

**PENGARUH *GAME ONLINE* TERHADAP *SCREEN TIME*,
AKTIVITAS FISIK, KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN STATUS
GIZI**

(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

oleh:

Marsha Ayu Rizkika

2106296

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2025**

Pengaruh Game Online Terhadap Screen Time, Aktivitas Fisik, Konsumsi Junk Food, dan Status Gizi (Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)

Oleh
Marsha Ayu Rizkika

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Marsha Ayu Rizkika 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

MARSHA AYU RIZKIK
**PENGARUH *GAME ONLINE* TERHADAP *SCREEN TIME*, AKTIVITAS
FISIK, KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN STATUS GIZI**
(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



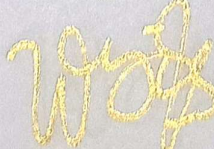
Isti Kumalasari, S.Gz., M.KM
NIPT. 920190219860208101

Pembimbing II



Widya Astuti, S.Gz., M.Si
NIPT. 920200419930102201

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si
NIPT. 92020041993010220

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marsha Ayu Rizkika
NIM : 2106296
Program Studi : Gizi
Judul Karya : Pengaruh *Game Online* Terhadap *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Konsumsi *Junk food*, dan Status Gizi (Studi Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 21 April 2025

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp featuring a QR code and a signature. The stamp is pink and yellow, with the text 'METERA ELEKTRONIK 10000' and 'REPUBLIK INDONESIA' visible. A signature is written over the stamp.

Tanda Tangan: _____

(Marsha Ayu Rizkika)

ABSTRAK
**PENGARUH *GAME ONLINE* TERHADAP *SCREEN TIME*, AKTIVITAS
FISIK, KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN STATUS GIZI**
(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)

Marsha Ayu Rizkika

2106296

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing:

Isti Kumalasari, S.Gz.,M.KM, Widya Astuti S.Gz.,M.Si

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan prevalensi kecanduan bermain *game*, terutama di kalangan mahasiswa. Hal ini diduga memengaruhi berbagai aspek gaya hidup, termasuk *screen time*, tingkat aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, dan status gizi individu. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh kecanduan *game online* terhadap *screen time*, aktivitas fisik, konsumsi *junk food*, serta status gizi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 82 mahasiswa yang dipilih secara proporsional dari sembilan fakultas di Universitas Pendidikan Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Game Addiction Scale*, QUEST untuk *screen time*, *Food Frequency Questionnaire Junk food* (FFQ) untuk konsumsi *junk food*, serta Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji spearman. **Hasil Penelitian:** Kecanduan *game online* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat aktivitas fisik ($p = 0,020$; $r = - 0,256$). **Kesimpulan:** Mahasiswa yang mengalami kecanduan terhadap *game online* cenderung menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Namun, kecanduan ini tidak secara langsung mempengaruhi waktu yang dihabiskan di depan layar, konsumsi makanan tidak sehat, atau status gizi individu.

Kata Kunci: kecanduan *game online*, *screen time*, konsumsi *junk food*, Status Gizi

ABSTRACT

THE EFFECT OF ONLINE GAMES ON SCREEN TIME, PHYSICAL ACTIVITY, *JUNK FOOD* CONSUMPTION, AND NUTRITIONAL STATUS (Study on Students of Indonesian Education University)

Marsha Ayu Rizkika

2106296

Faculty Of Sport And Health Education

Indonesian Education University

Supervisor:

