

# PENGARUH ANAK YANG AKTIF BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP POLA MAKAN, STATUS GIZI, DAN POSTUR TUBUH ANAK USIA 13-15 TAHUN

Haeril

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
STKIP YPUP Makassar  
Haaeril8@gmail.com

Ariana Asri

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
STKIP YPUP Makaassar

---

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh anak yang aktif bermain game online terhadap pola makan, status gizi, dan postur tubuh anak usia 13-15 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan desain crosssectional. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 30 orang yang berusia 13-15 tahun yang dipilih secara acak melalui teknik cluster random sampling. Dalam penelitian ini, sampel akan menerima perlakuan pengukuran pola makan yakni menggunakan teknik wawancara Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Pengukuran status gizi anak menggunakan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan. Pengukuran postur tubuh menggunakan pengukuran tinggi badan, panjang tungkai, lingkaran dada dan lingkaran paha. Metode analisis data dengan statistik deskriptif dengan cara melihat presentasi setiap hasil pengukuran variabel. Frekuensi pola makan anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi jarang dengan nilai persentasi 47%. Status gizi anak yang aktif bermain game online tergolong dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 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 untuk melakukan aktifitas fisik seperti bermain dilapangan, serta perlu pengawasan dari orang tua untuk pola makan agar tidak terhindar dari penyakit *sedentary*.

**Kata kunci:** Pola makan, status gizi, postur tubuh

---

Perkembangan permainan *game online* kini berkembang pesat. Permainan *game online* merupakan bentuk permainan yang dimainkan pada komputer, laptop, gadget yang dihubungkan melalui jaringan internet (Aji, 2012). Permainan *game online* terbagi atas dua jenis yaitu *web based games* dan *text based game*. *Web based games* merupakan permainan yang berbentuk aplikasi yang diletakkan pada server yang diakses melalui internet sedangkan *text based game* merupakan awal dari *web based games* yang hanya bisa dimainkan pada komputer yang memiliki spesifikasi rendah (Android, 2019).

Fenomena yang terjadi dilapangan bahwa akibat dari gaya hidup *sedentary* terkhusus pada anak menimbulkan masalah

yakni kesehatan. Anak lebih aktif bermain *game online* dibandingkan dengan bermain atau beraktivitas fisik. Dampak bagi anak yang aktif permainan *game online* yaitu pola makan anak terganggu, status gizi anak tergolong dalam kategori kurang serta postur tubuh anak tergolong dalam kategori kurus. 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.

Dampak dari perkembangan teknologi dan munculnya beberapa permainan *game online* yang bisa diakses menggunakan gadget. Kini anak lebih aktif bermain *game online* dibandingkan

beraktivitas fisik. Selain itu permainan *game online* juga berdampak pada pola makan, status gizi serta postur tubuh anak. Anak lebih aktif bermain *game online* dibandingkan makan (Kesra, 2012).

Setiap anak memerlukan asupan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas demi mempertahankan hidup secara (Irianto, 2004). 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 (Pratiwi, 2015).

Pada proses pertumbuhan, anak semestinya memiliki pola makan yang baik dan teratur, serta mengkomsumsi makanan yang memiliki asupan gizi dan nutrisi yang seimbang (Waladow, 2013). Anak yang aktif permainan *game online* dengan durasi dan frekuensi yang lama beresiko memiliki status gizi kurus karena hanya fokus pada permainan *game online*. Dengan kata lain apabila anak memiliki status gizi dengan kategori kurus juga akan mempengaruhi postur tubuh anak. Postur tubuh anak berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik anak (Fatimah, 2010). Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai ratio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan organ) dengan lemak tubuh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh anak yang aktif bermain *game online* terhadap pola makan yang dinilai melalui wawancara dan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), status gizi dinilai melalui pengukuran antropometri dan postur tubuh dinilai dari aspek aspek tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, lingkaran dada dan lingkaran paha.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan desain *crosssectional*. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 30 orang yang berusia 13-15 tahun yang dipilih secara acak melalui teknik *cluster random sampling*. Dalam penelitian ini, sampel akan menerima perlakuan pengukuran pola makan yakni menggunakan teknik wawancara *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Pengukuran status gizi anak menggunakan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan. Pengukuran postur tubuh menggunakan pengukuran tinggi badan, panjang tungkai, lingkaran dada dan lingkaran paha. Metode analisis data dengan statistik deskriptif dengan cara melihat presentasi setiap hasil pengukuran variabel.

