underweight*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan game online, aktivitas fisik, serta pola makan dengan status gizi remaja. Metode penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Jumlah sampel 109 responden dengan teknik sampel *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan timbangan dan microtoise, serta kuesioner Baecke untuk mengukur aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara frekuensi dan lama bermain game online serta aktivitas fisik dengan status gizi remaja dan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Orangtua disarankan untuk mengawasi penggunaan internet remaja serta turut memerhatikan tingkat aktivitas fisik dan pola makan remaja. Remaja disarankan untuk bermain game online secara bijak, melakukan aktivitas fisik yang disertai dengan pola makan yang baik.

Kata Kunci: Frekuensi Bermain Game Online, Lama Bermain Game Online, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Status Gizi, Remaja, Pandemi Covid-19

THE RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY AND DURATION OF ONLINE GAME PLAYING, PHYSICAL ACTIVITY, AND DIET WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS DURING COVID-19 PANDEMIC AT AL-KAUTSAR ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL TANGERANG SELATAN IN 2021

Haya Haura

Abstract

Internet use during the Covid-19 pandemic increased by 8.9% in 2020, one of the media accessed was online games. 14% of online game addicts are school-age children. Playing online games excessively can affect nutritional status, as well as high levels of physical activity without being balanced with a good diet, which can cause problems in nutritional status. The nutritional prevalence status of adolescents in South Tangerang in 2018 was 20.1% for the prevalence of being overweight and 8.76% for the prevalence of being underweight. The purpose of this study was to determine the relationship between online games, physical activity, and diet with the nutritional status of adolescents. Quantitative research method with cross-sectional study design. The number of samples is 109 respondents with a total sampling technique. The research instruments used were scales, microtoise, and Baecke Questionnaire to measure physical activity. Data analysis using chi-square test. The results showed that there was no relationship between the frequency and duration of playing online games and physical activity with the nutritional status of adolescents and there was a relationship between diet and nutritional status of adolescents. Parents are advised to monitor adolescents' internet use and also pay attention to the level of physical activity and diet of adolescents. Adolescents are advised to play online games wisely, do physical activity accompanied by a good diet.

Keywords: Frequency of Playing Online Games, Duration of Playing Online Games, Physical Activity, Diet, Nutritional Status, Adolescents, Covid-19 Pandemic

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang. Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Frekuensi dan Lama Bermain Game Online Serta Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Semasa Covid-19 Pada Siswa SMP Islam Al-Kautsar Tangerang Selatan Tahun 2021”

Dalam melakukan penelitian ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Arga Buntara, SKM., MPH selaku ketua program studi Kesehatan Masyarakat program sarjana, Ibu Agustina, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing I dan Bapak Cahya Arbitera, SKM., MKM selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukkan dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada pihak SMP Islam Al – Kautsar atas kesempatan serta bantuannya untuk penulis dalam melakukan penelitian. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada orangtua yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi, serta seluruh teman – teman atas segala dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dari berbagai segi susunan kata dan tata bahasa. Oleh sebab itu penulis sangat menerima berbagai masukan dari pembaca baik kritik maupun saran yang bersifat membangun, sehingga penulis dapat melakukan perbaikan dalam skripsi ini hingga menjadi skripsi yang baik dan benar. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca.

Jakarta, 14 Juli 2021

Penulis,

Haya Haura

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Status Gizi	8
II.2 Video Game.....	12
II.3 Aktivitas Fisik	16
II.4 Pola Makan.....	19
II.5 Remaja.....	20
II.6 Penelitian Terkait.....	23
II.7 Kerangka Teori.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Kerangka Konsep	27
III.2 Hipotesis.....	28
III.3 Definisi Operasional	29
III.4 Desain Penelitian.....	32
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian	32
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.7 Metode Pengumpulan Data	33
III.8 Instrumen Penelitian.....	34
III.9 Etika Penelitian	36
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
III.11 Manajemen Data	38
III.12 Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Gambaran Umum SMP Islam Al-Kautsar	40
IV.2 Sarana dan Prasarana SMP Islam Al-Kautsar.....	40
IV.3 Hasil Uji Univariat.....	41

IV.4 Hasil Uji Bivariat	43
IV.5 Pembahasan.....	45
IV.6 Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V PENUTUP.....	52
V.1 Kesimpulan	52
V.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	11
Tabel 2	Penelitian Terkait	23
Tabel 3	Definisi Operasional	29
Tabel 4	Aktivitas Fisik	36
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja (n=109)	41
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=109).....	41
Tabel 7	Distribusi Frekuensi, Durasi, Serta Kecanduan Game Online.....	42
Tabel 8	Distribusi Aktivitas Fisik dan Pola Makan Responden (n=109)	43
Tabel 9	Hubungan Frekuensi dan Durasi Bermain Game Online, Aktivitas Fisik, serta Pola Makan dengan Status Gizi Remaja (n=109).....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	26
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Perizinan Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 4	Surat Keterangan Melakukan Penelitian
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Rekapitulasi Data Karakteristik Responden dan Status Gizi
Lampiran 9	Rekapituasi Data Game Online
Lampiran 10	Rekapitulasi Data Aktivitas Fisik
Lampiran 11	Rekapitulasi Data Pola Makan
Lampiran 12	Rekapitulasi Data Coding
Lampiran 13	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 14	Hasil Analisis Bivariat