



HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN *ESPORTS* DENGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KECUKUPAN GIZI, DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA NON-GIZI IPB

PUTU DYAN STEPHANIE



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Bermain *Esports* dengan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi pada Mahasiswa Non-Gizi IPB” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Putu Dyan Stephanie
I1401201063

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengulang kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



IPB University

@Hak cipta milik IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

PUTU DYAN STEPHANIE. Hubungan Aktivitas Bermain *Esports* dengan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi pada Mahasiswa Non-Gizi IPB. Dibimbing oleh SRI ANNA MARLIYATI.

Esports, segmen kompetitif *video game* dengan tren yang terus meningkat, sering dikaitkan dengan gaya hidup sedentari dan pola makan kurang sehat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas bermain *esports* (durasi bemain dan tipe pemain) dengan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, tingkat kecukupan gizi, dan status gizi pada mahasiswa non-Gizi IPB. Studi *cross-sectional* ini mengumpulkan data melalui kuesioner, pengukuran antropometri, dan wawancara pada 94 mahasiswa non-Gizi IPB berusia 18–27 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi bermain adalah $3,65 \pm 2,20$ jam/hari, dan mayoritas (66%) adalah pemain *casual*. Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi yang kurang (73%), dengan aktivitas fisik tergolong sedang (59%). Mayoritas mengalami defisit asupan energi (80%), protein (79%), lemak (62%), karbohidrat (86%), dan cairan (66%). Status gizi sebagian besar subjek (56%) tergolong normal dengan rata-rata IMT sebesar $23,43 \pm 5,06$ kg/m². Analisis statistik korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan signifikan positif lemah pada durasi bermain *esports* dengan usia ($p = 0,007$; $r = 0,278$) serta hubungan signifikan negatif sedang dengan skor pengetahuan gizi ($p = 0,001$; $r = -0,328$). Dengan uji beda Kruskal-Wallis, kecukupan cairan berbeda signifikan antar tipe pemain ($p = 0,032$), yakni pemain *core* memiliki asupan cairan lebih tinggi daripada *casual*.

Kata kunci: aktivitas bermain *esports*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi, tingkat kecukupan gizi

ABSTRACT

PUTU DYAN STEPHANIE. Correlation Between Activities of Playing Esports with Nutritional Knowledge, Physical Activity, Nutritional Adequacy Level, and Nutritional Status in IPB Non-Nutritional Students. Supervised by SRI ANNA MARLIYATI.

Esports, a growing competitive video game segment, is often associated with sedentary lifestyles and unhealthy eating patterns (e.g., low physical activity, high fast food/energy drink consumption). This study aimed to analyze the relationships between esports activity (play duration and player type) and nutrition knowledge, physical activity, nutrient adequacy, and nutritional status. A cross-sectional study collected data via questionnaires, anthropometry, and interviews from 94 non-Nutrition IPB university students aged 18–27 years. Average esports play duration was 3.65 ± 2.20 hours/day; the majority (66%) were casual players. Most subjects had poor nutrition knowledge (73%) and moderate physical activity (59%). Deficits were prevalent in energy (80%), protein (79%), fat (62%), carbohydrate (86%), and fluid (66%) intake. Nutritional status was normal for 56% of subjects with the average of BMI is 23.43 ± 5.06 kg/m². Pearson correlation revealed a weak positive



association between play duration and age ($p = 0.007$; $r = 0.278$), and a moderate negative association with nutrition knowledge score ($p = 0.001$; $r = -0.328$). Kruskal-Wallis test showed significant fluid adequacy differences between player types ($p = 0.032$), with core players having higher fluid intake than casual players.

Keywords: esports playing activities, nutrient adequacy, nutritional knowledge, nutritional status, physical activities

@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

IPB University



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



IPB University

@Hak cipta milik IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN ESPORTS DENGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT KECUKUPAN GIZI, DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA NON-GIZI IPB

PUTU DYAN STEPHANIE

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengulang kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengilang kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Bermain *Esports* dengan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi pada Mahasiswa Non-Gizi IPB
Nama : Putu Dyan Stephanie
NIM : I1401201063

Nama
NIM

@Hak cipta milik IPB University

Pembimbing :
Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.

Disetujui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat :
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Diketahui oleh

Tanggal Ujian:
1 Agustus 2025

Tanggal Lulus: '13 AUG 2025'

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengulang kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan kasih anugerah-Nya sehingga penulisan skripsi ini berhasil diselesaikan, dengan judul “Hubungan Aktivitas Bermain *Esports* dengan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi pada Mahasiswa Non-Gizi IPB”. Penulisan skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi dari Program Studi Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Selama masa penelitian dan penulisan skripsi, penulis telah mendapatkan bimbingan, saran, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada

1. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si. sebagai pembimbing skripsi sekaligus pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberi dukungan moral dalam masa perkuliahan serta penelitian dan penulisan skripsi ini;
2. Dr. Ir. Ikeu Ekyanti, M.Kes. selaku pemandu pada seminar hasil serta dosen penguji pada ujian skripsi yang telah memberikan saran dan perbaikan dalam penyempurnaan skripsi ini;
3. Kedua orang tua tercinta, I Made Yudianta, S.H. dan almh. Debby G. R. S. Denso, S.H. sebagai orang tua yang telah mendukung penuh segala keputusan akademik penulis dengan segala fasilitas penunjang yang diberikan, serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik;
4. Teman-teman seperjuangan dan sepermainan: Kerajaan Putu, Piatoos x Aroeemaniest, Thoriq, Atikah, Dania, Putri, Bang Iwan, serta seluruh teman Gizi Masyarakat 57 dan teman-teman baik lainnya di IPB University selama penulis berkuliah;
5. Teman yang menjadi latar belakang dan motivasi utama dalam penelitian ini, Caesario “Homebrew” Ansi, yang telah membantu dan menemani penulis di kala suka dan duka dalam rangkaian penelitian dan penulisan skripsi ini;
6. Mbak Aning, Mas Satriyo, Mas Ogi, dan staf departemen Gizi Masyarakat lainnya yang selalu ramah dan membantu penulis dalam perkuliahan;
7. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, sehingga penulis terbuka terhadap segala kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya topik baru dalam gizi masyarakat, yakni *esports* atau olahraga elektronik.

Bogor, Agustus 2025

Putu Dyan Stephanie



©Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	7
3.4 Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Subjek	15
4.2 Aktivitas Bermain <i>Esports</i>	16
4.3 Pengetahuan Gizi	18
4.4 Aktivitas Fisik	19
4.5 Tingkat Kecukupan Gizi	20
4.6 Status Gizi	22
4.7 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Aktivitas Bermain <i>Esports</i>	23
4.8 Hubungan Durasi Bermain Esports dengan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi	25
4.9 Perbedaan Tipe Pemain dalam Hal Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi	27
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	39
RIWAYAT HIDUP	56

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak mengulang kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	7
3.2	Pengategorian variabel	9
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	15
4.2	Sebaran subjek berdasarkan aktivitas bermain <i>esports</i>	17
4.3	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi	18
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kategori aktivitas fisik	19
4.5	Sebaran subjek berdasarkan kategori kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat	20
4.6	Sebaran subjek berdasarkan kategori kecukupan cairan	21
4.7	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	22
4.8	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik dan aktivitas bermain <i>esports</i> beserta hubungannya	23
4.9	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik gizi (pengetahuan gizi, aktivitas fisik, tingkat kecukupan gizi, dan status gizi) dan durasi bermain <i>esports</i>	25
4.10	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik gizi (pengetahuan gizi, aktivitas fisik, tingkat kecukupan gizi, dan status gizi) dan tipe pemain <i>esports</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

1	Keterangan lolos kaji etik	40
2	Brosur promosi untuk mencari subjek penelitian	41
3	Naskah penjelasan sebelum persetujuan	42
4	Pernyataan <i>informed consent</i> pada Google Form	46
5	Kuesioner Penelitian Daring	47
6	Lembar hasil pengukuran antropometri	49
7	Lembar kuesioner pengetahuan gizi	50
8	Lembar <i>24-hour food recall</i>	53
9	Kuesioner aktivitas fisik metode IPAQ-SF	54