**HASIL**

Data frekuensi pola makan, status gizi, struktur tubuh berasal dari data hasil pengukuran yang dilakukan oleh setiap sampel. Berikut distribusi frekuensi data hasil pengukuran pola makan, status gizi, struktur tubuh yang disajikan pada table berikut.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi pola makan**

N=30	Pola Makan			Total
	Jarang	Sedang	Sering	
Frekuensi	14	9	7	30
Persentase (%)	47%	30%	23%	100%

Berdasarkan data di atas menunjukkan frekuensi pola makan anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi jarang dengan nilai persentase 47%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi**

N=30	Status Gizi			Total
	Kurus	Normal	Gemuk	
Frekuensi	13	8	9	30
Persentase (%)	43%	27%	30%	100%

Berdasarkan data di atas menunjukkan status gizi anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi kurus dengan nilai persentasi 43%.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi T. Badan**

Interval	Tinggi Badan		Klasifikasi
	Frekuensi	Persentase	
164 – dst	0	0%	Baik Sekali
155 – 163	5	17%	Baik
146 – 154	10	33%	Sedang
137 – 145	11	37%	Kurang
dst – 136	4	13%	Kurang Sekali
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan data di atas menunjukkan tinggi badan anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi kurang dengan nilai persentasi 37%.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi B. Badan**

Interval	Berat Badan		Klasifikasi
	Frekuensi	Persentase	
61 – dst	1	3%	Baik Sekali
52 – 60	5	17%	Baik
43 – 51	11	37%	Sedang
34 – 42	8	27%	Kurang
dst – 33	5	12%	Kurang Sekali
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan data di atas menunjukkan berat badan anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai persentasi 37%.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi P. Tungkai**

Interval	Panjang Tungkai		Klasifikasi
	Frekuensi	Persentase	
82.8 – dst	3	10%	Baik Sekali
77.1 – 82.7	3	10%	Baik
71.4 – 77.0	8	27%	Sedang
65.7 – 71.7	12	40%	Kurang
dst – 65.6	4	13%	Kurang Sekali
total	30	100%	

Berdasarkan data di atas menunjukkan Panjang tungkai anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi dengan nilai persentasi 40%.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi L. Dada**

Interval	Lingkar Dada		Klasifikasi
	Frekuensi	Persentase	
82.8 – dst	2	7%	Baik Sekali
70.1 – 82.7	4	13%	Baik
57.4 – 70.0	9	30%	Sedang
44.7 – 57.3	11	37%	Kurang
dst – 44.6	4	13%	Kurang Sekali
total	30	100%	

Berdasarkan data di atas menunjukkan lingkaran dada anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi kurang dengan nilai persentasi 37%.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi L. Paha**

Interval	Lingkar Paha		Klasifikasi
	Frekuensi	Persentase	
58 – dst	1	3%	Baik Sekali
51 – 57	4	13%	Baik
44 – 50	9	30%	Sedang
37 – 43	11	37%	Kurang
dst – 36	5	17%	Kurang Sekali
total	30	100%	

Berdasarkan data di atas menunjukkan lingkaran paha anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi kurang dengan nilai persentasi 37%.

**Tabel 8. Rerata T-Score Struktur Tubuh**

N	Struktur Tubuh
	T-Score
30	246.8

Berdasarkan data di atas menunjukkan t-score struktur tubuh yang aktif bermain *game online* memiliki rata-rata 246.8

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tiap variabel penelitian. Pola makan, status gizi, dan struktur tubuh anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam klasifikasi rendah apabila melihat dari frekuensi tiap variabel penelitian.

Beberapa kasus yang terjadi, anak yang aktif bermain yang aktif bermain *game online* menghabiskan waktu dengan sia-sia bahkan mereka tidak memilih untuk mandi, makan, apalagi bekerja dan melaksanakan tugas (Yanto, 2011). Anak yang aktif bermain *game online* lebih memilih bermain dibandingkan makan (Kesra, 2012). Diperiode anak usia sekolah tampak lebih langsing. Rata-rata tinggi badan meningkat 5 cm per tahun dan berat badan bervariasi 2-3,5 per tahun (Perry & Potter, 2010). Karena pada masa periodenya anak-anak memiliki pola makan yang teratur serta asupan gizi yang baik.

