

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN BERMAIN GAME  
ONLINE DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMKN 6 KOTA KUPANG**



**Oleh :**

**REFORSA CELIANEL TAOPAN**

**PO5303241210122**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KOTA KUPANG  
PROGRAM STUDI GIZI  
ANGKATAN XVI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN,KEBIASAAN BERMAIN**

**GAME ONLINE DENGAN STATUS GIZI REMAJA**

**DI SMKN 6 KOTA KUPANG**

**DISUSUN**

**REFORSA CELIANEL TAOPAN**

**PO5303241210122**

Telah Mendapat Persetujuan

Pembimbing



**ASTUTI NUR, S.GZ, M.Kes**  
**NIP198911242018012001**

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Pojarkes Kemenkes Kupang



**Irena Gressilda Kelisa Sine, S. Tp., M. Kes**  
**NIP098006012009122001**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR  
"HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KEBIASAAN BERMAIN GAME ONLINE DENGAN STATUS  
GIZI REMAJA DI SMKN 6 KOTA KUPANG"

Disusun

REFORSA CELIANEL TAOPAN  
PO5303241210122

Telah Diperatobankan Di Hadapan Tim Penguji  
Pada Tanggal 21 Agustus 2024

Penguji I : Agustina Setia, SST, M.Kes  
NIP. 196408011989032002.

(.....)

Penguji II : Astuti Nur, S.Gz, M.Kes  
NIP. 198911242018012001

(.....)

Mengetahui

Ketua Prodi Ilmu Gizi



Yuni Gresilda Luisa Sine, S.TP, M. Kes  
NIP. 198006012009122001

## BIODATA PENULIS



- Nama : Reforsa Celianel Taopan  
Tempat/Tanggal Lahir :Kupang/30 Oktober 2003  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Jln. H. R. Koroh km 9 Bello  
Riwayat Pendidikan :
1. Pada tahun 2008 – 2009 Menjalani Pendidikan di Taman Kanak – Kanak Negeri PEMBINA KOTA KUPANG
  2. Pada tahun 2009 – 2015 Menjalani Pendidikan di SD KATHOLIK ST. YOSEPH 2 KOTA KUPANG
  3. Pada tahun 2015 – 2018 Menjalani Pendidikan di SMP NEGERI 1 KOTA KUPANG
  4. Pada tahun 2018 – 2021 Menjalani Pendidikan di SMA NEGERI 6 KOTA KUPANG
  5. Pada tahun 2021 – 2024 Menjalani Pendidikan di D3 GIZI di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

## **MOTO**

**Jadilah orang yang bermanfaat walau dengan satu kata. Sesudah kesulitan ada kemudahan**

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini saya persembahkan untuk :

1. Tuhan Yesus yang Maha Esa karena rahmat dan penyertaannya, yang telah membimbing dan mendampingi hamba-Mu sehingga dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Bastian Taopan dan Ibu Modesta Nesi yang selalu memberikan nasehat, motivasi, dukungan moril dan materil serta mendampingi langkahku ini dengan doa.
3. Kepada keluarga tercinta, Kakak Lusia Nesi, Adik Nobertho H. Taopan, Adik Nelcy B. taopan, Adik Irmawati Taopan yang telah mendukung saya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Ini dengan baik.
4. Teman – teman gizi 16 dan teman – teman Dede, Monika, George, Nadia yang telah mendukung saya dan membantu saya dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
5. Almamater tercinta Kemenkes Poltekkes Kupang, Departemen Gizi.

## ABSTRAK

**Reforsa Celianel Taopan** “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Status Gizi Remaja Di SMK Negeri 6 Kota Kupang” Di Bimbing oleh Astuti Nur, S.GZ, M.Kes

**Latar Belakang:** Remaja berada dalam fase perkembangan penting di mana nutrisi yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan mereka. Namun, perubahan gaya hidup, termasuk peningkatan game online dan pola makan yang tidak teratur, dapat mempengaruhi status gizi mereka. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kebiasaan sarapan, game online, dan status gizi di kalangan siswa di SMK Negeri 6 Kota Kupang.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, kebiasaan bermain game online dengan status gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Kupang.

