

Hubungan Game Online dengan Pola Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran UKRIDA Angkatan 2024

Paul Immanuel Adi¹,
Flora Rumiati^{2*},
Rickie Rickie²,
Heriyanto Heriyanto²

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

Abstrak

Perkembangan *game online* di kalangan mahasiswa berpotensi memengaruhi kebiasaan hidup sehari-hari, termasuk pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku sedentari dan pola makan tidak teratur dapat meningkatkan risiko malnutrisi, tetapi bukti pada populasi mahasiswa kedokteran masih terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran UKRIDA angkatan 2024. Penelitian ini menggunakan desain analitik potong lintang pada 80 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *nonprobability purposive sampling* sesuai kriteria inklusi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* atau *Fisher Exact* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Sebagian besar responden tidak tergolong kecanduan *game online* dan memiliki pola makan sesuai pedoman gizi. Kecanduan *game online* tidak berhubungan dengan frekuensi makan $p = 0,746$ maupun jenis makanan $p = 0,896$, dan tidak berhubungan dengan pola tidur $p = 0,706$. Terdapat kecenderungan hubungan dengan status gizi $p = 0,051$ dan hubungan bermakna dengan aktivitas fisik $p = 0,020$ uji *Chi-Square* dan $p = 0,036$ uji Fisher. Kecanduan *game online* pada mahasiswa kedokteran lebih berkaitan dengan status gizi dan aktivitas fisik dibandingkan dengan pola makan dan pola tidur.

Kata Kunci: aktivitas fisik, *game online*, mahasiswa kedokteran, pola makan, status gizi

Association Between Online Gaming, Dietary Patterns, and Nutritional Status Among Medical Students Class Of 2024

*Corresponding Author : Flora Rumiati

Corresponding Email : flora.rumiati@ukrida.ac.id

Submission date : April 6th, 2026

Revision date : April 13th, 2026

Accepted date : April 20th, 2026

Published date : April 30th, 2026

Copyright 2026 Flora Rumiati, Paul Immanuel Adi, Rickie Rickie, Heriyanto Heriyanto



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Abstract

The rapid expansion of online gaming among university students may influence dietary patterns, nutritional status, sleep patterns, and physical activity, which are critical for long-term health. This study was motivated by concerns that online game addiction could be associated with malnutrition and sedentary behavior among medical students. The aim of this research is to determine the association between online game addiction and dietary patterns, nutritional status, sleep patterns, and physical activity among medical students of Universitas Kristen Krida Wacana class of 2024. An analytical cross-sectional study was conducted involving 80 medical students selected using *nonprobability purposive sampling* based on predefined inclusion criteria. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with *Chi-Square* or *Fisher Exact* tests at a significance level of $p < 0.05$. Online game addiction was not associated with meal frequency $p = 0.746$, food variety $p = 0.896$, or sleep patterns $p = 0.706$. A borderline association was found with nutritional status $p = 0.051$, and a significant association was observed with physical activity $p = 0.036$. Online game addiction among these medical students appeared to be more closely related to nutritional status and physical activity than to dietary and sleep patterns.

Keywords: dietary patterns, medical students, nutritional status, online gaming, physical activity

How to Cite :

Djaja, T., Kumar, B., & Winaktu, G. J. Characteristics of Chronic Kidney Disease Patients at Tarakan Hospital Jakarta in 2025. JMedScientiae, 2026. 5(1):1-7. Available from : <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/ms/article/view/4269> DOI : <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v5i1.4239>

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah mendorong peningkatan penggunaan internet dan permainan *game online* di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa kedokteran.¹ *Game online* yang awalnya berfungsi sebagai sarana hiburan kini menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari dan berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan seperti pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik.¹⁻³

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bermain *game online* yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku sedentari, menurunkan aktivitas fisik, serta mengganggu keteraturan waktu makan dan tidur. Mahasiswa yang terlalu sering bermain *game online* dilaporkan lebih sering melewatkan jam makan, memilih makanan cepat saji tinggi kalori, dan memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan status gizi. Selain itu, pola tidur yang terganggu akibat bermain hingga larut malam dapat memengaruhi metabolisme dan regulasi hormon yang berperan dalam pengaturan berat badan.^{4,5}

Namun, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada remaja sekolah atau populasi umum, dan masih terbatas yang secara khusus menilai hubungan kecanduan *game online* dengan kombinasi pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran.^{6,7} Padahal, mahasiswa kedokteran memiliki karakteristik khusus berupa beban akademik tinggi dan jam belajar panjang yang dapat memperburuk dampak perilaku bermain *game* terhadap kesehatan. Selain itu, belum banyak data yang menggambarkan bagaimana kebiasaan bermain *game online* berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa kedokteran di Indonesia, khususnya di Universitas Kristen Krida Wacana.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis simultan antara kecanduan *game online* dengan pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik pada satu populasi yang homogen, yaitu mahasiswa Program Studi Kedokteran Ukrida 2024. Penelitian ini tidak hanya memotret pola konsumsi makanan, tetapi juga mengukur status gizi secara langsung

melalui indeks massa tubuh dan menilai aktivitas fisik serta pola tidur sebagai faktor gaya hidup yang terkait dengan perilaku bermain *game online*.^{8,9} Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi penyusunan program promotif dan preventif di lingkungan kampus untuk mencegah masalah gizi dan gaya hidup pada mahasiswa kedokteran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana 2024.

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain potong lintang yang bertujuan menilai hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik pada mahasiswa. Penelitian dilakukan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, pada tahun 2025 dengan periode perekrutan sampel pada mahasiswa angkatan 2024.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Kedokteran UKRIDA angkatan 2024 yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif. Pemilihan sampel menggunakan teknik *nonprobability purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa angkatan 2024, bersedia menjadi responden, memiliki akun *game online*, dan masih aktif bermain. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau memiliki riwayat penyakit kronis tertentu yang dapat memengaruhi status gizi. Perhitungan ukuran sampel menggunakan rumus *Slovin* berdasarkan populasi 131 mahasiswa dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel minimal 57 responden dan ditambah cadangan untukantisipasi kehilangan data hingga terkumpul 80 responden.

Data primer dikumpulkan secara langsung di lingkungan kampus menggunakan kuesioner dalam bentuk *Google Form* lalu di cetak dan pengukuran antropometri. Instrumen

yang digunakan meliputi *Game Addiction Scale* 9 item untuk menilai tingkat kecanduan game online, kuesioner *semiquantitative food frequency questionnaire* untuk menilai pola makan, kuesioner pola tidur, dan kuesioner aktivitas fisik, serta alat ukur timbangan digital dan stadiometer untuk mengukur berat dan tinggi badan.^{10,11} *Game Addiction Scale* yang digunakan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas pada konteks populasi yang serupa, sedangkan kuesioner pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik disusun berdasarkan literatur dan dikaji oleh pakar gizi serta dosen pembimbing sebelum digunakan.¹⁰

Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dalam keadaan responden tanpa alas kaki dan dengan pakaian ringan, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm.^{10,12,13} Indeks massa tubuh dihitung dari berat badan dalam kilogram dibagi kuadrat tinggi badan dalam meter dan diklasifikasikan status gizi menurut kriteria Asia Pasifik menjadi kurus, normal, *overweight*, dan obesitas.^{12,14} Setiap pengukuran dilakukan 3 kali oleh peneliti yang

telah dilatih dan nilai rata-rata digunakan sebagai data akhir untuk meningkatkan akurasi.^{12,13,15}

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan antara kecanduan *game online* dengan pola makan, status gizi, pola tidur, dan aktivitas fisik menggunakan uji *Chi-Square*, dan apabila syarat uji tidak terpenuhi digunakan uji *Fisher Exact* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Pemilihan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact* didasarkan pada skala data kategori dan tujuan untuk melihat perbedaan proporsi antara kelompok kecanduan dan tidak kecanduan *game online*.^{15,16}

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana, dan seluruh responden memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian. No. SLKE : 54/SKKE-IM/UKKW/FKIK/KE/I/2026.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (N=80)

Karakteristik Pasien	Kategori	n	%
Usia	18	21	26,3
	19	49	61,3
	20	9	11,3
	21	1	1,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	28,8
	Perempuan	57	71,3
Kecanduan <i>Game Online</i>	Tidak Kecanduan	68	85,0
	Kecanduan	12	15,0
Pola Makan (PGS)	Sesuai	50	62,5
	Tidak Sesuai	30	37,5
Jenis Makanan	Beragam	28	35,0
	Tidak Beragam	52	65,0
Status Gizi	Normal	49	61,3
	Malnutrisi	31	38,8
Pola Tidur	Baik	36	45,0
	Buruk	44	55,0
Aktivitas Fisik	Sedang-tinggi	24	30,0
	Rendah	56	70,0

Tabel 2. Distribusi Kecanduan *Game Online* pada Pola Makan (N= 80)