Isti Kumalasari, S.Gz.,M.KM, Widya Astuti S.Gz.,M.Si

Background: The development of digital technology has increased the prevalence of game addiction, especially among college students. This is thought to affect various aspects of lifestyle, including screen time, physical activity levels, junk food consumption, and individual nutritional status. **Objective:** To analyze the effect of online game addiction on screen time, physical activity, junk food consumption, and nutritional status in students of Universitas Pendidikan Indonesia. **Method:** This study used a cross-sectional design. The study sample consisted of 82 students selected proportionally from nine faculties at Universitas Pendidikan Indonesia. Data were collected through the Game Addiction Scale questionnaire, QUEST for screen time, Food Frequency Questionnaire Junk food (FFQ) for junk food consumption, and Body Mass Index (BMI) to determine nutritional status. The collected data were analyzed using the Spearman test. **Results:** Online game addiction significantly correlated with physical activity levels ($p = 0.020$; $r = -0.256$). **Conclusion:** College students who are addicted to online games tend to show lower levels of physical activity. However, this addiction does not directly affect the time spent in front of the screen, unhealthy food consumption, or individual nutritional status.

Keywords: online game addiction, screen time, junk food consumption, nutritional status

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Praktik.....	4
1.4.2. Manfaat Teoritis	4
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Mahasiswa	7
2.2. <i>Game Online</i>	7
2.2.1. Jenis <i>Game online</i>	8
2.3. Kecanduan <i>Game Online</i>	9
2.3.1 Definisi Kecanduan <i>Game online</i>	9
2.3.2. Dampak Negatif Kecanduan <i>Game online</i>	10
2.3.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Game online</i>	11
2.4. <i>Screen Time</i>	12
2.4.1. Definisi <i>Screen Time</i>	12
2.4.2 Dampak <i>Screen time</i>	13
2.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Screen time</i>	15
2.5. Aktivitas Fisik.....	16

2.5.1	Definisi Aktivitas Fisik	16
2.5.2	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	17
2.5.3	Manfaat Aktivitas fisik	17
2.6.	Makanan <i>Junk food</i>	18
2.6.1.	Definisi Makanan <i>Junk food</i>	18
2.6.2.	Jenis-Jenis Makanan <i>Junk food</i>	18
2.6.3.	Dampak Konsumsi <i>Junk food</i>	18
2.7.	Status Gizi	19
2.7.1.	Definisi Status Gizi	19
2.7.2.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Status Gizi	20
2.8.	Peneliti Terdahulu	21
2.9.	Kerangka Teori	30
2.11.	Definisi Operasional	32
2.12.	Hipotesis	34
BAB III	METODE PENELITIAN	35
3.1.	Jenis Penelitian	35
3.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.3.	Populasi dan Sampel	35
3.3.1.	Populasi	35
3.3.2.	Perhitungan Besaran Sampel	35
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	36
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	37
3.6.	Jenis Data	37
3.7.	Instrumen Penelitian	37
3.8.	Tahap Pengumpulan Data	43
3.9.	Teknik Analisis	44
3.9.1.	Analisis Bivariat	45
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1.	Gambaran Lokasi Penelitian	47
4.2.	Hasil Penelitian	47
4.2.1.	Karakteristik Responden	47
4.2.2.	Pengaruh Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Aktivitas Fisik, <i>Screen Time</i> , Konsumsi <i>Junk food</i> , dan Status Gizi.	48
4.3.	Pembahasan	49

