

Hubungan durasi bermain *game online* dengan pola makan pada anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta

Lusi Setyawati*, Triani Rahmadewi, Armenia Diahsari

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: lusisetyawati07@gmail.com, ummuayyash9@gmail.com, armeniadiahsari@unisayogya.ac.id

Abstrak

Game Online merupakan salah satu perkembangan dari teknologi komputerisasi yang banyak digemari dari kalangan remaja, dewasa bahkan sampai kalangan anak usia sekolah. Anak yang lebih memilih bermain *game online* dibandingkan makan biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Pola makan yang tidak teratur dapat menimbulkan suatu penyakit saluran pencernaan salah satunya seperti gastritis. **Tujuan penelitian ini untuk** mengetahui hubungan durasi bermain *game online* dengan pola makan pada anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 51 responden dari kelas 4 dan 5 sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling* dengan cara mengundi nama siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *game online* dan kuesioner pola makan, dan dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji *Kendall tau*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan dari 51 responden sebagian besar memiliki pola makan kategori kurang baik sebanyak 33 orang (64,7%). Durasi bermain *game online* sebagian besar kategori lama sebanyak 20 orang (39,2%). Hasil uji *Kendall tau* menunjukkan durasi bermain *game online* dengan pola makan diperoleh nilai *p* value (0,000) dengan koefisien korelasi 0,625. Kesimpulan, Ada hubungan durasi bermain *game online* dengan pola makan pada anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0,625, artinya semakin lama durasi bermain *game online* maka pola makannya menjadi kurang baik. Orangtua dan anak diharapkan dapat lebih memperhatikan durasi bermain *game online* dan pola makan.

Kata Kunci: anak usia sekolah; durasi bermain *game online*; pola makan

The correlation between the duration of playing online games and eating patterns in 4 And 5 Graders of SD Negeri Nogotirto Sleman Yogyakarta

Abstract

*Online games are one of the most popular advances in computer technology among teenagers, adults, and even school-aged children. Children that favor playing online games over eating frequently have inconsistent or poor eating habits. Irregular eating patterns can cause digestive tract diseases, one of which is gastritis. The study aims to determine the correlation between the duration of playing online games and the eating patterns in 4 and 5 graders at Nogotirto State Primary School in Sleman, Yogyakarta. The research employed descriptive correlational with a cross-sectional approach. The number of samples in the study was 51 respondents from grades 4 and 5 according to the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling by drawing lots of students' names. The research instrument used an online game questionnaire and an eating pattern questionnaire, and was analyzed bivariately using the Kendall tau test. The results in this study showed that of the 51 respondents, the majority had poor eating patterns, 33 people (64.7%). Most of the duration of playing online games in the old category was 20 people (39.2%). The results of the Kendall Tau test show that the duration of playing online games with eating patterns obtained a *p* value (0.000) with a correlation coefficient of 0.625. There is a the correlation between the duration of playing online games and the eating patterns in 4 and 5 graders at Nogotirto State Primary School in Sleman, Yogyakarta, which is shown by a correlation coefficient of 0.625, meaning that the longer the duration of playing online games, the worse their eating patterns become. Parents and children are expected to pay more attention to the duration of playing online games and eating patterns.*

Keywords: duration of playing online games; eating patterns; school age children

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia membuat era baru di dalam masyarakat yang disebut era masyarakat digital yang dapat mempengaruhi setiap lapisan masyarakat di Indonesia. Perkembangan yang pesat ini berdampak di dalam kehidupan sehari-hari dan mendorong temuan baru dalam teknologi yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang dalam kehidupannya (Dewantara *et al.*, 2022). Salah satu manfaat dari teknologi internet adalah sebagai sarana hiburan, misalnya bermain. Permainan yang menggunakan koneksi internet disebut dengan *game online* (Irawan & Siska W., 2021). *Game online* merupakan salah satu perkembangan dari teknologi komputerisasi yang banyak digemari dari kalangan remaja, dewasa bahkan sampai kalangan usia anak sekolah (Mikawati & Rukmini, 2019). Pemain *game online* biasanya didominasi oleh kalangan pelajar, seperti SD, SMP, SMA, mahasiswa bahkan sampai orang dewasa (Santi *et al.*, 2021).

