

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Game Online*

1. Definisi *Game Online*

Pengertian *game online* menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) dibagi menjadi dua kata yaitu *game* dan *online*. Dalam bahasa Indonesia *game* artinya permainan, sedangkan *online* artinya jaringan atau daring. Dalam KBBI pengertian *game* adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain. Sedangkan arti kata *online* adalah sesuatu yang terhubung dengan internet.

Menurut Firdaus et al (2018) *game online* adalah bentuk permainan yang terhubung melalui internet, yang dapat dimainkan di *handphone*, laptop, perangkat komputer (PC) dan perangkat lainnya serta bersifat *multiplayer* atau dapat dimainkan bersamaan oleh banyak orang.

2. Jenis-Jenis *Game Online*

a. *Battle Royale*



Gambar 2. 1 *Battle Royale Games*

Jenis permainan ini memiliki konsep *last man standing*. Pemain harus berusaha bertahan hidup hingga akhir permainan dengan melakukan aktivitas didalamnya, seperti mengeksplorasi area untuk mendapatkan senjata, *armor*, dan kendaraan untuk digunakan melawan pemain lain. Bahkan pemain diharuskan untuk bergerak menuju *safe zone* agar tetap aman. Beberapa jenis *game battle royale* seperti *PUBG*, *Free Fire*.

b. *Multiplayer Online Battle Arena* atau MOBA



Gambar 2. 2 *Multiplayer Online Battle Arena Games*

Jenis permainan ini menuntut pemain untuk menentukan karakter dan kemampuan masing-masing karakter agar dapat menyusun strategi yang tepat untuk memenangkan arena permainan. Selain itu, MOBA biasanya mengharuskan pemain untuk mengajak pemain lain bergabung melawan kelompok lain di arena yang sama. Beberapa game MOBA yang paling populer seperti *Mobile Legends*, *League of Legends*

c. *Roleplaying Game* atau RPG



Gambar 2. 3 *Roleplaying Games* atau *RPG*

Jenis permainan ini memerankan sebuah karakter fiksi menjadi tokoh utama untuk mengikuti alur cerita game hingga tamat, dan setiap pemain dapat berinteraksi langsung seperti dunia nyata. Contohnya *Genshin Impact*, *Ragnarok*.

d. *Simulation*



Gambar 2. 4 *Simulation Games*

Jenis permainan ini menawarkan pengalaman simulasi layaknya objek dalam dunia nyata. Jenis *game* ini biasanya berbentuk aktivitas sehari-hari. Beberapa jenis *game* ini, diantaranya *game* simulasi kehidupan, *game* simulasi konstruksi dan

manajemen, dan simulasi kendaraan. Jenis permainan ini termasuk *The Sims Free Play*, *The Sims Mobile*, *SimCity Build*.

e. *First Person Shooter* atau FPS



Gambar 2. 5 *First Person Shooter Game* atau FPS

Jenis permainan ini menggunakan sudut pandang orang pertama, sehingga pemain seolah-olah berada di dalam permainan melalui mata karakter yang digunakan. *Game* ini umumnya menggunakan senjata militer untuk menghadirkan pengalaman perang (di Indonesia sering disebut permainan menembak). Contohnya *Call of Duty*.

3. Dampak Bermain *Game Online*

Terdapat beberapa dampak positif yang dimiliki *game online* yaitu (Suryanto, 2015):

- a. Menurut para pelajar dampak positif yang paling dapat dirasakan adalah mudah mendapatkan teman baru yang memiliki hobi yang sama.
- b. Dengan bermain game, remaja dapat meningkatkan keterampilan motorik seperti dapat meningkatkan koordinasi atau kerja sama tangan-mata.

- c. Melatih keterampilan kerjasama kelompok dengan mode *multiplayer* atau grup karena para pemain diminta untuk bekerjasama dengan temannya (dalam permainan) untuk dapat memenangkan permainan.