4.3.1. Gambaran Kecanduan <i>Game Online</i> terhadap Aktivitas Fisik, <i>Screen Time</i> , Konsumsi <i>Junk food</i> , dan Status Gizi	49
4.3.2. Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dan Aktivitas Fisik	50
4.3.3. Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dan <i>Screen Time</i>	52
4.3.4. Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dan Konsumsi <i>Junk food</i>	53
4.3.5. Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> dan Status Gizi	55
4.4. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1. Simpulan	58
5.2. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 2. 2. Definisi Operasional.....	32
Tabel 3. 1 Proporsi Responden Setiap Fakultas	36
Tabel 3. 2 Instrumen Game addiction scale	38
Tabel 3. 3 Skor Item Game Addiction Scale	39
Tabel 3. 5 Skor Penilaian Physical Activity Level (PAL)	40
Tabel 3. 6 Skor Penilaian.Junk food Food Frequency Questionnaire	42
Tabel 3. 7 Klasifikasi Penilaian Status Gizi Klasifikasi Nasional	42
Tabel 3. 8 Penilaian Status Gizi	42
Tabel 4. 1 Deskripsi Karakteristik Responden.....	47
Tabel 4. 2. Hasil Analisis Pengaruh Kecanduan Game Online dengan Aktivitas Fisik, Screen time, Konsumsi Junk food, dan Status Gizi	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1.Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. 2.Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Biodata Peneliti.....	74
Lampiran 2.Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi.....	75
Lampiran 3.Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 4.Sertifikat Ethical Clearance	77
Lampiran 5.Kuesioner Penelitian.....	78
Lampiran 6.Pedoman Skoring Kuesioner Penelitian	85
Lampiran 7.Output SPSS (Univariat dan Bivariat).....	86
Lampiran 8.Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 9.Draft Artikel Ilmiah	92
Lampiran 10.Bukti Turnitin Skripsi	100
Lampiran 11. Bukti Turnitin Artikel Ilmiah	160

DAFTAR SINGKATAN

AGI	: Asosiasi Game Indonesia
BAN-PT	: Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi
BEM	: Badan Eksekutif Mahasiswa
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
CSGO	: <i>Counter-Strike: Global Offensive</i>
DPM	: Dewan Perwakilan Mahasiswa
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FPS	: <i>First Person Shooter</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
MMORPG	: <i>Massively Multiplayer Online Role-Playing Game</i>
MSG	: <i>Monosodium Glutamate</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Ratio</i>
PUBG	: <i>PlayerUnknown's Battlegrounds</i>
QUEST	: <i>Questionnaire of Electronic Screen Time</i>
RTS	: <i>Real-Time Strategy</i>
UKM	: Unit Kegiatan Mahasiswa
UPI	: Universitas Pendidikan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- A, D., & Prakash, C. (2023). A Study on Junk Food Consumption of 1st-Year Mbbs Students Aged 19–21 Years of Batch 2021–22 at Sri Siddhartha Medical College and Hospital, Tumakuru. *National Journal Of Physiology, Pharmacy And Pharmacology*, 13(0), 1. doi: [12023.13.11570202230012023](https://doi.org/10.11570/202230012023).
- Adiningtiyas, S. W. (2017). Peran Guru dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. E-ISSN [2599-0071](https://doi.org/10.2599-0071)
- Agatha, K. I. (2022). Hubungan Paparan Iklan Junk Food, Perilaku Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Overweight pada Remaja Putri Sma Negeri di Kota Jambi Tahun 2022. (Skripsi). Sekolah Sarjana Universitas Jambi.
- Aisyah Iu, W. N. (2023). Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11–20.
- Aliffian Sabrina Atika. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) pada Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya di Masa Pandemi Covid-19. (Skripsi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, 1–23.
- Ambariyati, Y. L., & Kristianingsih, Y. (2017). Konsumsi Junk Food dan Obesitas Pada Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(1), 25–31. doi: 10.54040
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Kasus Di Sma Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Andreas, R., & Arymami, D. (2022). *Mesin Hasrat, Konsumsi Virtual, Kapitalisme Digital, Deleuze Guattari*. 8, 209–242. ISSN: 2252-570X
- Andriani, F. W. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.