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.

Anak dengan pola makan jarang, sedang, sering terganggu dari kebiasaan anak (Hajirin, 2012). Menurut UNICEF (1998), anak perlu makan minimal 3 kali dalam sehari dengan tambahan 2 kali makanan selingan. Jadi anak yang aktif bermain *game online* sebaiknya memiliki pola makan yang teratur dan perlu adanya pengawasan orang tua.

Status gizi anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya saupan nutrisi, keadaan lingkungan, paparan penyakit kronis persentase lemak, tingkat Pendidikan, gaya hidup, tingkat pengetahuan, pola makan, dan aktifitas fisik (Sari, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Haeril (2019), anak yang tidak aktif bermain game onlie memiliki indeks massa tubuh yang baik. Hal tersebut dikarenakan

anak yang tidak aktif bermain *game online* memiliki aktifitas fisik yang baik serta pola makan yang teratur. Bermain dengan akti

Anak yang aktif bermain *game online* tidak lagi melakukan aktivitas keseharian dengan kegiatan fisik. Padahal aktivitas fisik bagi anak usia 13-15 tahun sangat menunjang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Pertumbuhan dan perkembangan anak menurut Pasau (2012) mengatakan bahwa pengaruh lingkungan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak seperti tempat hiburan dan rekreasi. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang aktif bermain *game online* kecenderungan lambat. Anak lebih memilih di rumah bermain gadget.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa struktur tubuh anak yang aktif bermain *game online* termasuk dalam kategori kurang. Hal tersebut didukung penelitian yang dilakukan oleh Sufitriyono (2020), struktur anak tergolong klasifikasi sedang anak yang berada di daerah dataran tinggi, perkotaan, dan pesisir pantai. Hal tersebut dikarenakan jumlah aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak sangat kurang.

## SIMPULAN

Hasil analisis data frekuensi pola makan anak yang aktif bermain *game online* tergolong dalam klasifikasi jarang. Hasil analisis data status gizi anak yang aktif bermain *game online* tergolong dalam klasifikasi kurus. Hasil analisis data struktur tubuh anak yang aktif bermain *game online* tergolong dalam klasifikasi kurang.

## SARAN

Bagi peneliti selanjutnya ataupun peneliti yang lain, diharapkan bisa menjadi referensi dan pengembangan mengenai variabel lain tentang pengukuran aktivitas anak yang aktif bermain *game online*. Serta penambahan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

**REFERENSI**

- Aji, C.H. 2012. Berburu Rupiah Lewat *Game online*. Yogyakarta : Bounabooks.
- Android 2.0 does indeed feature multitouch, [online],<http://androidandme.com/2009/10/news/android20doesindeedfeaturmultitouch/>. diakses 3agustus 2019).
- Fatimah, E. 2010. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia.
- Haeril. 2019. Indeks Massa Tubuh Anak Yang Aktif Bermain *Game Online* dan anak Yang Tidak Aktif Bermain *Game Online*. Jurnal Jendela Olahraga, 4 (2), 44-49. DOI <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2>
- Hajirin. 2012. Hubungan Pola Makan Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia 1-5 Tahun di Posyandu Wijaya Kusuma 1 Geblagan Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah FK UMY.
- Irianto, D.P. 2004. Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga. Yogyakarta : Andi.
- Kesra. Pengetahuan & Budaya. Edisi 161 2012. Koran
- Potter & Perry. 2010. Fundamental & keperawatan buku 3 edisi 7. Jakarta: salemba medika.
- Pratiwi, A.L. 2015. Hubungan Asupan Makanan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak SD Perkotaan dan Pedesaan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, R.I. 2012. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Skunder RISKESDAS Tahun 2007). Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Sufitriyono & Yahya, A.A. 2020. Struktur Tubuh ANAK Usia 11-14 Tahun Berdasarkan Wilayah Tempat Tinggal (Dataran Tinggi, Perkotaan Pesisir Pantai). Jurnal Jendela Olahraga, 5 (1), 35-41. DOI: <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1>
- Waladow dkk. 2013. Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia 3-5 tahun di wilayah kerja puskesmas tompaso kecamatan tompaso. Ejournal. Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Yanto. 2011. Pengaruh game online terhadap perilaku remaja. Studi kasus jurusan antropologi fakultas ilmu social dan ilmu politik universitas andalas.