		Frekuensi Makan		Total	p-value
		Tidak sesuai PGS	Sesuai PGS		
Game Online	Tidak	25	43	68	0,746
	Kecanduan				
	%	36,8%	63,2%		
	Kecanduan	5	7	12	
	%	41,7%	58,3%		
Total		30	50	80	

		Jenis Makanan		Total	p-value
		Tidak sesuai PGS	Sesuai PGS		
Game Online	Tidak Kecanduan	44	24	68	0,896
	%	64,7%	35,3%		
	Kecanduan	8	4	12	
	%	66,7%	33,3%		
Total		52	28	80	

Tabel 3. Disribusi Kecanduan Game Online pada Status Gizi (N=80)

		Status Gizi		Total	p-value
		Malnutrisi	Berat Badan Ideal		
Game Online	Tidak Kecanduan	23	45	68	0,051
	%	(74,2%)	91,8%		
	Kecanduan	8	4	12	
	%	25,8%	8,2%		
Total		31	49	80	

Tabel 4. Disribusi Kecanduan Game Online pada Status Gizi (N=80)

		Pola Tidur		Total	p-value
		Baik	Buruk		
Game	Tidak Kecanduan	38	30	68	0,706
	%	55,9%	44,1%		
	Kecanduan	6	6	12	
	%	50%	50%		
Total		44 (55%)	36 (45%)	80 (100%)	

Tabel 5. Distribusi Kecanduan Game Online pada Aktivitas Fisik (N=80)

		Aktivitas Fisik		Total	p-value (Fisher's Exact)
		Aktivitas Fisik Rendah	Aktivitas Fisik Sedang - Tinggi		
Game Online	Tidak Kecanduan	51	17	68	0,036
	%	75%	25%		
	Kecanduan	5	7	12	
	%	41,7%	58.3%		
Total		56	24	80	

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* tidak berhubungan bermakna dengan pola makan baik dari aspek frekuensi maupun keberagaman jenis makanan. Sebaliknya, terdapat kecenderungan hubungan antara kecanduan *game online* dan status gizi, serta hubungan bermakna dengan aktivitas fisik, sementara pola tidur tidak menunjukkan asosiasi yang signifikan.

Tidak ditemukannya hubungan antara kecanduan *game online* dan pola makan ($p = 0,746$ untuk frekuensi dan $p=0,896$ untuk jenis makanan), mengindikasikan bahwa responden masih mampu mempertahankan frekuensi makan dan keberagaman asupan meskipun bermain *game*.¹⁵ Hal ini mungkin dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dasar yang dimiliki mahasiswa kedokteran dan dukungan lingkungan kampus atau keluarga yang tetap

menyediakan makanan utama secara teratur.^{9,14,17} Temuan ini sejalan dengan beberapa studi yang menunjukkan bahwa pada kelompok berpendidikan kesehatan, dampak *game online* terhadap pola makan dapat lebih terkontrol dibanding populasi umum, walaupun perilaku ngemil tinggi kalori tetap berpotensi muncul.^{6,18-20} Penelitian yang sejalan diantaranya adalah penelitian Waluyo (2024) yang melaporkan bahwa kecanduan *game* daring lebih banyak memengaruhi aspek kesehatan fisik lain, seperti keluhan muskuloskeletal, dibandingkan secara langsung mengganggu keteraturan pola makan.²⁰ Namun demikian, hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian di populasi remaja sekolah yang menemukan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan pola makan tidak teratur, peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori, dan risiko gangguan status gizi,

hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian di populasi remaja sekolah yang menemukan bahwa kecanduan *game online* berkaitan dengan pola makan tidak teratur, peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori, dan risiko gangguan status gizi.^{6,17}

Kecenderungan hubungan antara kecanduan *game online* dan status gizi ($p=0,051$) memperlihatkan bahwa proporsi malnutrisi lebih tinggi pada kelompok yang kecanduan dibanding yang tidak kecanduan.^{15,21} Kondisi ini dapat mencerminkan dua kemungkinan, yaitu penurunan aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan atau pola makan yang meskipun frekuensinya terjaga tetapi kualitas dan komposisi makronutrientnya kurang seimbang sehingga berujung pada malnutrisi baik bentuk kurang maupun lebih.¹⁰⁻¹³ Hasil penelitian Güllü et al. (2023) melaporkan bahwa penggunaan layar yang berlebihan berhubungan dengan perubahan komposisi tubuh dan peningkatan risiko *overweight* serta obesitas melalui mekanisme penurunan pengeluaran energi dan peningkatan konsumsi makanan ringan tinggi gula dan lemak.²²⁻²⁴