- Anzarkusuma, I. S., & Erry Yudhya Mulyani, Idrus Jus'at, D. A. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tanggerang. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 1(2), 135. E-ISSN 2355-3987
- Ariani, S. S. (2019). Persepsi Mahasiswa Dalam Pengimplementasian Tri Daharma Perguruan Tinggi. *Jurnal At-Tadbir Stai Darul Kamal Nw Kembang Kerang*, 3(1), 59–77. doi: **10.3454**
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1–15. ISSN: [2829-4572](#)
- Astati, A., Hamid, R., & Marhan, C. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3), 163–172. e-ISSN 2716-1854
- Astuti, Satriani, & Hafid, A. (2021). Pengaruh Kebiasaan Bermain Game Online terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Tinggi SDN 26 Watang Palakka. *Jikap Pgsd: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 544–552. DOI: doi.org/10.33654/pgsd.v3i1.1297
- Atarodi, A., & Atarodi, A. (2019). Smartphone Addiction and Its Multifunctional Concerns for Teachers In Academic Classrooms. *Mental Health And Addiction Research*, 4(2), 1–2. ISSN: 2398-5380
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital Addiction: Systematic Review of Computer Game Addiction Impact on Adolescent Physical Health. *Electronics (Switzerland)*, 10(9), 1–18. DOI: [10.3390/electronics10090996](https://doi.org/10.3390/electronics10090996)
- Baginda Sultan Aritonang, Evi Ekawati, & Cris Kuntadi. (2024). Pengaruh Akuntabilitas, Profesionalisme, dan Integritas Auditor Terhadap Kualitas Auditor. *Jurnal Inovasi Ekonomi Syariah Dan Akuntansi*, 1(3), 76–87.
- Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Batalyon Viii/Tarumanagara. *Bima Loka: Journal Of Physical Education*, 2(2), 71–79.

- DOI:** <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i2.21365>
- Budiarti, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 11(2), 1–14. ISSN 2407-6309
- Burén, J., Nutley, S. B., Thorell, L. B., & Meyer, M. (2023). Screen Time and Addictive Use Of Gaming And Social Media In Relation To Health Outcomes. *Frontiers in Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217. E-ISSN. 2715-9728
- Chassiakos, Y. (Linda) R., & Stager, M. (2020). Current trends in digital media: How and why teens use technology. In *Technology and adolescent health* (pp. 25-56). Academic Press. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817319-0.00002-5>
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender Differences in Factors Associated with Smartphone Addiction: A Cross-Sectional Study Among Medical College Students. *Bmc Psychiatry*, 17(1), 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Choi, Y., Lee, D. Y., Lee, S., Park, E. J., Yoo, H. J., & Shin, Y. (2021). Association Between Screen Overuse and Behavioral and Emotional Problems in Elementary School Children. *Journal Of The Korean Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 32(4), 154–160. DOI: [10.5765/jkacap.210015](https://doi.org/10.5765/jkacap.210015)
- Cut Nur Azizah, Fauzi Ali Amin, R. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84. DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jsm.v7i2.2854>
- Dâmaso, A. R., Masquio, D. C. L., Campos, R. M. Da S., Corgosinho, F. C., & Cercato, C. (2024). Effects of Multidisciplinary Therapy on Energy Balance, Inflammation, and Metabolic Diseases in Adolescents with Obesity: A Narrative Review. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 25–50. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.15251>
- Design, G., To, D., The, C., Value, S., Ngarumat, O., Ramelan, K. A., Rahadiano, I. D., & Adharamadinka, M. (2025). Perancangan Game Design Document

untuk menyampaikan nilai sosial dari tradisi ngarumat pusaka. *Eproceedings of art & design*, 12(1), 19-19. ISSN : 2355-9349

Meilani Kumala, Ms, Sp.Gk (K) Dr. Novendy, Mkk, Fisph, Fiscm Dr. Susy Olivia, M. B., & Dr. Alexander Halim Santoso, M. G. (2019). Panduan Pengisian Kuesioner : Asesmen Dan Intervensi Terhadap Kesehatan dan Kebugaran Guna Mencegah Morbiditas serta Mortalitas Akibat Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Umur Produktif Dan Berpenghasilan Rendah Di Indonesia. In *Untar Journal*.

Emria Fitri, Lira Erwinda, I. I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya Terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(3), 211–219. DOI: [10.29210/127200](https://doi.org/10.29210/127200)

Fadila, E., Robbiyanto, S. N., Handayani, Y. T., & Perilaku, P. (2022). Pengaruh Game Online terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2). ISSN : 2809-235X

Fao. (2001). Human Energy Requirements. *Report Of A Joint Fao/Who/Unu Expert Consultation Rome*.

