



Hubungan Perilaku Sedentari Terhadap Status Gizi Remaja Pengguna *Game Online* Saat Pandemi Covid-19

Elizabeth Suryani Parhusip¹, Linda Riski Sefrina²

Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstrak

Received: 13 Agustus 2022
Revised: 16 Agustus 2022
Accepted: 23 Agustus 2022

Distance Learning (PJJ) during the pandemic increased sedentary behavior caused by lifestyle problems in today's youth, namely a sedentary lifestyle that is influenced by the environment, with one of the activities being playing games. This study aims to examine the relationship between sedentary behavior and nutritional status in adolescent online game users during the Covid-19 pandemic at SMKS Jayabeka 01 Karawang. This research method uses a cross-sectional research design. The research sample was the students of SMKS Jayabeka 01 Karawang totaling 155 respondents. The sample was taken using a simple random sampling technique. Collecting data using observation, interviews and questionnaires with the test used is Gamma. The results of the analysis of this study are that there is no significant relationship between sedentary behavior and nutritional status with a p-value of 0.623 ($p > 0.05$) in adolescent users of online games at SMKS Jayabeka 01 Karawang during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Online Games, Sedentary Behavior, Adolescents, Nutritional Status*

(*) Corresponding Author: elizabethsuryani99@gmail.com

How to Cite: Parhusip, E., & Sefrina, L. (2022). Hubungan Perilaku Sedentari Terhadap Status Gizi Remaja Pengguna Game Online Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 148-153. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7070315>.

PENDAHULUAN

Keadaan kesehatan dunia saat ini sedang mengalami pandemi yaitu penyebaran wabah penyakit pernapasan yang bernama Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Covid-19 adalah penyakit yang berasal dari virus menular yang sangat berbahaya dan telah mengakibatkan angka kematian yang tinggi karena penyebaran virus Covid-19 sangat cepat (WHO, 2020). Penyebaran yang cepat membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk menekan angka penularan Covid-19 yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kebijakan pembatasan tersebut berdampak langsung ke sekolah, dengan awal diterapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mengharuskan kegiatan belajar mengajar yang harusnya dilakukan di sekolah menjadi dilaksanakan dari rumah dan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) yang sedang diterapkan saat ini (Kemendikbud, 2021; Pujaningsih & Sucitawathi, 2020).

PJJ selama pandemi meningkatkan perilaku sedentari, perilaku ini mengakibatkan ketidakseimbangan energi yaitu jumlah energi dari asupan tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan, dan bila dilakukan dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi terutama pada remaja (Arundhana *et al.*, 2016; Kurdaningsih *et al.*, 2016). Masalah status gizi di Jawa Barat pada remaja memiliki prevalensi status gizi lebih mencapai 32,3% dan remaja dengan gizi kurang 14,8%,



peningkatan prevalensi disebabkan karena jumlah remaja dalam kurun waktu 10 tahun meningkat menjadi 8.111.707 jiwa sedangkan di Kabupaten Karawang menjadi 422.806 jiwa (Balitbangkes, 2013, 2018; BPS, 2020). Permasalahan gaya hidup yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja saat ini yaitu gaya hidup kurang bergerak atau perilaku sedentari, menurut Kemenkes RI (2018) perilaku sedentari adalah seluruh kegiatan yang dilakukan diluar waktu tidur, dan pengeluaran kalori yang sangat sedikit yakni <1,5 METs. Beberapa kegiatan yang dapat dikatakan sebagai aktivitas sedentari adalah menonton televisi, menonton video/DVD, mengerjakan PR, bermain game.

Pada penelitian Mulyaningsih *et al* (2020) salah satu perilaku sedentari yaitu bermain game online terutama pada usia remaja lebih rentan terhadap penggunaan permainan game online. Remaja yang memiliki durasi atau lama bermain game online tinggi akan memiliki kecenderungan aktivitas fisik yang menurun sebab terlalu banyak duduk atau berbaring yang menyebabkan pengeluaran energi berkurang sehingga energi yang masuk dalam tubuh tidak seimbang dengan energi yang keluar (Mulyaningsih *et al.*, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Mitra *et al* (2020) terjadi kenaikan perilaku sedentari saat pandemi. Menurut penelitian Putri dan Luh (2019) lebih banyak siswa laki-laki bermain game online daripada siswa perempuan, karena dalam waktu luangnya siswa laki-laki melakukan aktivitas bermain game. Berdasarkan uraian masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara perilaku sedentari terhadap status gizi remaja pengguna game online saat masa pandemi Covid-19 di SMKS Jayabeka 01 Karawang.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional dan menggunakan metode teknik simple random sampling. Penelitian ini dilaksanakan di SMKS Jayabeka 01 Karawang, dengan total siswa sebanyak 221 siswa. Populasi yang digunakan yaitu remaja berusia 10-19 tahun, sampel dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas XII SMKS Jayabeka 01 Karawang. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan rumus Lemeshow (1997), maka diperoleh sampel dalam penelitian ini sebanyak 155 responden. Pengumpulan data dilakukan secara pengukuran langsung dan google form. Pengukuran langsung dilakukan dengan antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan, serta dilakukan wawancara kuesioner recall 1x24 jam, setelah itu diberikan kuesioner tentang perilaku sedentari selama tujuh hari terakhir yaitu ASAQ melalui google form. Setelah data didapatkan, dilakukan pengolahan data menggunakan teknik univariat dan bivariat dan dianalisis menggunakan uji Gamma dengan menggunakan program komputer SPSS versi 19.0 for windows. Uji Gamma digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada skala ordinal-ordinal yang ditentukan dengan menggunakan nilai $\alpha < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia anak sampai remaja memiliki perilaku menetap yang meningkat, pada pengamatan yang dilakukan oleh Lou (2014) menunjukkan survei bahwa anak laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengan video game. Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik remaja di SMKS Jayabeka 01 Karawang 2022 untuk usia 16 tahun sebanyak 1 responden (0,6%), usia 17 tahun sebanyak 40 responden (25,8%), usia 18 tahun 81 responden (52,3%), dan usia 19 tahun sebanyak 33 responden (21,3%). kategori umur di atas terdapat 148 responden (95,5%) laki-laki sedangkan untuk jumlah perempuan sebanyak 7 responden (4,5%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	148	96
Perempuan	7	4,5
Usia		
16 tahun	1	0,6
17 tahun	40	26
18 tahun	81	52
19 tahun	33	21
Total	155	100

Tabel 2 menunjukkan frekuensi berdasarkan perilaku sedentari remaja. Perilaku remaja merupakan perilaku yang kurang gerak atau kebiasaan yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik. Pada kategori perilaku sedentari rendah sebanyak 3 responden (1,9%), sedangkan remaja yang melakukan perilaku sedentari tinggi sebanyak 135 responden (87,1%). Dalam penelitian ini saat pandemi Covid-19, remaja SMKS Jayabeka 01 Karawang lebih banyak melakukan perilaku sedentari tinggi dengan rata-rata sebesar 606,27 menit/hari, lebih tinggi dari penelitian yang dilakukan oleh Susanti H (2019) pada remaja Mojosari yang menunjukkan bahwa rata-rata keseluruhan perilaku sedentari 484,67 menit/hari. Rata-rata tersebut termasuk perilaku sedentari dengan durasi tinggi, yaitu lebih dari 300 menit/ hari. Hal ini akan menjadikan tubuh sedikit mengeluarkan energi yang seharusnya dikeluarkan melalui aktivitas fisik layaknya berjalan kaki dan berolahraga (Firmansyah dan Nurhayati, 2021).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Sedentari

Variabel	Rerata±SD	n	%
Rendah	1,11±4,89	3	1,9
Sedang	3,59±0,90	17	11
Tinggi	1,04±0,87	135	87
Total		155	100

Tabel 3 menunjukkan status gizi remaja SMKS Jayabeka 01 Karawang, status gizi merupakan keadaan yang disebabkan antara keseimbangan asupan dengan kebutuhan zat gizi yang digunakan tubuh untuk metabolisme (Harjatmo *et al.*, 2017). Status gizi remaja diukur dengan IMT/U dan dikalsifikasikan menjadi z-score, yang terdiri dari 4 klasifikasi yaitu status gizi kurang ($3\text{ SD} < -2\text{SD}$), normal (-2 SD sd $+1\text{SD}$), gizi lebih ($+1\text{SD}$ sd $+2\text{SD}$), dan obesitas ($> +2\text{SD}$). Z-score dikategorikan menjadi dua kategori yaitu ya ($< +1\text{ SD}$) dan tidak ($> +1\text{SD}$) berdasarkan Permenkes No 28 tahun 2019. Pada penelitian ini remaja dengan status gizi kurang sebanyak 18 responden (13%), remaja dengan status gizi normal sebanyak 117 responden (87%), remaja dengan status gizi lebih sebanyak 13 responden (65%), sedangkan remaja dengan status gizi obesitas sebanyak 7 responden (35%). Pada penelitian ini status gizi dengan kategori normal lebih banyak, hal ini selaras dengan penelitian Susanti H dan Faridha (2019) di Mojosari terdapat 134 siswa (81,21%) dengan kategori status gizi normal dari 165 siswa. Status gizi normal dapat dipengaruhi dengan aktivitas fisik yang cukup dan dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi oleh remaja. Jika, asupan gizi makronutrien yang dikonsumsi tidak seimbang maka dapat mempengaruhi status gizi pada seseorang, terutama remaja masih mengalami masa pertumbuhan yang memerlukan kebutuhan asupan gizi yang cukup besar. Asupan energi digunakan untuk metabolisme basal yang menunjang segala aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari (Kurniasih, 2016).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Variabel	Kurang		Normal		Lebih		Obesitas		Total
	n	%	n	%	n	%	n	%	n(%)
Tidak	18	13	117	87	0	0	0	0	135(100)
Ya	0	0	0	0	13	65	7	35	20(100)

Tabel 4. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Remaja SMKS Jayabeka 01 Karawang

Perilaku Sedentari	Status Gizi				TOTAL		p-value
	Tidak		Ya		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	3	100	0	0	3	100	0,623
Sedang	15	88	2	12	17	100	
Tinggi	117	87	18	13	135	100	
Total					155	100	

Hasil dari hubungan perilaku sedentari dengan status gizi responden pada tabel 4 menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,623$). Hal ini menunjukkan remaja yang memiliki perilaku sedentari tinggi sebanyak 117 orang atau 87% pada kategori status gizi tidak berlebih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2019) bahwa tidak ditemukan hubungan langsung antara perilaku sedentari dengan status gizi siswa. Perilaku sedentari ini dapat terjadi karena rata-rata remaja banyak yang menghabiskan waktu untuk bermain handphone, menonton TV, berkendara, dan menggunakan komputer

sehingga lebih sering melakukan aktivitas duduk atau berbaring. Hasil penelitian ini ternyata berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Desmawati (2019) menggambarkan persentase terbanyak gaya hidup remaja Tangerang Banten yang kurang gerak <2 jam dalam satu hari (rendah) sebesar 77,7%, karena hal-hal yang mempengaruhi status gizi remaja bersifat multifaktorial, salah satunya adalah asupan gizi. Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku konsumsi yang salah, yaitu ketidakseimbangan asupan dengan kebutuhannya (Almatsier, 2006; Adelina, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari remaja pada masa pandemi Covid-19 lebih banyak pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena selama masa pandemi, segala sesuatunya dilakukan secara daring tanpa harus mengeluarkan energi yang besar. Hal ini menjadi perhatian peneliti karena sebanyak 75% remaja memiliki perilaku sedentari tinggi, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deschasaux-Tanguy *et al* (2021), bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik sebesar 53% dan peningkatan perilaku sedentari sebesar 63% selama pandemi dengan rata-rata 7 jam/hari yang dihabiskan untuk duduk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi nilai p-value = 0,623, sebagian besar pada kategori tinggi dengan status gizi tidak berlebih sebanyak 117 remaja, karena rata-rata remaja banyak yang menghabiskan waktu untuk bermain handphone, lebih sering melakukan aktivitas duduk atau berbaring.

REFERENSI

- Almatsier, S. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (6th ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Arundhana, A., & Hadi, H. (2016). Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.
- Balitbangkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 219–223. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Balitbangkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- BPS. (2020). *Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang*. <https://karawangkab.bps.go.id/indicator/12/80/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Deschasaux-Tanguy, M. *et al*. (2021). Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March–May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(4), 924–938. <https://doi.org/10.1093/AJCN/NQAA336>
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296–301. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/50/36>

- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Ejournal Unesa*, 09(01), 95–100.
- KEMENKES RI. (2019). *Yuk, mengenal apa itu Kegiatan Sedentari?* Direktorat P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari>
- Kementerian, & Kebudayaan. (2021). *PTM terbatas*. Kemdikbud.Go.Id. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/satuan-pendidikan-di-wilayah-ppkm-level-13-dapat-laksanakan-ptm-terbatas>
- Kurdaningsih, S., T Sudargo, & L, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *Int J Comumunity Med Public Health*, 3(3), 630–635.
- Kurniasih. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (I. D. N. Hardinsyah, M., & Supriasa (ed.); 131st ed.).
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M., & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health and Place*, 65, 102418. <https://doi.org/10.1016/J.HEALTHPLACE.2020.102418>
- Mulyaningsih, A. R., Susanto, T., & Susumaningrum, L. A. (2020). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Wilayah Jember. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 43(1), 11–20. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article/view/2545/1877>
- Pujaningsih, N. N., & Sucitawathi, I. G. A. A. D. (2020). Penerapan Kebijakan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PKM) dalam Penanggulangan Wabah Covid-19 di Kota Denpasar. *Moderat*, 6(3), 458–470.
- Putri. *et al.* (2019). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik pada Remaja SMP Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 7.
- Susanti, H. F. N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 219–223.
- World Health Organization (WHO). (2020). Laboratory testing for coronavirus disease (COVID-19) in suspected human cases: interim guidance, 11 Setember 2020. *World Health Organization (WHO)*, March, 20. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/334254>