Dalam jurnal yang berjudul “Pengaruh *Game Online* terhadap Remaja” penulis Surbakti (2017), dampak negatif dari *game online* yaitu:

- a. Kecanduan (menimbulkan adiksi), kebanyakan *game* saat ini didesain supaya menimbulkan kecanduan seseorang dalam bermain. Semakin kecanduan seseorang dalam suatu *game* maka semakin diuntungkan pembuat *game* karena peningkatan pembelian *uc/diamond/skin/karakter* dan sejenisnya meningkat.
- b. Mendorong melakukan hal-hal negatif, walaupun tidak banyak namun cukup sering ditemukan kasus pemain *game online* berusaha mencuri akun pemain lain, mendorong siswa melakukan pencurian dalam jumlah kecil seperti dari uang SPP dan pencurian waktu seperti bolos sekolah untuk bermain *game*.
- c. Berbicara kasar dan kotor, berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri & Mardiyah (2019) frekuensi penggunaan kata-kata kasar pada saat bermain *game* paling tinggi terdapat pada kategori mengenai perbedaan fisik dan nama hewan. Kata-kata kasar muncul ketika diserang, karakter yang sedang dimainkan mati, hingga koneksi internet terputus di tengah permainan.
- d. Terjadinya perubahan kebiasaan makan dan waktu istirahat sudah awam terjadi pada para *gamers*. Para remaja sering kali tertidur saat pagi hari

karena keasikan bermain game dan seringkali juga para *gamers* melewatkan jam makannya ketika sedang asik memainkan *game* nya. Dilihat dari durasi bermain game online terlihat bahwa sebagian waktunya hanya terfokus untuk bermain game online, yang mungkin lupa makan dan aktivitas lainnya (Murniati et al. 2022).

- e. Mengganggu kesehatan, seperti *neck pain* yang terjadi karena seringnya melakukan aktivitas dengan postur yang salah dalam waktu yang relatif lama mengakibatkan nyeri (Monding, Kawatu & Kalesaran 2020). Penggunaan *headphone/earphone* dalam waktu yang lama saat bermain *game online* dapat menimbulkan kebisingan, dimana efek kebisingan dapat mempengaruhi bagian tubuh lain selain pendengaran dan menyebabkan ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, peningkatan detak jantung dan perubahan emosi (Pangemanan, 2012)

B. Kecanduan *Game Online*

1. Definisi Kecanduan *Game Online*

Kecanduan bermain *game online* adalah kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Pengertian kecanduan bermain *game online* adalah suatu kondisi dimana seseorang terikat pada kebiasaan yang kuat dan tidak bisa lepas untuk bermain *game online* sehingga terjadinya peningkatan frekuensi, durasi bermainnya dari waktu ke waktu, tanpa memperdulikan akibat negatif bagi dirinya (Hairil Akbar 2019).

WHO mengklasifikasikan kecanduan bermain *game online* kedalam penyakit internasional ke 11 (ICD-11) yang ditandai dengan gangguan kontrol atas game, mulai memprioritaskan *game* diatas aktivitas lain, bertambahnya kegemaran bermain *game* meskipun terjadinya konsekuensi negatif. Dalam ICD-11, WHO menyebutkan bahwa kecanduan game adalah gangguan yang disebabkan oleh perilaku atau kebiasaan atau *disorders due to addictive behavior* (WHO, 2018).

2. Aspek Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* sebenarnya hampir sama dengan jenis kecanduan lainnya, namun kecanduan *game online* termasuk dalam kategori kecanduan psikologis. Menurut Chen, C.Y. dan Chang, S.L 2008 dalam (Nur, 2018), kecanduan *game online* memiliki 4 aspek yaitu:

- a. *Compulsion* (kompulsif/ dorongan untuk melakukan secara terus menerus) merupakan suatu dorongan yang berasal dari dalam diri untuk melakukan sesuatu secara terus menerus bermain *game online*.
- b. *Withdrawal* (penarikan diri) merupakan upaya untuk menjauhkan diri dari sesuatu selain *game online*. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak bisa menjauhkan diri dari hal-hal yang berhubungan dengan *game online*.
- c. *Tolerance* (toleransi) adalah tentang berapa banyak waktu yang dihabiskan atau digunakan untuk melakukan sesuatu. Sebagian besar pemain *game online* tidak berhenti hingga merasa puas dan berakhir lupa waktu.

- d. *Interpersonal and health-related problems* (hubungan antarpribadi dan masalah kesehatan) adalah masalah yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain serta masalah kesehatan. Pecandu *game online* cenderung mengabaikan hubungan dengan orang lain, mereka hanya berfokus pada *game online*. Masalah kesehatan para *gamers* adalah kurang memperhatikan masalah kesehatan mereka seperti kurang tidur, dan tidak menjaga pola makan.

