

ABSTRAK : Kecanduan game online merupakan kecanduan yang terjadi akibat adanya teknologi internet. Kecanduan tersebut memiliki beberapa dampak negatif salah satunya yaitu menurunnya kualitas tidur serta perubahan pola makan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan bermain game online terhadap pola makan dan kualitas tidur pada remaja. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel penelitian sebanyak 82 orang siswa dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner The Indonesian Online Game Addiction Questionnaire, kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja (p -value = 0,018) sedangkan pada pola makan tidak terdapat hubungan antara kecanduan game online dengan pola makan (makanan pokok (0,703), lauk hewani (0,120), lauk nabati (0,694), sayuran (0,694), buah (0,094), camilan tanpa kemasan (0,453) dan camilan dengan kemasan (0,699)). Rekomendasi dari hasil penelitian ini yaitu sekolah maupun masyarakat dapat memberikan informasi atau penyuluhan kepada para siswa khususnya remaja dan orang tua terkait permainan game online, pola makan serta kualitas tidur yang baik.

Kata kunci: Kecanduan game online, kualitas tidur, pola makan

ABSTRACT : Online game addiction is an addiction that occurs due to internet technology. This addiction has several negative impacts, one of which is decreased sleep quality and changes in eating patterns. The aim of this research is to determine the relationship between the habit of playing online games on eating patterns and sleep quality in adolescents. This type of research is quantitative research with a cross sectional approach. The total research sample was 82 students using purposive sampling technique. The measuring instruments used are the Indonesian Online Game Addiction Questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results of the study show that there is a relationship between online game addiction and sleep quality in adolescents (p -value = 0.018) while there is no relationship between online game addiction and diet (staple food (0.703), animal side dishes (0.120), vegetable side dishes (0.703). (0.694), vegetables (0.694), fruit (0.094), unpackaged snacks (0.453) and packaged snacks (0.699)). The recommendation from the results of this research is that schools and the community can provide information or counseling to students, especially teenagers and parents regarding playing online games, eating patterns and good sleep quality.

Keywords: Diet, online game addiction, sleep quality