Farhataini, A., Pauzi, I., & Diarti, M. W. (2024). The Effect Of Long-Term Addiction to Online Games on Hemoglobin Levels and Urine Sediment Crystals in Adolescents in Mataram City. *THRIVE Health Science Journal*, 1(2), 64-69. DOI: [10.56566/thrive.v1i2.219](https://doi.org/10.56566/thrive.v1i2.219)

Fauzia, F. R. (2022). Konsumsi Junkfood Berhubungan dengan Kejadian Kegemukan pada Siswi di Bantul Selama Covid 19. *Temu Ilmiah Nasional Persatuan Ahli Gizi Indonesia*, 211–218.

Gabrito, R. C., Ibañez, R. Y., Frederick Velza, J. P., Campus, C., & Espinosa Sr, E. B. (2023). Impact of Online Gaming on The Academic Performance of Debesmscat-Cawayan Campus Students. *Scientific Journal Of Informatics*, 10(4), 423.

Gunawan, A., Hidayatullah, A., & Hidayat, A. (2021). Pengembangan E-Sport dan Industri Gaming Menggunakan Analisis Swot. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(04), 409–421. DOI: <https://doi.org/10.46799/jst.v2i4.266>

Habibi, A., Qorahman, W., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2021). Hubungan

- Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), 16–30. ISSN 25491822
- Hapiyansyah, M. (2023). Dampak Negatif Permainan Game Online terhadap Remaja. *Prosiding Sains Dan Teknologi*.
- Hariani, Y. R. D., Mahardika, A., & Wedayabu, A. A. N. W. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sman 1 Mataram Di Kota Mataram dan Sman 1 Gunungsari Di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kedokteran Universitas Mataram*, 8(3), 33–39. DOI: <https://doi.org/10.29303/jk.v8i3.4553>
- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport And Nutrition Journal*, 2(1), 1–9. DOI: <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Hastuti, N. A. (2018). Soft Drink Sebagai Bagan Gaya Hidup Remaja. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, 132–141.
- Haura, F. M., Kurniawati, Y., & Pranoto, S. (2022). Peran Screen Time dan Gadget Terhadap Kemampuan Berbahasa Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 396–401.
- Hidayat, M. H. (2014). Pengaruh Produk Jasa, Lokasi, Promosi dan People Terhadap Pengambilan Keputusan Siswa dalam Mengikuti Bimbingan Belajar di Lembaga Bimbingan Belajar Bintang Meteor Gresik. (Skripsi). *Universitas Muhammadiyah Gersik*, 1–203.
- Husnayani. (2021). Fenomena Game Online di Kalangan Peserta Didik pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Malangke Kabupaten Luwu Utara. *Institut Agama Islam Negeri*, 155–160.
- Iwan Shalahuddin1, Ai Wia, T. H. (2023). Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akibat Pandemi Covid-19: Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1713–1733.
- Kahn, M. (2021). Sleep, Screen Time and Behaviour Problems in Preschool Children: An Actigraphy Study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 1793–1802. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01654-w>