3. Intensitas Kecanduan *Game Online*

Calvert dkk. (2009) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan *game online* lebih dari 4 hari/minggu dan durasi bermain lebih dari 4 jam/hari menyebabkan kecanduan. *The Graphic, Visualization and Usability Center, Georgia Institute of Technology* mengklasifikasikan penggunaan *game* menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas penggunaan:

- a. Tinggi (lebih dari 40 jam per bulan)
- b. Sedang (antara 10-40 jam per bulan)
- c. Rendah (kurang dari 10 jam per bulan)

Sedangkan Piyeke (2014) mengklasifikasikan durasi waktu bermain *game online* yaitu:

- a. Kurang dari 3 jam per hari: Normal
- b. Lebih dari 3 jam per hari : Tidak Normal

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan *Game Online*

Menurut Liasna (2017) menjelaskan bahwa secara umum, faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* adalah:

a. Usia pertama bermain *game online*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liasna (2017), ditemukan 31 remaja (27,7%) bermain *game online* di bawah usia 10 tahun dan 81 remaja (72,3%) pertama kali setelah usia 10 tahun. Hasil akhir menunjukkan bahwa remaja yang pertama kali bermain *game online* pada masa remaja awal (12-15 tahun) paling banyak mengalami adiksi *game online* yaitu sebesar 64,7%.

b. Jenis kelamin atau *gender*

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung terindikasi kecanduan bermain *game online*. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Norwegia, hasil pada laki-laki 6 kali lebih berisiko untuk kecanduan bermain *game online* daripada wanita (Mentzoni et al., 2011). Kemudian menurut Young (2010), jenis kelamin mempengaruhi adiksi Internet, dimana pria lebih sering kecanduan *game online*, dan perjudian online sedangkan wanita lebih sering kecanduan mengobrol dan berbelanja online.

c. Kondisi psikologis

Muncul keinginan yang kuat untuk mencapai peringkat yang tinggi dalam bermain *game online*, bosan ketika berada di rumah ataupun di sekolah cenderung mengisi kebosanan dengan bermain *game online* dan juga lingkungan teman-temannya yang memainkan *game online* akan terpengaruh untuk mengikuti temannya memainkan *game online*.

C. Status Gizi

1. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat gizi pada saat metabolisme.

Dikatakan bahwa status gizi seseorang dinyatakan baik bila keseimbangan fisik dan mental seimbang, sedangkan malnutrisi adalah akibat dari konsumsi energi dan protein yang sedikit dalam waktu yang lama dibandingkan dengan metabolismenya.

Menurut Almatsier (2005) dalam (Pramadewi, 2019) Nilai status gizi setiap individu berhubungan dengan asupan gizi dan kebutuhannya, apabila kebutuhan tubuh dan asupan gizi seimbang maka tercapai nilai gizi yang baik. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih.

Status gizi normal adalah keseimbangan antara energi yang masuk dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari tubuh setiap orang. Jika makanan seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan gizi (*malnutrition*). Malnutrisi ini meliputi kelebihan gizi atau gizi lebih (*overnutrition*), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*) (Kemenkes, 2017).

Status gizi kurang atau disebut *undernutrition* adalah keadaan yang disebabkan terutama oleh asupan energi yang tidak memadai, dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Gizi kurang sering terlihat jelas cirinya

seperti kurus, tulang sering menonjol, rambut kering dan mudah rontok (Morley, 2021). Hal ini terjadi karena jumlah energi masuk lebih sedikit dari kebutuhan individu.

Status gizi lebih atau disebut *overnutrition* adalah kondisi gizi seseorang, dimana jumlah energi yang dikonsumsi tubuh lebih besar dibanding jumlah energi yang dikeluarkan. Terjadi karena jumlah energi yang masuk melebihi anjuran untuk seseorang, akhirnya energi tersebut disimpan dalam bentuk cadangan lemak, yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kenaikan berat badan.

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami masalah gizi karena beberapa sebab, antara lain: Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh (*growth spurt*) memerlukan energi lebih banyak. Kebiasaan makan sering berubah akibat faktor sosial, lingkungan, dan psikologis. Remaja sering terpengaruh gaya hidup tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji. Remaja juga cenderung lebih mungkin terpengaruh oleh *peer pressure* atau tekanan teman sebaya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Setiap orang membutuhkan asupan gizi dan nutrisi yang berbeda. Hal tersebut tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan berat badan mereka (Kemenkes RI, 2017). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi status gizi diantaranya:

- a. Status individu seperti usia dan jenis kelamin.

Kebutuhan energi seseorang disesuaikan dengan usia, jenis kelamin. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan energi tubuh juga semakin meningkat. Usia mempunyai peran penting dalam pemilihan makanan (Huda, 2010). Pada masa bayi, seseorang tidak memiliki pilihan mengenai apa yang dia inginkan, tetapi saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, mereka mulai mengontrol makanan apa yang ingin mereka makan.