Tidak ditemukannya hubungan antara kecanduan *game online* dan pola tidur ($p=0,706$) menunjukkan bahwa pada sampel ini durasi dan kualitas tidur belum sepenuhnya terganggu oleh aktivitas bermain *game*.^{15,20} Hal ini mungkin berkaitan dengan adanya kontrol diri yang relatif lebih baik pada mahasiswa kedokteran sehingga tetap menjaga jam tidur untuk menunjang performa akademik, meskipun terdapat sebagian responden dengan pola tidur buruk di kedua kelompok.^{19,25,26}

Sebaliknya, hubungan yang bermakna antara kecanduan *game online* dan aktivitas fisik (p Chi-Square = 0,020; p Fisher = 0,036) menegaskan bahwa mahasiswa yang kecanduan cenderung memiliki aktivitas fisik lebih rendah.¹⁵ Waktu yang dihabiskan untuk bermain *game* berpotensi menggantikan waktu berolahraga atau bergerak aktif, sehingga memperkuat gaya hidup sedentari yang telah dilaporkan luas dalam literatur sebagai faktor risiko penting untuk gangguan metabolik dan masalah kardiovaskular di kemudian hari.^{11,13,23,24}

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Astuti (2022), dan Güllü (2023), yang menunjukkan bahwa pola hubungan antara *game online* dan aktivitas fisik dapat bersifat kompleks, sebagian pemain *game* mempertahankan atau bahkan meningkatkan aktivitas olahraga terstruktur, sehingga total aktivitas fisiknya tetap berada pada kategori sedang hingga tinggi.^{11,22} Kemungkinan penjelasan untuk pola ini adalah bahwa sebagian mahasiswa yang kecanduan *game* juga aktif mengikuti kegiatan olahraga kampus atau latihan fisik rutin sebagai kompensasi, sedangkan sebagian mahasiswa yang tidak kecanduan justru lebih banyak menghabiskan waktu duduk untuk belajar tanpa aktivitas fisik yang memadai. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak utama kecanduan *game online* pada mahasiswa kedokteran lebih terlihat pada status gizi dan aktivitas fisik dibanding pola makan dan pola tidur.^{15,21} Temuan ini mendukung perlunya intervensi kampus yang menargetkan regulasi durasi bermain *game* dan promosi aktivitas fisik teratur, misalnya melalui program olahraga terstruktur dan edukasi manajemen waktu.^{14,17,24}

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Desain potong lintang tidak dapat memastikan hubungan kausal sehingga tidak dapat dipastikan apakah kecanduan *game online* menyebabkan perubahan status gizi dan aktivitas fisik atau sebaliknya.^{10,15,16} Penggunaan kuesioner untuk menilai kecanduan *game*, pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik membuka kemungkinan bias ingatan dan bias sosial—diharapkan, serta pengukuran status gizi hanya menggunakan indeks massa tubuh tanpa komposisi tubuh yang lebih rinci. Selain itu, sampel terbatas pada satu angkatan di satu fakultas kedokteran sehingga generalisasi ke populasi mahasiswa kedokteran lain perlu dilakukan dengan hati-hati.^{14,17,24}

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Ukrida angkatan 2024, kecanduan *game online* tidak berhubungan secara bermakna dengan pola makan dan pola tidur, tetapi memiliki kecenderungan hubungan dengan status gizi serta berhubungan signifikan dengan aktivitas

fisik. Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak utama kecanduan *game online* dalam populasi ini lebih tercermin pada perubahan status gizi dan penurunan aktivitas fisik dibandingkan gangguan pola makan maupun tidur yang terukur dengan instrumen penelitian. Secara lebih luas, hasil ini menguatkan konsep bahwa perilaku sedentari akibat penggunaan *game online* yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi meskipun frekuensi dan keberagaman makan relatif masih sesuai pedoman gizi seimbang. Dengan demikian, regulasi durasi bermain *game* dan peningkatan aktivitas fisik perlu dipandang sebagai bagian penting dari strategi pencegahan masalah gizi dan gaya hidup tidak aktif pada mahasiswa kedokteran yang memiliki beban akademik tinggi.

