

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PENGGUNA  
GAME ONLINE DI SMA 6 KENDARI**

**Tugas Akhir  
Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan D-III Gizi**



**OLEH :  
NURLAELI  
NIM.P00331019057**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI  
PROGRAM STUDI D-III GIZI  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR**  
**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PENGGUNA**  
**GAME ONLINE DI SMAN 6 KENDARI**

Yang diajukan Oleh :

NURLAELI

P00331019057

Telah disetujui oleh:

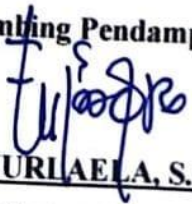
Pembimbing Utama,



SRI YUNANCI V.G., SST, MPH  
Nip.19691006199203 2 002

Tanggal : 15.08.2022

Pembimbing Pendamping,



EUIS NURLAELA, S.Gz, M.Kes  
Nip.19780504200012 2 001

Tanggal : 15.08.2022

**PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM  
KARYA TULIS ILMIAH**


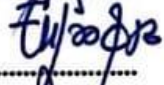

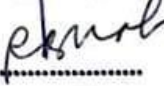
**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PENGGUNA  
GAME ONLINE DI SMAN 6 KENDARI**

Oleh:

NURLAELI  
P00331019057

Telah diuji dan disetujui pada tanggal :

**TIM DEWAN PENGUJI**

- |                               |                     |  |
|-------------------------------|---------------------|--|
| 1. Sri Yunanci, VG, SST, MPH  | Ketua Dewan Penguji | .....<br>   |
| 2. Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes | Sekretaris Penguji  | .....<br>  |
| 3. Rofiqoh SKM, M.Kes         | Anggota Penguji     | .....<br> |
| 4. Dr. Rosnah, STP, MPH       | Anggota Penguji     | .....<br> |
| 5. Hariani, SST, MPH          | Anggota Penguji     | .....  |

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari

  
Sri Yunanci, VG, SST, MPH  
NIP. 196910061992032002

Ketua Program Studi D-III

  
Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes  
NIP. 19780504200012200

# GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PENGGUNA GAME ONLINE DI SMAN 6 KENDARI

## RINGKASAN

NURLAELI

Dibawah Bimbingan Sri Yunanci V,G Dan Euis Nurlaela

**Latar Belakang:** Gemar bermain game online dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari terutama terkait dengan pola makan dan sangat mempengaruhi keadaan status gizi remaja yaitu pola makan remaja, kebiasaan makan kurang kesukaan yang berlebihan dengan memilih serta menentukan makanan yang disukai atau tidak disukai seperti menyukai makanan cepat saji, asupan energi dan protein, pendidikan yang rendah, pengaruh teman dan media massa dan aktivitas seperti bermain sehingga lupa diri tidak ingin mengkonsumsi makanan (Sari, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi pada remaja pengguna game online di SMAN 6 Kendari.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Dan telah dilaksanakan pada tanggal 17 Juni sampai dengan 25 Juni 2022 bertempat di SMAN 6 Kendari. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 80 orang Tehnik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara non probability sampling, yakni suatu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau bersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan remaja sebanyak 40 orang (50%) memiliki pola makan dengan kategori baik dan 40 orang (50%) memiliki pola makan kategori kurang baik, Yang memiliki status gizi normal sebanyak 36 (45%), frekuensi bermain game online sebanyak 47 (58,75%) orang yang memiliki kategori tinggi.

**Kesimpulan:** berdasarkan hasil penelitian bahwa remaja yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 40 orang (50%) dan yang memiliki pola makan baik adalah sebanyak 40 orang (50%)..

**Kata Kunci:** Pola Makan, Statuz Gizi, Game Online.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini dengan judul “Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Pengguna Game Online” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III bidang Gizi.dengan gelar Amd. Gz (Ahli Madya Gizi), di Politeknik Kementrian Kesehatan Kendari.

Selama proses penyusunan Tugas Akhir ini berbagai kesulitan dan hambatan yang penulis rasakan, namun berkat bantuan dan dukungan berbagai pihak sehingga pada akhirnya dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, penulis dengan segala kerendahan dan keiklasan hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Teguh F. Rahman, SKM, MPPM selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kemenkes Kendari
2. Ibu Sri Yunanci, VG, SST, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari sekaligus Pembimbing I
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes, selaku Ketua Prodi DIII-Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari sekaligus pembimbing II
4. Ibu Penguji 1 Rofiqoh SKM M.Kes, Penguji 2 Dr. Rosnah, STP, MPH, dan Penguji 3 Hariani, SST, MPH yang telah memberi dukungan dan masukan dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini
5. Seluruh Staf dan Dosen pengajar Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
6. Penulis juga menyampaikan banyak-banyak terima kasih yang tak ternilai harganya kepada kedua orang tua saya ayahanda Bukri dan Ibunda Nilma. Yang penuh kasih dan

sayang telah merawat, mendidik serta memberikan doa serta dukungan moril dan materil dengan penuh cinta kepada penulis sehingga tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Tak lupa pula kepada kakak-kakak saya Haslinda A.Md.A.K dan Zulkarnaen yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan penuh kepada penulis. Dan keluarga yang tidak bisa disebutkan satu persatu serta sahabat-sahabat terbaik Iwan Nursani Amd, Gz, Fitri Magfira, Rara Anugrah Amd, Gz, Asmarita Fadilla Amd,Gz, Izal Fazli, Winda Seprina, Intan Sari, Annisatul Ramadhani, Fani Anjelita, Desi Rasmawar yang selalu memotivasi penulis dalam menyelesaikan tulisan ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu masukan dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan, penulis sangat diharapkan. Atas masukan dan saran penulis, ucapkan banyak terima kasih.Semogah proposal ini bermanfaat bagi pembaca.

Kendari, 27 Juli 2022

**NURLAELI**

## DAFTAR ISI

COVER.....	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	
A. Tinjauan Tentang Pola Makan Remaja Pengguna Game Online .....	10
B. Definisi Remaja.....	15
C. Definisi Status Gizi.....	16
D. Definisi Game Online.....	19
E. Kerangka Teori.....	22
F. Kerangka Konsep .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	23
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	23

C. Populasi Dan Sampel.....	23
D. Variabel Penelitian .....	25
E. Jenis Pengumpulan Data.....	25
F. Pengolahan Data Dan Analisis Data.....	26
G. Penyajian Data.....	27
H. Definisi Operasional/Kriteria Objektif .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	
A. Hasil.....	31
B. Pembahasan.....	37
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
Daftar Pustaka.....	45
Lampiran.....	48



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi 2019.....	14
Tabel 3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Tabel 4. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur .....	30
Tabel 5. Karakteristik Sampel Berdasarkan Kelas .....	30
Table 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan .....	31
Table 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi .....	36
Table 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Bermain Game online.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Pengukuran Tinggi Badan Dan Berat Badan .....	49
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Sebagai Responden .....	50
Lampiran 3. Daftar Pengukuran Tinggi dan Berat Badan .....	51
Lampiran 4. Kuisisioner Game Online.....	52
Lampiran 5. Formulir FFQ Pola Makan .....	53
Lampiran 6. Surat Permohonan Penelitian .....	56
Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	57
Lampiran 8. Surat Bebas Pustak.....	58
Lampiran 9. Master Tabel.....	59
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	22