Remaja putri umumnya melakukan diet untuk menurunkan berat badan lebih sering dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan karena mereka kurang percaya diri terhadap penampilan fisiknya. Banyak remaja putri yang menganggap dirinya kelebihan berat badan, sehingga cenderung menurunkan berat badan dengan cara yang tidak sehat, seperti diet tidak sehat, dan memuntahkan makanan (Kemenkes, 2022).

Remaja putra lebih memperbanyak olahraga untuk membentuk tubuhnya dan tetap memiliki nafsu makan. Meski informasi media mengenai bentuk tubuh ideal cukup banyak mempengaruhi mereka, namun para remaja putra menyikapinya secara positif. Remaja putra lebih cenderung membentuk lebih banyak otot daripada menurunkan berat badan seperti yang dilakukan banyak remaja putri (Kemenkes, 2022).

b. Status Sosial Ekonomi.

Status sosial ekonomi merupakan gambaran keadaan masyarakat dari sudut pandang seperti tingkat pendidikan dan pendapatan. Status ekonomi dapat membentuk gaya hidup keluarga. Pendapatan keluarga yang memadai akan mendukung tumbuh kembang anak. Karena orang tua dapat memenuhi segala kebutuhan anaknya baik primer ataupun sekunder (Ahmad, 2013).

Beberapa faktor yang juga dapat memicu terjadinya masalah status gizi pada remaja (Santosa, 2022) antara lain:

a. Kebiasaan makan yang buruk

Frekuensi makan dapat menggambarkan seberapa banyak makanan yang dikonsumsi seseorang. Menurut Hui (1985), sebagian besar remaja melewatkan satu atau lebih waktu makan, yaitu sarapan. Sarapan adalah makanan yang paling banyak dilewatkan, diikuti dengan makan siang. Banyak alasan seseorang malas sarapan, antara lain karena terburu-buru, menghemat waktu, menjaga berat badan, dan kekurangan makanan. Melewatkan waktu makan dapat mengurangi asupan energi, protein dan nutrisi lainnya (Brown et al, 2005).

b. Ketertarikan pada makanan tertentu

Banyak anak muda atau remaja yang menyukai *fast food* atau makanan cepat saji. Remaja yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi biasanya berkomunikasi dengan teman sebayanya. Di kota-kota besar, sering dijumpai kelompok remaja makan bersama di restoran cepat saji.

Fast food atau makanan cepat saji berasal dari negara Barat yang biasanya tinggi lemak dan kalori. Jika dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, dapat menyebabkan obesitas. Kegemukan atau kelebihan berat badan dapat menyebabkan masalah gizi lainnya.

Fast food atau makanan instan juga dikenal masyarakat sebagai *junk food*. *Junk food* secara harfiah diartikan sebagai makanan sisa atau tidak bergizi. Istilah tersebut mengacu pada makanan yang dianggap tidak memiliki nilai gizi bagi tubuh. Gangguan kesehatan akibat makan *junk food* diantaranya seperti obesitas atau kelebihan berat badan, diabetes, hipertensi, *stroke*, kanker (Kemenkes, 2023).

c. *Sedentary Lifestyle*

Seiring perkembangan teknologi yang berkaitan dengan media elektronik, remaja banyak menghabiskan waktu di depan layar. Remaja dengan durasi *screen time* yang lama dengan disertai aktivitas fisik yang rendah berisiko lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan/obesitas.

Dalam Riskesdas (2018) menjelaskan beberapa kriteria aktivitas fisik aktif dan kurang aktif. Kriteria aktivitas fisik aktif adalah seseorang yang sedang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan untuk kriteria aktivitas fisik kurang aktif adalah seseorang yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat seperti perilaku sedentari.

Penggunaan perangkat *gadget* yang berlebihan saat bermain *game online* dapat meningkatkan remaja untuk diam dalam jangka

waktu yang lama dan dapat berpengaruh secara positif terhadap kebiasaan makan camilan dan asupan energi yang tidak sehat, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, lemak bertumpuk pada tubuh dan berkontribusi sebagai penyebab obesitas pada remaja (Kracht, Joseph & Staiano 2020).

3. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi secara umum dapat dilakukan dengan 2 cara, yakni secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran gizi secara langsung ini dapat terbagi beberapa cara yaitu antropometri, pemeriksaan klinis dan pemeriksaan laboratorium. Sedangkan pengukuran status gizi secara tidak langsung yaitu survei konsumsi makanan, pemeriksaan klinis dan faktor ekologi (Sumarlin, 2021).