- Karafil, B., & Uyar, A. (2023). Exploring The Relationship Between Digital Addiction and Online Learning Readiness Levels of University Students. *Journal Of Educational Technology And Online Learning*, 6(3), 647–664. DOI: <https://doi.org/10.31681/jetol.1268410>
- Kasmarini, F., Andriani, E., & Sabrina, S. (2023). The Relationship Between Fast Food Consumption, Pocket Money, and Quality of Sleep with Over Nutrition In Adolescents. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 8(2), 116. DOI: <https://doi.org/10.32807/jgp.v8i2.400>
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
 Khairunnisa, Y., Ramadhan, F. S., Pramudyo, K. E., Nitisara, M. R., & Darajat, R. (2022). Perilaku Multitasking Media Akademik dan Binge-Watching pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(2), 249–266. DOI: <https://doi.org/10.24002/jik.v19i2.4037>
- Kholidah, L. N., Pangestuti, D. R., Lisnawati, N., & Asna, A. F. (2023). The Effect of Food Accessibility on Family Food Preference Practices in Semarang During A Pandemic. *Amerta Nutrition*, 7(2sp), 238–246. DOI: **10.20473/amnt.v7i2SP.2023.238-246**
- Kiniret, R. I. A., & Susilowati, T. (2021). Gambaran Karakteristik Anak yang Mengalami Kecanduan Bermain Game Online. *Asjn (Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing)*, 2(2), 42–46. DOI: <https://doi.org/10.30787/asjn.v2i2.833>
- Knebel, M. T. G., Da Costa, B. G. G., Dos Santos, P. C., De Sousa, A. C. F. C., & Silva, K. S. (2022). The Conception, Content Validation, and Test-Retest Reliability Of The Questionnaire For Screen Time Of Adolescents (Quest). *Jornal De Pediatria*, 98(2), 175–182. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2021.05.004>
- La Mani, Siti Fatimah Muis, A. K. (2020). Korelasi Kadar Hepcidin dan Asupan Makanan dengan Serum Transferrin Reseptor dan Hemoglobin pada Remaja Stunted Overweight. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 51–59. DOI: <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.51-59>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of A Game Addiction Scale For Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–

95. DOI: <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

- Lubis, N. R. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di Sma Darussalam Medan. (Diploma Thesis). *Uin Sumatera Utara*.
- Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 10(2), 250–265.
- Manja, Putri, Marlenywati Marlenywati, And M. M. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga Dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jurnantik*, 7(1), 1–9.
- Meidy, & Jenny. (2021). Dampak Kecanduan Game Online Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (Studi Tentang Kebiasaan Mahasiswa Bermain Game Online di Universitas Hein Namotemo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, Vol.5(1), 18–24. E-SSN: 2549-9092
- Melizza, N. (2018). Pengaruh Intervensi Supportive Educative System Berbasis Integrasi Self Care dan Family Centered Nursing Model Terhadap Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Status Gizi Penderita Tuberkolisis. (Tesis). *Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*, 1–109.
- Meyre, H. R. J.-L. G. D. (2016). The Importance of Gene–Environment Interactions In Human Obesity. *Clinical Science*, 130(18), 1571–1597.
- Misnawati, M. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa-Siswi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 217–223.
- Muharram, Isnanto, M. Furqon Hidayatullah, And S. R. (2023). Respon Stigma Negatif E-Sport dan Kesehatan: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Wijayakusuma National Conference*, 120–127.
- Mulyaningsih, A. R., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kegemukan pada Remaja di Wilayah Jember [The Relationships of Addiction Toonline Games with Overweight on Adolescents in Jember District]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal*

Of Nutrition And Food Research), 43(1), 11–19.

DOI: <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2545>

Nafisatur, M. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, 3(5), 5423–5443.

Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi, Jurnal Universitas Gajah Mada*, 27(2), 148. **DOI:** [10.22146/buletinpsikologi.47402](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402)

Nuevo, F., & Handoyo, P. (2024). Rasionalitas Mahasiswa Tingkat Akhir Bermain Game Online. *Paradigma*, 13(2), 151-160.

Nurul Asyifah, Aswita Amir, Sitti Sahariah Rowa, M. (2023). Gadget Use Duration and Macro Nutrition Intake with Nutritional Status on Students of SMPN 16 Makassar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 1(1).

DOI: <https://doi.org/10.69632/jgkk.v1i1.8>

Octavia, A. S., & Utomo, F. S. (2024). Spearman Rank Correlation Analysis to Assess Satisfaction with Study Locations at Tadika CERIA. *Sistemasi: Jurnal Sistem Informasi*, 13(5), 1972-1986.

Orthofer, M., Valsesia, A., Wang, Q., Kaczanowska, J., & Kozieradzki, I. (2020). Identification Of Alk In Thinness. *Cell*, 181(6), 1246–1262.

Palangkayara, P. K. (2022). Modul Perkuliahan Survey Konsumsi Pangan.

Panle Jia Barwick, Siyu Chen, C. F. & T. L. (2024). Digital Distractions with Peer Influence: The Impact of Mobile App Usage on Academic and Labor Market Outcomes. *National Bureau Of Economic Research*, 33054.

DOI 10.3386/w33054

Paraschiv, P. (2024). Sedentarism And The Consequences Of A Sedentary Lifestyle Among Students. 70(74).

Pertiwi, T. L. (2022). Hubungan Status Gizi Terhadap Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Konsumsi Suplemen Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 48–52.

DOI <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.56108>

Prakong, S. (2024). The Role Of Critical Thinking In Enhancing Students ' Problem- Solving Abilities In Higher Education. 1(1), 1–7.

Pratama, A. S. P. (2017). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada

- Smartphone (Mobile Online Games) terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. (Skripsi). *Universitas Lampung*, 18.
- Pratama, B. B. (2022). Peran Self-Esteem Dalam Memediasi Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dan Kecenderungan Pembelian Kompulsif Pada Generasi Millenial. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.
- Pratama, R. A., Widiyanti, E., & Hendrawati, H. (2020). Tingkat Kecanduan Game Online pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Journal Of Nursing Care*, 3(2). DOI: <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850>
- Pratiwi, N. A. (2017). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight pada Remaja Di Smp Negeri 21 Makassar. (Skripsi). Uin Alaudin Makassar, 1–69.
- Prayogi, Y. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online dan Depresi. *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Pristianto, A., Hanifah, Z. B., Amithya, F. A., Haryanto, A. I. R., Basyasyah, F. S., & Naufal, F. A. (2023). Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur pada Anak dan Orang Tua Di Mi Muhammadiyah Gonilan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1.
- Putra, F., Tahiyat, H. F., Ihsan, R. M., Rahmaddeni, R., & Efrizoni, L. (2024). Penerapan Algoritma K-Nearest Neighbor Menggunakan Wrapper Sebagai Preprocessing untuk Penentuan Keterangan Berat Badan Manusia. *Malcom: Indonesian Journal Of Machine Learning And Computer Science*, 4(1), 273–281. DOI: <https://doi.org/10.57152/malcom.v4i1.1085>
- Putri, M. Y., Yuliana, Y., Yulastri, A., Erianti, Z., & Izzara, W. A. (2023). Artikel Review: Dampak Kecanduan Bermain Game Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(05), 291–303.
- Rachman, A. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (Issue January).
- Rahmadaniah, I. (2019). Hubungan Pemberian Makanan Terhadap Status Gizi Batita di Puskesmas Punti Kayu Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 8(1), 1–8. ISSN [2746-3737](https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.22850)
- Rahmawati, R., Nurwati, I., & Wiboworini, B. (2023). Association Between Eating