Environment Software Association (ESA) menunjukkan data demografi pengguna *game online* di Amerika sebanyak 36% pengguna *game online* berusia <18 tahun, 32% berusia 18-35 tahun, dan usia 36+ sebanyak 32% (Susanti *et al.*, 2018). Negara Indonesia terdapat 54,1% anak usia sekolah yang mengalami kecanduan bermain *game online*, dijelaskan bahwa sebanyak 77,5% putra dan 22,5% putri anak usia sekolah mengalami kecanduan *game online* (Hayati, 2020). Anak usia sekolah merupakan anak yang berada pada rentang usia 6-12 tahun. Pada rentang usia ini anak cenderung lebih mudah tertarik terhadap hal-hal baru, khususnya yang berkaitan dengan teknologi (Hermawan, 2021). Menurut laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019, menunjukkan bahwa pulau Jawa sebagai wilayah kontribusi pengguna terbanyak 55% dengan pengguna internet di Jawa Tengah yang digunakan untuk bermain *game online* sebanyak 34,3% (Yunita, 2021).

National Purchase Diary (NPD) Group menunjukkan data rata-rata waktu yang dihabiskan dalam bermain *game* meningkat menjadi 57% menjadi lebih dari 2 jam per hari pada tahun 2022 dibandingkan 1 jam 30 menit per hari pada tahun 2021 yang lalu. Rata-rata jumlah waktu bermain ditingkat tertinggi ada pada rentang usia 6 – 44 tahun. Anak-anak usia 6 – 12 tahun menghabiskan proporsi waktu mereka untuk bermain *game* daripada kegiatan lainnya. Mereka menghabiskan waktu rata-rata 2 jam lebih untuk bermain *game* (Susanti *et al.*, 2018).

Permainan *game online* begitu mengasyikkan dan membuat ketagihan bahkan anak yang bermain *game online* sampai lupa waktu, lupa diri dan melupakan hal-hal lainnya (Irawan & Siska W., 2021). Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan pada anak. Anak yang lebih memilih bermain *game online* dibandingkan makan biasanya memiliki pola makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Seseorang yang memiliki pola makan tidak teratur cenderung dapat mengalami sindrom dispepsia yang lebih besar dibandingkan seseorang yang memiliki pola makan teratur. Sindrom dispepsia dapat disebabkan oleh berbagai penyakit, bisa berlokasi dari dalam lambung, luar lambung, maupun penyakit sistemik yang bermanifestasi sekunder. Dampak lain dari pola makan pada anak usia sekolah yang tidak teratur atau tidak baik adalah dapat menyebabkan anak mengalami stres karena gangguan kesehatan yang dialami (Azizah & Rizana, 2023).

Kebijakan pemerintah dalam menangani masalah pola makan adalah dengan adanya peraturan tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia yang dimuat dalam pasal 1 : Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia yang selanjutnya disingkat AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat. Pasal 2 : AKG digunakan pada tingkat konsumsi yang meliputi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral. Kebijakan tersebut menjadi dasar bagi tenaga kesehatan terutama perawat untuk memberikan pelayanan dan ilmu pengetahuan yang optimal bagi masyarakat Indonesia terutama bagi anak usia sekolah, remaja, orangtua, dan keluarga dalam upaya menjaga pola makan agar asupan gizinya terpenuhi (Permenkes, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Januari 2024 di SD Negeri Nogotirto Sleman Yogyakarta didapatkan data jumlah siswa kelas 4 dan 5

sebanyak 106 siswa. Pihak sekolah mengatakan belum adanya regulasi terkait pemakaian *handphone* siswa. Pada saat wawancara dengan 12 siswa kelas 4 dan 5 di SD Negeri Nogotirto, didapatkan data 100% siswa memiliki *handphone* masing-masing. *Handphone* tersebut digunakan untuk bermain *game online*. Ada >5 jenis *game online* yang sering mereka mainkan. Pada wawancara didapatkan data sebanyak 8 anak (66,6%) bermain *game online* >7 jam/hari. Jika di hari libur atau waktu luang sebanyak 4 anak (33,3%) bermain *handphone* dan menonton televisi sehari-hari. Ada sebanyak 5 anak (41,6%) mengatakan saat bermain *game online* atau *handphone* mereka malas untuk makan, bahkan sebanyak 5 anak (41,6%) mengatakan sehari hanya makan sekali. Ada sebanyak 5 anak (41,6%) yang mengatakan tidak suka makan sayuran. Sebanyak 3 anak (25%) mengatakan terkadang makan lebih dari tiga kali dalam sehari. Sebanyak 9 anak (75%) mengatakan bahwa mereka tidak membawa bekal dan membeli jajan seperti cilok, cimol, kentang goreng, snack ringan, minuman instan di pedagang depan sekolah dan di kantin untuk makan siang mereka. Hal inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian di SD Negeri Nogotirto.