**Metode Penelitian:** Studi ini menggunakan desain cross-sectional, mengumpulkan data dari siswa melalui kuesioner dan pengukuran fisik tinggi dan berat badan. Analisis berfokus pada korelasi antara kebiasaan sarapan, frekuensi game online, dan status gizi, menggunakan metode statistik untuk menafsirkan data yang dikumpulkan.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,2% siswa diklasifikasikan sebagai kekurangan gizi, sementara 55,1% memiliki status gizi yang baik, dan 1,7% kelebihan berat badan. Analisis mengungkapkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi (nilai-p = 0,103). Meskipun sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan yang baik, ini tidak berkorelasi dengan hasil nutrisi yang optimal, menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin juga memainkan peran penting dalam menentukan status gizi.

**Kesimpulan :** Studi ini menyimpulkan bahwa sementara sarapan adalah makanan penting bagi remaja, itu saja tidak secara signifikan mempengaruhi status gizi mereka. Temuan ini menyoroti perlunya pendekatan komprehensif untuk meningkatkan nutrisi remaja, dengan mempertimbangkan berbagai faktor gaya hidup, termasuk kebiasaan bermain game online dan pola makan secara keseluruhan.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Permainan Online

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena cinta dan cinta-nya hingga penulis mampu menyelesaikan proposal yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Status Gizi Remaja Di SMKN 6 Kota Kupang" Penulis juga mengucapkan Terima Kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam menyusun proposal ini antara lain :

1. Irfan, SKM, M.Keselaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda Louisa Sine,S.TP, M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Astuti Nur, S.GZ, M.Kes selaku Pembimbing yang telah memberikan arahnya selama penyusunan proposal.
4. Agustina Setia, SST, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan bantuan dan arahnya.
5. Orang Tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa dalam menyelesaikan penulisan proposal ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan XVI Poltekkes Kemenkes Kupang yang turut mendukung penyusunan penulisan proposal ini.
7. Seluruh staf dosen dan staf administrasi prodi gizi yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan dan memiliki banyak kekurangan oleh karena itu penulis meminta kritik dan saran yang bersifat membangun agar proposal ini menjadi lebih baik.

Kupang, Januari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	li
HALAMAAN PENGESAHAN.....	lii
BIODATA PENULIS.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
<b>BAB I      PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	3
a. Tujuan Umum .....	3
b. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
1) Untuk Peneliti .....	3
2) Untuk Institusi .....	4
3) Untuk Masyarakat .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II      TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Kebiasaan Sarapan .....	6
B. Kebiasaan Bermain Game Online .....	10
C. Status Gizi Remaja .....	12
D. Kerangka Teori .....	17
E. Kerangka Konsep .....	18
F. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III     METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Desain Penelitian .....	19



	B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
	C. Populasi Dan Sampel .....	19
	D. Variabel Penelitian .....	19
	E. Defenisi Operasional .....	20
	F. Instrumen Penelitian .....	23
	G. Metode Pengumpulan Data .....	23
	H. Teknik Pengolahan Data .....	24
	I. Metode Analisis Data .....	25
	J. Etika Penelitian .....	25
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	29
	A. Hasil Penelitian	29
	B. Pembahasan	35
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	39
	A. Kesimpulan	39
	B. Saran	39
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	27
	<b>LAMPIRAN</b> .....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keasalian Penelitian.....	4
Tabel 2. Defenisi Operasional.....	20
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	30
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama.....	30
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah.....	30
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	31
Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Jajan Sehari-hari.....	31
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	32
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi.....	32
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Pertama Kali Bermain Game.....	32
Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bermain Game.....	33
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Game Yang Dimainkan.....	33
Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Yang Dikonsumsi.....	34
Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi.....	34
Tabel 16. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Bermain Game Online.....	34
Tabel 17. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi.....	35
Tabel 18. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Status Gizi.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	18