Salah satu alat ukur yang sering dipakai untuk mengukur status gizi ialah Antropometri. Dalam pengukuran status gizi, antropometri dilakukan dengan mengukur beberapa parameter sebagai salah satu indikator status gizi dengan menjadikan ukuran tubuh manusia dalam menentukan status gizi diantaranya usia, tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, lingkar kepala, dan lingkar pinggul. Menurut Kemenkes RI (2019), seseorang dapat mengetahui seberapa baik kondisi ideal mereka dengan menghitung indeks massa tubuh atau IMT (Kemenkes RI, 2019).

Metode pengukuran status gizi yang digunakan pada penelitian ini adalah Antropometri. Alasan peneliti menggunakan metode tersebut karena metode pengukuran antropometri umumnya banyak digunakan karena

cukup sederhana dan aman untuk digunakan, alat ukur yang digunakan untuk pengukuran antropometri harganya cukup dapat dijangkau, mudah dibawa dan tahan lama, serta hasil pengukuran antropometri tepat dan akurat.

IMT atau indeks massa tubuh adalah rasio standar berat badan terhadap tinggi badan, yang sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum dan merupakan salah satu parameter antropometri yang digunakan untuk menggambarkan lemak dalam tubuh. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, status gizi remaja usia 13-18 tahun didasarkan pada hasil pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk tinggi badan menurut umur (TB/U) dan IMT menurut umur (IMT/U) dan kemudian diklasifikasikan dengan indikator Z-Score.

Tabel 2. 1 Klasifikasi dan Ambang Batas Status Gizi Remaja

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Gizi buruk (<i>Severely Thinnes</i>)	<-3 SD
	Gizi kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	>2 SD

Sumber: PERMENKES RI No. 2 Tahun 2020.

4. Masalah Gizi

Masalah gizi dapat disebabkan oleh sejumlah faktor yang mempengaruhinya. Meningkatnya pendapatan kelompok masyarakat tertentu terutama di perkotaan menyebabkan terjadinya perubahan gaya

hidup terutama pada pola makan. Peningkatan ekonomi dan pengaruh budaya dan juga teknologi modern menyebabkan penurunan aktivitas fisik.

Remaja seringkali menghadapi beberapa masalah gizi seperti anemia, obesitas atau kelebihan berat badan dan gizi kurang (Kemenkes RI, 2023).

a. Anemia

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal, pemilihan makanan yang kurang tepat dan kurangnya aktifitas fisik. Anemia ditandai dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, lelah, tidak bergairah dan kemampuan konsentrasi menurun.

b. Gizi kurang akibat mengejar *body goal* dengan diet yang tidak tepat

Perubahan fisik yang signifikan terjadi selama masa remaja. Ini membuat persepsi tentang tubuhnya dinamis dengan bentuk fisik dan lingkungan yang dirasakan. Hal ini memaksa para remaja untuk memodifikasi makanan dan waktu makan yang tidak tepat, seperti menunda makan karena tubuh sudah terlihat gemuk, atau makan terlalu banyak dan tidak seimbang untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan.

c. Obesitas

Remaja cenderung memiliki keinginan untuk mencoba di saat gempuran makanan modern kaya akan gula dan garam serta tampilan

yang menarik membuat para remaja lebih memilihnya daripada makanan rumahan. Makanan tinggi garam dan gula dapat menyebabkan obesitas, yang dapat memicu penyakit degeneratif lebih cepat.

D. Hubungan Status Gizi Siswa dengan Kebiasaan Bermain *Game online* pada Remaja

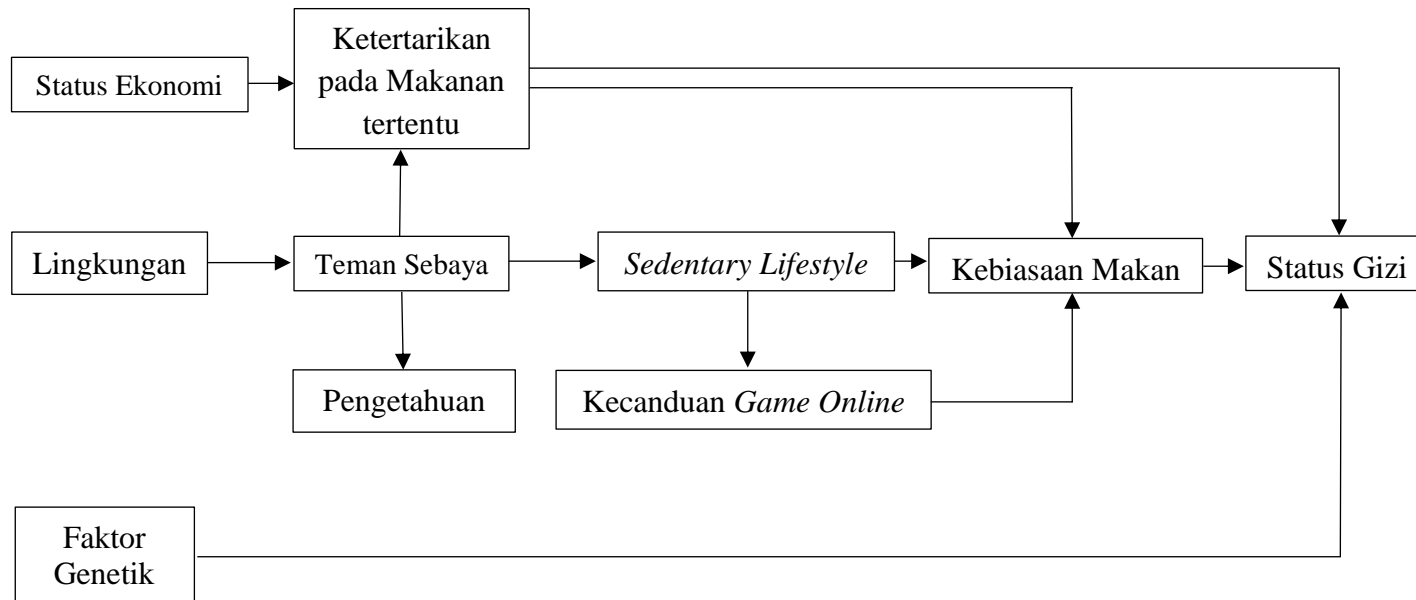
Perkembang teknologi berupa alat-alat elektronik menjadi faktor penyebab menurunnya aktivitas fisik dikalangan para remaja. Perkembangan teknologi yang semakin maju membuat *game online* semakin menarik dan menantang dengan grafik yang indah, gambar yang hidup, karakter yang realistis, dan sistem permainan yang sangat maju. Remaja sering menghabiskan waktunya dengan bermain *game*, bermain komputer/laptop dan menonton TV. Penggunaan *game online* yang intensif menimbulkan masalah negatif dalam jangka panjang, seperti masalah psikologis, sosial dan kesehatan bagi remaja (Soleh, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Atik Rohmawati tahun 2019 mensurvei 6.023 siswa SMA di Jember, ditemukan adanya keterkaitan antara kecanduan game internet dengan obesitas di kalangan remaja. (Rohmawati, 2019). Sebuah studi serupa (Turel et al, 2017) juga menemukan bahwa bermain *game* secara berlebihan dapat mempengaruhi pola makan dan meningkatkan konsumsi minuman manis serta bermain *game* sekitar 4 jam sebelum waktu tidur berhubungan dengan adipositas perut yang lebih besar dibandingkan dengan rasio lebar pinggang.

Orang yang mengalami kecanduan *game online* menghabiskan waktu yang lama di depan ponsel atau komputer dan itu mempengaruhi fisik, perilaku dan psikologis. Salah satu dampak terhadap perilaku adalah mengubah kebiasaan makan. Hasil penelitian (Tetik et al. 2018) yang dilakukan pada remaja usia 9 sampai 15 tahun ditemukan hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan kebiasaan makan yang tidak sehat. Remaja yang kecanduan *game online* cenderung memiliki kebiasaan yang buruk, termasuk perilaku makan berlebihan, pilihan makanan yang tidak sehat, dan cenderung mengabaikan kebutuhan gizi seimbang.

Menurut Kim et al. (2010), pengguna yang kecanduan berisiko tinggi terhadap kebiasaan makan yang tidak teratur karena kurang nafsu makan, sering melewatkan makan malam dan memilih untuk *snacking* atau memakan camilan dibandingkan dengan pengguna yang bukan pecandu *game online*.

E. Kerangka Teori



Gambar 2. 6 Kerangka Teori

Sumber: Kemenkes RI (2017), Kustiawan (2019), Lisna (2017), Pramudita & Nadhiroh (2017), Riskesdas (2018), Santosa (2022).