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD baik laiki-laki maupun perempuan sebanyak 106 siswa yang sekolah di SD Negeri Nogotirto, Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dan sampel yang diambil berjumlah 51 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden dengan mengisi kuesioner penelitian dan dianalisis menggunakan uji *Kendall tau*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SD Negeri Nogotirto

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	9 Tahun	2	3,9
	10 Tahun	19	37,3
	11 Tahun	28	54,9
	12 Tahun	2	3,9
	Total	51	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	27	52,9
	Perempuan	24	47,1
	Total	51	100
3	Alasan Bermain Game Online		
	Kurangnya komunikasi antara anak dengan orang tua	10	19,6
	Kurangnya pengawasan orang tua terhadap anak	1	2,0
	Aktivitas yang monoton	40	78,4
	Total	51	100
4	Pekerjaan Orangtua		
	Guru	1	2,0
	TNI	2	3,9
	Wiraswasta	5	9,8
	Swasta	31	60,8
	PNS	1	2,0
	Buruh HL	11	21,6
	Total	51	100

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	Game Paling Sering di Mainkan		
	Mobile Legend	13	25,5
	PUBG	1	2,0
	Free Fire	24	47,1
	Roblox	7	13,7
	Cooking Mama	6	11,8
	Total	51	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden di SD Negeri Nogotirto dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 28 responden (54,9%), sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 responden (52,9%), sebagian besar alasan responden bermain *game online* karena aktivitas yang monoton sebanyak 40 responden (78,4%), sebagian besar pekerjaan orang tuanya swasta sebanyak 31 responden (60,8%), dan *game* yang paling sering dimainkan sebagian besar *Free Fire* sebanyak 24 responden (47,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden di SD Negeri Nogotirto

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik: skor 67-88	6	11,8
2	Cukup: skor 45-66	12	23,5
3	Kurang Baik: skor 22-44	33	64,7
	Total	51	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi pola makan responden di SD Negeri Nogotirto dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan kategori baik sebanyak 6 responden (11,8%), pola makan kategori cukup sebanyak 12 responden (23,5%), dan pola makan kategori kurang baik sebanyak 33 responden (64,7%). Pola makan merupakan perilaku yang sangat penting yang dapat mempengaruhi status gizi, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi yang berdampak pada kesehatan individu dan masyarakat (Permenkes, 2014). Secara umum pola makan terdiri dari tiga komponen yang terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makanan.

Pola makan anak yang baik selain dari waktu makan yang teratur juga dari makanan yang dikonsumsi bergizi dan mencakup gizi seimbang (Kumala, 2021). Makanan bergizi didapatkan dari mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Gizi seimbang sendiri adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014).

Anak yang pola makannya tidak baik karena tidak sesuai konsumsi makanan bergizi dan mencakup gizi seimbang dapat menyebabkan asupan gizi anak menjadi berlebih atau kekurangan. Asupan gizi pada anak yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas (Sapira & Ariani, 2016). Asupan gizi pada anak yang kurang akibat pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Pernyataan ini didukung oleh pendapat Susanti *et al.*, (2018) bahwa apabila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun. Kemampuan kerjanya melemah dan bila berkelanjutan akan dapat menimbulkan suatu penyakit salah satunya penyakit saluran pencernaan gastritis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Durasi Bermain *Game Online* Responden di SD Negeri Nogotirto

No	Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah (< 3 jam/hari)	13	25,5%
2	Sedang (3-7 jam/hari)	18	35,3%
3	Lama (> 7 jam/hari)	20	39,2%
	Total	51	100%

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi durasi bermain *game online* di SD Negeri Nogotirto dapat diketahui bahwa durasi bermain *game online* responden dengan kategori rendah sebanyak 13 responden (25,5%), durasi bermain *game online* kategori sedang sebanyak 18 responden (35,3%), dan durasi bermain *game online* kategori lama sebanyak 20 responden (39,2%).

Durasi bermain *game online* adalah lamanya waktu individu dalam bermain *game online*. *Game online* merupakan media elektronik yang menampilkan permainan berupa tampilan gerak, warna, suara yang memiliki aturan main dan memiliki level tertentu, bersifat menghibur dan adiktif (Ondang *et al.*, 2020). Durasi bermain *game online* yang lama dapat berdampak buruk bagi anak. Menurut Novrialdy, (2019) anak yang bermain *game online* dengan durasi lama memiliki dampak negatif yang tidak baik yang meliputi lima aspek diantaranya aspek kesehatan, psikologis, akademik, sosial, dan keuangan. Anak yang bermain *game online* dengan durasi yang lama juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kurang perhatian dari orang-orang terdekat, depresi, kurang kegiatan, lingkungan, dan pola asuh (Irawan & Siska W., 2021).

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Deskripsi Korelasi Durasi Bermain *Game Online* dengan Pola Makan pada Anak Kleas 4 Dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta

Durasi Bermain <i>Game Online</i>	Pola Makan						Jumlah	P Value	r	
	Baik		Cukup		Kurang Baik					
	F	%	F	%	F	%				
Rendah	6	11,8	5	9,8	2	3,9	13	25,5	0,000	0,625
Sedang	0	0,0	6	11,8	12	23,5	18	35,3		
Lama	0	0,0	1	2,0	19	37,3	20	39,2		
Jumlah	6	11,8	12	23,5	33	64,7	51	100		

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 13 responden dengan bermain *game online* kategori rendah terdapat 6 responden (46,2%) yang pola makannya baik lebih banyak dibandingkan responden yang pola makannya kurang baik terdapat 2 responden (15,4%), sedangkan dari 20 responden dengan durasi bermain *game online* kategori lama tidak terdapat responden yang pola makannya baik dan terdapat responden dengan pola makannya kurang baik sebanyak 19 responden (37,3%).

Berdasarkan uji statistik dengan *Kendall Tau* menunjukkan bahwa antara durasi bermain *game online* dengan pola makan memperoleh nilai *p value* = 0,000 atau <0,05 dengan koefisien korelasi 0,625. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan koefisien korelasi sedang antara kedua variabel dengan arah korelasi positif. Arah korelasi positif artinya semakin lama durasi bermain *game online* maka pola makannya semakin kurang baik. Kesimpulannya ada hubungan antara durasi bermain *game online* dengan pola makan pada anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan pola makan pada anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak yang gemar bermain *game online* dengan durasi yang lama memiliki pola makan yang kurang baik, hal ini terjadi karena anak yang memilih bermain *game online* akan menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game* sampai melupakan waktu makan dan pada akhirnya pola makannya cenderung tidak teratur atau buruk.

Bermain *game online* dengan durasi yang lama dapat berdampak buruk pada kesehatan anak. Berdiam di depan video *game* terlalu lama mengakibatkan anak lupa untuk makan, belajar, tidur, dan beraktivitas lainnya. Konsekuensi dari hal tersebut anak akan mengalami kekurangan nutrisi karena tidak memperhatikan asupan nutrisi yang tepat atau mungkin bisa menyebabkan obesitas karena kurangnya aktivitas fisik (Murniati *et al.*, 2022). Menurut Khoirunnisa *et al.*, (2020) pola makan anak

yang kurang baik juga dapat mempengaruhi daya intelegensi atau perkembangan kecerdasan anak, dalam hal ini berkaitan dengan pertumbuhan fisik biomedis otak.

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan, bahwa durasi bermain *game online* anak yang lama sampai kecanduan dapat mengakibatkan pola makan menjadi kurang baik. Pola makan yang kurang baik dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, seperti gangguan sistem pencernaan, obesitas, bahkan sampai gangguan tumbuh kembang pada anak. Kondisi tersebut dapat terjadi karena anak yang lebih fokus bermain *game online* akan melupakan waktu makan, istirahat, dan mandi sehingga aktivitas sehari-hari mereka menjadi tidak seimbang.