- Habit, Sedentary Lifestyle, and Place of Living With Nutritional Status Among College Students at Sebelas Maret University. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(2), 273–278. DOI: <https://doi.org/10.33860/jik.v17i2.2514>
- Ramdhana, D. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Junk Food dan Ultra Processed Food Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 22 Makassar (Skripsi). Universitas Hassanudin.
- Ratnasari, Candra Dewi, And E. H. (2016). Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. (Doctoral Disertasi). Universitas Diponegoro.
- Raymond, D., & Leo, L. (2020). Intensitas Bermain Game Online Terhadap Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Advent Menia, Kabupaten Sabu, Rai Jua, Ntt. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(1), 72–80.
DOI: <https://doi.org/10.35974/jsk.v6i1.2366>
- S.F. Risa, I. M. A. . (2018). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dan Makanan Fast Food pada Remaja Gemuk SMP Di Yogyakarta. (Doctoral Disertasi). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Santika, L. (2019). Efektifitas Teknik Self Management dalam Menangani Kecanduan Game Online Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. Institut Agama Islam Negeri. (Doctoral Disertasi). Institut Agama Islam Negeri.
- Sari, D. P. (2019). Pengaruh Intensitas Bermain Video Game Online PUBG dan Motivasi untuk Mengikuti Kuliah Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa di Kampus. (Doctoral Disertasi). Ilmu Sosial Politik, Universitas Diponegoro.
- Setianingsih, A. Y. U. (2018). Game Online dan Efek Problematikanya terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMK Negeri 7 Bandar Lampung. (Doctoral Disertasi). UIN Raden Intan Lampung.
- Seungyeon Lee, Ian M. Mcdonough, Jessica S. Mendoza, Mikenzi B. Brasfield, Tasnuva Enam, Catherine Reynolds, B. C. P. (2020). Cellphone Addiction Explains How Cellphones Impair Learning for Lecture Materials. *Wiley Online Library*. DOI: <https://doi.org/10.1002/acp.3745>
- Siby, R., Kasingku, J. D., & Klabat, U. (2024). Pengaruh Rekreasi Sebagai Sarana

- Pendidikan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio*, 10(2), 416–424. DOI: <https://doi.org/10.1002/acp.3745>
- Sihombing, G. A. (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Menarche pada Siswi Kelas Vii Di SMPN 18 Medantahun 2018. (Doctoral Disertasi). Institut Kesehatan Helvetia.
- Sri Purwanti, A., & Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121. E-ISSN: 2549-5054
- Syafiqah, I., Riza, N., Chik, A., Zm, L., Syafiqah, I. N., Normala, R., Azlini, C., Lukman, Z. M., & Kamal, M. Y. (2018). Fast Food Consumption Behavior Among University Students. *International Journal Of Research And Innovation In Social Science (Ijriiss) |Volume, 2*, 2454–6186. |ISSN 2454-6186
- Syauqy, A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran Unja. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 87–93. DOI: <https://doi.org/10.22437/jmj.v5i1.4506>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment Of Internet Gaming Disorder : A Brief Overview Of The Pipatic Program. 1000–1015. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Ulfah, M. (2020). Bahaya Dunia Online pada Anak. in *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-Anak Dari Bahaya Digital*: Edu Publisher, (1–93).
- Umami, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami dan Dukungan Petugas Kesehatan Terhadap Perilaku Pemeriksaan Iva di Puskesmas Padang Serai. *Journal Of Midwifery*, 7(2), 9–18. DOI: <https://doi.org/10.37676/jm.v7i2.906>
- Wardana, D. W. (2022). Hubungan Antara Coping Stress dengan Adiksi Game Online pada Virtual Community Masa Dewasa Awal. (Tesis). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- World Health Organization. (2011). *Obesity And Overweight*.
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, dan Durasi Waktu Tidur dengan IMT pada

Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 40.
DOI : 10.2473/amnt.v3i1.2019.40-45

Yogi, G., & Kartika, Y. (2018). Coping Pada Remaja Yang Kecanduan Bermain Game Online. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 450. ISSN 2654-4024

Zainab Alimoradi , Chung-Ying Lin , Anders Broström , Pia H Bülow , Zahra Bajalan , Mark D Griffiths , Maurice M Ohayon, A. H. P. (2019). Internet Addiction and Sleep Problems: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>

Zaini, M. (2020). Hubungan Stress Psikososial dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9. p-ISSN: 2301-783x

Zhiqiang Zong, Y. Z. (2024). The Association Between Screen Time Exposure and Myopia n Children And Adolescents: A Meta-Analysis. *Bmc Public Health*, 24.**DOI**: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19113-5>