Daftar Pustaka

1. Fajar M, Masyhuri, Muda Y. Kecanduan *game online* pada remaja. *Journal of Education Research*. 2024;5(3):3995.
2. Pania T S, Hidayati R, Kasliono. Kajian ilmiah informatika dan komputer klasifikasi kecanduan bermain *game online* pada remaja menggunakan metode Naïve Bayes Classifier berbasis website. *Media Online*. 2024;4(5):2518–26.
3. Rukmini L, Mikawati M. Hubungan lama bermain *game* dengan jumlah jam tidur pada siswa SD Negeri Pannyikkokang 1 Kota Makassar. *STIKES Nani Hasanuddin Makassar*. 2019;1(1).
4. Santi RJ, Setiawa D, Pratiwi IA. Perubahan tingkah laku anak sekolah dasar akibat *game online*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. 2021;5(3):385–90.
5. Firdaus Y, Titi A, Yulia P. Dampak kecanduan *game online* pada siswa SMAN 1 dan SMAN 2 Palembang. *Jurnal Riset Terapan Akuntansi*. 2018;2(2):169–80.
6. Tarubung NH, Sabil F, Irnawati. Hubungan kecanduan bermain *game online* dengan pola makan pada anak. *Jurnal Ilmiah Media Pendidik Kesehatan*. 2022;13(2):94–103.
7. Fridalni N, Hardini S, Oktaviani V, Dewi RIS, Yanti E, Ilahi RK. Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi anak usia sekolah di SDN 31 Pasar Ambacang Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 2025;8(2):191–202.
8. Kracht CL, Joseph ED, Staiano AE. Video games, obesity, and children. *Curr Obes*. 2020;9(1):1–14.
9. Riset A, Arni Isnaini Arfah K, Fathiyyah Arifin A, Safitri A, Laddo N. Hubungan pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. *Fakumi Medical Journal*. 2021;(1):54–9.
10. Lim JU, Lee JH, Kim JS, Hwang Y Il, Kim TH, Lim SY, dkk. Comparison of World Health Organization and Asia-Pacific Body Mass Index classifications in COPD patients. *International Journal of COPD*. 2017;12:2465–75.
11. Astuti NPT, Bayu WB, Destriana. Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: Apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. 2022;1(2):154–67.
12. World Health Organization. *Malnutrition*. Geneva: WHO; 2024
13. Sumarlin R. Penilaian status gizi. 2021. Disitasi pada tanggal 11 Desember 2025. Diunduh dari: <https://doi.org/10.31219/osf.io/tem7f>.
14. Kementerian Kesehatan RI. *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
15. Nasution RR. Hubungan *game online* dan pola makan dengan status gizi remaja pada Siswa SMAN 6 Depok tahun 2019. [Jakarta]: Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat; 2019.
16. Siroj RA, Salsabila GZ, Septaria D, Fatimah F, Afgani W. Metode penelitian kuantitatif: Pendekatan ilmiah untuk analisis data. *J Rev Pendidik Pengajaran*. 2024;7:1279–89.
17. Murniati I, Purnomo I, Umam MK, Angkasa PA. Hubungan kecanduan *game online* dengan pola makan pada SMPN 1 Bodeh Kabupaten Pematang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 2022;17(2).
18. Mustofa FL, Silvia E, Kawalis Y V. Gambaran pola makan mahasiswa Prodi Kedokteran tahun pertama dan Ko-Assisten Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2024;11(2):248.

19. Haeril H. Indeks massa tubuh anak yang aktif bermain game online dan anak yang tidak aktif bermain game online. *Jendela Olahraga*. 2019;44–9.
20. Waluyo, Deska, Agus, Rini. Dampak kecanduan game online pada aspek kesehatan fisik. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*. 2024;6(1):829–131.
21. Bixby H, Bentham J, Zhou B, Di Cesare M, Paciorek CJ, Bennett JE, et al. Rising rural body-mass index is the main driver of the global obesity epidemic in adults. *Nature*. 2019;569(7755):260–4.
22. Gülü M, Yagin FH, Gocer I, Yapici H, Ayyildiz E, Clemente FM, et al. Exploring obesity, physical activity, and digital game addiction levels among adolescents: A study on machine learning-based prediction of digital game addiction. *Front Psychol*. 2023;14.
23. Simangunsong DM. Sedentary lifestyle and screen time on nutritional status. *Jurnal Eduhealth*. 2022;13(02):1208–16.
24. Khairiyah EL. Pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2016. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2016.
25. Permatasari I, Ritanti, Tatiana. Hubungan pola makan anak dan status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan*. 2023;12(1):2721–8007.
26. Putra RF. Pengaruh kecanduan bermain game online terhadap indeks prestasi akademik mahasiswa Pendidikan IPS FITK UIN Syarif Hidayatullah. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah; 2022.