4. Kesimpulan

Ada hubungan yang signifikan antara durasi bermain *game online* dengan pola makan pada anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *Kendall Tau* dengan nilai $p\ value = 0,000$ atau $<0,05$ dengan nilai korelasi (τ) = 0,625. Anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto sebagian besar memiliki pola makan kategori kurang baik sebanyak 33 orang (64,7%), dan Anak kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto sebagian besar memiliki durasi bermain *game online* kategori lama sebanyak 20 orang (39,3%).

Berdasarkan dari simpulan peneliti diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan kepada orang tua dan siswa terkait penggunaan dan dampak pemakaian *handphone* pada anak.
2. Bagi Keluarga
Diharapkan keluarga terutama orang tua untuk lebih perhatian dan mengawasi lagi putra putrinya dalam bermain *game online* khususnya durasi bermain *game online*, selain itu orang tua juga bisa membantu anak dalam mengatur jadwal makan agar pola makan anak tetap teratur. Anak diharapkan sadar dan mulai menerapkan pola makan yang baik, selain itu anak sebaiknya mulai melakukan kegiatan atau aktivitas lain di luar rumah seperti olahraga agar tidak hanya memikirkan bermain *game online*.
3. Bagi Perawat
Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat di Puskesmas terdekat untuk melakukan penyuluhan atau edukasi disekolah terhadap anak dan orang tua tentang pentingnya pola makan sehat dan teratur bagi tubuh.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengendalikan faktor-faktor lain misalnya sosial budaya dan dapat menambah asisten penelitian agar penelitian dapat berjalan dengan lebih baik, perlu diidentifikasi kepemilikan *handphone* anak, dan perlu diidentifikasi aturan di sekolah berkaitan dengan pemakaian *handphone* anak.

Daftar Pustaka

Jurnal

- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). *Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di SDN pondok Kelapa 06 Jakarta Timur*. 3, 3400–3418.
- Dewantara, R., Cakranegara, P. A., Wahidin, A. J., Muditomo, A., Gede, I., & Sudipa, I. (2022). Implementasi Metode Preference Selection Index Dalam Penentuan Jaringan Dan Pemanfaatan Internet Pada Provinsi Indonesia. *Jurnal Sains Komputer & Informatika (J-SAKTI)*, 6(2), 1226–1238.
- Hayati, N. (2020). Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online pada Anak Usia Sekolah dengan Kebutuhan Istirahat dan Tidur di SD Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(3), 116–122. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i3.4710>
- Hermawan, A. (2021). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri (Sdn) 1 Way Mengaku Liwa Kabupaten Lampung Barat. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 1(1), 53–62.
- Irawan, S., & Siska W., Di. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 9–19.

- Khoirunnisa, F. N., Indanah, Kusumastuti, D. A., & Susanti, N. I. (2020). *Korelasi Variasi Jenis Makanan Dan Lingkungan Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah*. 4, 14–22.
- Kumala, M. (2021). Edukasi Pola Makan Sehat Dalam Upaya Pengendalian Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i1.10555>
- Mikawati, M., & Rukmini, L. (2019). Hubungan Lama Bermain Game Dengan Jumlah Jam Tidur Pada Siswa SD Negeri Pannyikkokang 1 Kota Makassar. *Nursing Inside Community*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i1.4>
- Murniati, I., Purnomo, I., Umam, M. K., & Angkasa, M. P. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Makan Pada Siswa Smp N 1 Bodeh Kabupaten Pemalang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 178–182. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1340>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Ondang, G. L., Mokalau, B. J., & Goni, S. Y. V. I. (2020). Game online adalah game komputer yang dapat dimainkan oleh multipemain yang me_manfaatkan jaringan komputer (LAN atau Internet), sebagai mediana. Tetapi saat ini bermain game online tidak hanya di warnet melainkan di rumah juga bisa, terutama jika mempun. *Jurnal Holistik*, 13(2), 1–15.
- Santi, R. J., Setiawan, D., & Pratiwi, I. A. (2021). Perubahan Tingkah Laku Anak Sekolah Dasar Akibat Game Online. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 385. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38576>
- Sapira, N., & Ariani, Y. (2016). Hubungan pola makan dengan status gizi anak di SDN 43 Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 1(2), 7–16.
- 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). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i2.122>
- Yunita, T. N. (2021). Pengaruh Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah di SD N 2 Tambaknegara. *Universitas Harapan Bangsa*, 201–207.

Website

- Permenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses pada 23 Juni 2023, dari <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Permenkes. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Diakses pada 17 November 2023, dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf