

**KARYA TULIS ILMIAH**

**STUDI DURASI BERMAIN GAME DAN FREKUENSI MAKAN  
PADA ANAK SEKOLAH KELAS V DI MADRASAH  
IBTIDAIYAH SWASTA RAUDLATUL MUBTADIIN  
KABUPATEN CIREBON**



**DIVA AYU WARDANA  
NIM. P2.06.31.2.23.014**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**STUDI DURASI BERMAIN GAME DAN FREKUENSI MAKAN  
PADA ANAK SEKOLAH KELAS V DI MADRASAH  
IBTIDAIYAH SWASTA RAUDLATUL MUBTADIIN  
KABUPATEN CIREBON**



**DIVA AYU WARDANA  
NIM. P2.06.31.2.23.014**

**PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan judul "Studi Durasi Bermain Game dan Frekuensi Makan pada Anak Sekolah Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Raudlatul Mubtadiin Kabupaten Cirebon" tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini terwujud berkat bantuan, bimbingan dan pengarahan dari Bapak Priyo Sulistiyono selaku dosen pembimbing tugas akhir serta bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, Msi, Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang senantiasa memberikan motivasi dan dukungan bagi seluruh mahasiswa termasuk penulis.
2. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM, dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, dan memberikan saran serta motivasi untuk penulis saat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH, dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan.
4. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH, dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi DIII Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan arahan.
6. Kedua orang tua tercinta, Ibu Herlina dan Bapak Suwanto, terima kasih atas segala kasih sayang, doa yang tiada henti, serta limpahan dukungan yang menjadi kekuatan di setiap langkah perjalanan penulis.

7. Nila, Gita, Alfina, Dini, teman-teman ‘Angelnya Akbar’ dan teman-teman Diatrofigen khususnya kelas 3A, terima kasih atas dukungan, doa, serta cerita penuh warna yang membuat semangat untuk terus berjuang.
8. Kepada seseorang yang jauh di sana. Terima kasih karena rela meluangkan waktunya dan melupakan lelahnya setiap malam untuk membantu penulis. Terima kasih karena senantiasa memberikan semangat, dukungan, doa, dan menjadi sumber inspirasi penulis agar dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.
9. Kepada diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, terus berjalan, dan percaya cahaya kecil yang kamu jaga di tengah gelapnya perjalanan. Jangan menyerah, kamu sudah sejauh ini, dan itu lebih dari cukup.

Penulis menyadari bahwa proposal Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan karena terbatasnya pengetahuan penulis. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar proposal ini menjadi lebih baik.

Cirebon, 21 Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                     |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                                          | <b>i</b>    |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                                                 | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH .....</b>                                                  | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                                                         | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                          | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                              | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                           | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                                          | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                        | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                               | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                                | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                       | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                                                                              | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                                                                            | 5           |
| C. Tujuan Penelitian.....                                                                           | 5           |
| 1. Tujuan Umum .....                                                                                | 5           |
| 2. Tujuan Khusus .....                                                                              | 5           |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                                          | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                                 | <b>8</b>    |
| A. Tinjauan Teori .....                                                                             | 8           |
| 1. Anak Sekolah Dasar .....                                                                         | 8           |
| 2. Durasi Bermain Game .....                                                                        | 10          |
| 3. Konsep Frekuensi Makan .....                                                                     | 16          |
| B. Kerangka Teori.....                                                                              | 20          |
| C. Kerangka Konsep .....                                                                            | 21          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                              | <b>22</b>   |
| <b>A. Jenis Penelitian .....</b>                                                                    | <b>22</b>   |
| <b>B. Waktu dan Tempat Penelitian .....</b>                                                         | <b>22</b>   |
| 1. Waktu.....                                                                                       | 22          |
| 2. Tempat Penelitian .....                                                                          | 22          |
| C. Populasi dan Sampel.....                                                                         | 22          |
| 1. Populasi.....                                                                                    | 22          |
| 2. Sampel .....                                                                                     | 23          |
| <b>D. Variabel dan Definisi Operasional.....</b>                                                    | <b>25</b>   |
| <b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>                                                             | <b>27</b>   |
| 1. Jenis Data.....                                                                                  | 27          |
| 2. Cara Pengumpulan Data .....                                                                      | 27          |
| 3. Instrumen dan Alat Bantu Penelitian .....                                                        | 29          |
| <b>F. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>                                                        | <b>31</b>   |
| <b>G. Jalannya Penelitian .....</b>                                                                 | <b>33</b>   |
| 1. Tahap Persiapan.....                                                                             | 33          |
| 2. Tahap Pelaksanaan.....                                                                           | 33          |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Tahap Akhir .....                                           | 34        |
| H. Etika Penelitian.....                                       | 34        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                        | <b>35</b> |
| A. Hasil.....                                                  | 35        |
| 1. Gambaran Umum MIS Raudlatul Mubtadiin .....                 | 35        |
| 2. Karakteristik Responden.....                                | 36        |
| 3. Durasi Bermain Game dan Frekuensi Makan Responden .....     | 37        |
| 4. Frekuensi Makan Menurut Durasi Bermain Game Responden ..... | 37        |
| B. Pembahasan .....                                            | 38        |
| 1. Karakteristik Responden.....                                | 38        |
| 2. Durasi Bermain Game Responden.....                          | 40        |
| 3. Frekuensi Makan Responden.....                              | 41        |
| 4. Frekuensi Makan Menurut Durasi Bermain Game Responden ..... | 42        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                        | <b>44</b> |
| A. Kesimpulan.....                                             | 44        |
| B. Saran .....                                                 | 44        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                     | <b>46</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                           | <b>49</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Definisi Operasional .....                      | 26 |
| Tabel 2. Unsur-Unsur Kuesioner Durasi Bermain Game ..... | 30 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori.....   | 20 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep ..... | 21 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal .....              | 50 |
| Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian .....                  | 51 |
| Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) .....          | 52 |
| Lampiran 4. Kuesioner Durasi Bermain Game.....                  | 53 |
| Lampiran 5. Kuesioner Frekuensi Makan Utama dalam 1 Minggu..... | 55 |
| Lampiran 6. Pengolahan dan Analisis Data .....                  | 56 |
| Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan .....                          | 58 |

**Study of Game Playing Duration and Meal Frequency in Fifth Grade School  
Children at Raudlatul Mubtadiin Private Elementary School, Cirebon  
Regency**

Diva Ayu Wardana<sup>1</sup>, Priyo Sulistiyono<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

Playing games is one of the activities that is increasingly popular among elementary school children. Excessive game playing duration may interfere with other important activities, including causing irregular eating frequency in children. Irregular eating frequency can affect children's health and nutritional status. This study aimed to describe game playing duration and eating frequency among fifth-grade students at MIS Raudlatul Mubtadiin, Cirebon Regency.

This study used a descriptive method with a cross-sectional design and a quantitative approach. The study was conducted in January 2026 at MIS Raudlatul Mubtadiin, Cirebon Regency. The study population consisted of all 29 fifth-grade students, and all were selected as samples using the total sampling technique. Data on game playing duration were collected using an online game playing duration questionnaire, while eating frequency data were obtained using an eating frequency questionnaire. Data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentages.

The results showed that most respondents had a good game-playing duration (69.0%) and a good eating frequency (58.6%). However, there were still respondents with poor game-playing duration (31.0%) and poor eating frequency (41.4%). Respondents with poor eating frequency were more commonly found among those with poor game-playing duration, accounting for 77.8%.

In conclusion, there is a tendency that the longer the game playing duration, the more irregular the students' eating frequency becomes. Therefore, better regulation of game playing time is needed to prevent disruption of eating habits and students' health.

**Keywords:** game playing duration, eating frequency, elementary school children, online games.

<sup>1</sup> Student of Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

<sup>2</sup> Lecturer of Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

**Studi Durasi Bermain Game dan Frekuensi Makan Pada Anak Sekolah  
Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Raudlatul Muhtadiin Kabupaten  
Cirebon**

Diva Ayu Wardana<sup>1</sup>, Priyo Sulistiyono<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Bermain game merupakan salah satu aktivitas yang semakin digemari oleh anak sekolah dasar. Durasi bermain game yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas penting lainnya, termasuk frekuensi makan anak menjadi tidak teratur. Frekuensi makan yang tidak teratur dapat berdampak pada kesehatan dan status gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran durasi bermain game dan frekuensi makan pada siswa kelas V di MIS Raudlatul Muhtadiin Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain cross sectional dan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2026 di MIS Raudlatul Muhtadiin Kabupaten Cirebon. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 29 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data durasi bermain game diperoleh melalui kuesioner durasi bermain game online, sedangkan data frekuensi makan diperoleh menggunakan kuesioner frekuensi makan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi bermain game kategori cukup baik (69,0%) dan frekuensi makan baik (58,6%). Namun, masih terdapat responden dengan durasi bermain game kurang baik (31,0%) dan frekuensi makan kurang baik (41,4%). Responden dengan frekuensi makan kurang baik lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan durasi bermain game kurang baik, yaitu sebesar 77,8%.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama durasi bermain game, maka frekuensi makan siswa menjadi semakin tidak teratur. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan waktu bermain game yang lebih baik agar tidak mengganggu kebiasaan makan dan kesehatan siswa.

**Kata Kunci :** Durasi bermain game, frekuensi makan, anak sekolah dasar, *game online*.

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<sup>2</sup> Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya