

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI MENGGUNAKAN GADGET DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 12 KOTA PALEMBANG



OLEH

NAMA : NINE NAMIRA AL-MANAR

NIM : 10021381823069

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI MENGGUNAKAN GADGET DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 12 KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NINE NAMIRA AL-MANAR
NIM : 10021381823069

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, 11 Oktober 2022

Nine Namira Al-manar, dibimbing oleh Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

Hubungan Durasi Menggunakan *Gadget* dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang

xv + 114 Halaman, 15 tabel, 3 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan usia rentan mengalami masalah gizi. Pada remaja penggunaan gadget yang berlebihan berkaitan dengan status gizi, penggunaan gadget yang tinggi maka tingkat aktivitas rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi menggunakan gadget dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 di Kota Palembang. Pada penelitian ini terdapat variabel perantara yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 sampel yang dipilih dengan metode simple random sampling. Data diolah secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 82% responden menggunakan gadget dengan durasi tinggi, 74% responden tidak aktif melakukan aktivitas fisik, 82% responden memiliki pola makan yang tidak baik, dan sebanyak 30% responden gizi kurang, 14% responden gizi lebih dan 2% responden obesitas. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara durasi menggunakan gadget dengan status gizi (p -value= 0,028). Disarankan kepada orang tua dan pihak sekolah dapat mengarahkan perilaku penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan pola yang sesuai dengan rekomendasi yang ada karena masih banyak remaja yang memiliki durasi tinggi pada penggunaan gadget, kurang beraktivitas fisik, serta memiliki pola makan yang tidak baik.

Kata kunci : Penggunaan gadget, Remaja, Status Gizi

Kepustakaan : 62 (1981-2022)

**NUTRITIONAL SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

Essay, 16 August 2022

Nine Namira Al-manar, supervised by Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

The Relationship between the Duration of Using Gadgets and the Nutritional Status of Adolescents at SMP Negeri 12 Palembang City

xv + 114 Pages, 15 tables, 3 pictures, 12 attachments

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from children to adults. Adolescents are a vulnerable age for nutritional problems. In adolescents, excessive use of gadgets is related to nutritional status, high use of gadgets results in low activity levels, making eating patterns less appropriate so that it can affect nutritional status. This study aims to determine the relationship between the duration of using gadgets and the nutritional status of adolescents at SMP Negeri 12 in Palembang City. In this research, there are intermediary variables, namely diet and physical activity. This type of research is descriptive analytic using a cross-sectional design. The sample in this study amounted to 50 samples selected by simple random sampling method. The data were processed by univariate and bivariate using chi-square test. The results of this study indicate that there are 82% of respondents using gadgets with high duration, 74% of respondents are not active in physical activity, 82% of respondents have a bad diet, and 30% of respondents are undernourished, 14% are overweight and 2% are obese. Bivariate results show that there is a relationship between duration of using gadgets and nutritional status (p -value = 0.028). It is recommended that parents and schools can direct the behavior of using gadgets, physical activity, and patterns in accordance with existing recommendations because there are still many teenagers who have a high duration of gadget use, lack of physical activity, and have bad eating patterns.

Keywords : Nutritional Status, Teenagers, Use of gadgets

Library : 62 (1981-2022)

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN DURASI MENGGUNAKAN *GADGET* DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 12 KOTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi

Oleh :

NINE NAMIRA AL-MANAR

10021381823069

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing


Dr. Misrianiarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001


Desri Maulina Sari., S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul "Hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan status gizi pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang" telah diseminarkan di hadapan Panitia Ujian Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 11 Oktober 2022 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, 21 Oktober 2022

Ketua Penguji :

1. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

()

Penguji :

1. Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

2. Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid
NIP. 198612112019032009

()


Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001


Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 21 Oktober 2022

Yang bersangkutan



Nine Namira Al-manar

NIM. 10021381823069

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nine Namira Al-manar
NIM : 10021281823069
Tempat, Tanggal lahir: Bandar Lampung, 09 September 1999
Prodi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Universitas : Sriwijaya
Alamat rumah : Jalan Ki merogan, Kelurahan Kemang Agung Kecamatan
Kertapati Rt 031 Rw 006, Kota Palembang Provinsi
Sumatera Selatan
Telp/Hp : 08995831501

Riwayat pendidikan

Tahun 2018-2022 S1 Gizi Universitas Sriwijaya
Tahun 2014-2017 SMA N 15 Palembang
Tahun 2011-2014 SMP N 12 Palembang
Tahun 2005-2011 SD Islam Ibnurusyd Kotabumi

Riwayat organisasi

2019-2020 Anggota Depart. Perekonomian LDF BKM Adz-Dzikra

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. atas ridha-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Hubungan Durasi Menggunakan *Gadget* dengan Satus Gizi Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang”. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Ayah dan Ibu yang selalu yang memberi dukungan moril maupun materil.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ibu Desri Maulina Sari, S. Gz., M. Epid selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si dan Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan waktu, saran dan bimbingannya.
6. Seluruh dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmunya.
7. Seluruh teman-temanku di Prodi Gizi 2018 terutama Reka, Riska, Rara, Delima, Deni, Sita, dan Rahma yang telah membantu penulis selama pekuliahan dan berjuang bersama dalam menuntut ilmu.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai pelajaran untuk saya agar kedepannya menjadi lebih baik.

Indralaya, September 2022

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nine Namira Al-manar

NIM : 10021381823069

Program Studi : Gizi

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas ini karya ilmiah saya yang berjudul : HUBUNGAN DURASI MENGGUNAKAN *GADGET* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP NEGERI 12 KOTA PALEMBANG.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan hak bebas royalti noneklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada tanggal : 21 Oktober 2022

Yang menyatakan



Nine Namira Al-manar

DAFTAR ISI

ABSTRAK	3
ABSTRACT	4
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSETUJUAN	
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	7
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	8
KATA PENGANTAR	9
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	10
DAFTAR ISI	11
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR TABEL	16
DAFTAR LAMPIRAN	17
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	18
1.2 Rumusan Masalah	21
1.3 Tujuan Penelitian	22
1.3.1 Tujuan Umum	22
1.3.2 Tujuan Khusus	22
1.4 Manfaat Penelitian	22
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi Remaja	
2.2 Status Gizi Remaja	
2.2.1 Pengertian Status Gizi Remaja	
2.2.2 Penilaian Status Gizi	
2.3 <i>Gadget</i>	
2.3.1 Pengertian <i>Gadget</i>	
2.3.2 Dampak Penggunaan <i>Gadget</i>	
2.4 Aktivitas Fisik	

2.4.1	Pengertian Aktivitas Fisik
2.4.2	Jenis Aktivitas Fisik
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik
2.5	Pola Makan
2.5.1	Pengertian Pola Makan
2.5.2	Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan
2.5.3	Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan
2.6	Penelitian Terkait.....
2.7	Kerangka Teori
2.8	Kerangka Konsep
2.9	Definisi Operasional
2.10	Hipotesis
BAB III METODE PENELITIAN.....	
3.1	Desain Penelitian
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....
3.2.1	Tempat Penelitian.....
3.2.2	Waktu Penelitian
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....
3.3.1	Populasi Penelitian
3.3.2	Sampel Penelitian.....
3.3.3	Besar Sampel.....
3.3.4	Teknik Sampling
3.4	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data
3.4.1	Jenis Data
3.4.2	Cara dan Alat Pengumpulan Data
3.5	Pengolahan Data
3.5.1	Data Status Gizi.....
3.5.2	Data Menggunakan <i>Gadget</i>
3.5.3	Data Aktivitas Fisik
3.5.4	Data Pola Makan
3.6	Validitas Data dan Reliabilitas Data.....
3.6.1	Validitas Data.....

	3.6.2 Reliabilitas Data
	3.7 Analisis Data
	3.8 Penyajian Data
BAB IV	HASIL PENELITIAN
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....
4.1.1	Visi dan Misi Sekolah
4.2	Hasil Penelitian.....
4.2.1	Analisis Univariat.....
4.2.2	Analisis Bivariat.....
BAB V	PEMBAHASAN.....
5.1	Keterbatasan Penelitian
5.2	Pembahasan
5.2.1	Karakteristik Remaja di SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.2	Status Gizi Remaja di SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.3	Durasi Menggunakan <i>Gadget</i> Remaja di SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.4	Aktivitas Fisik Remaja di SMP Negeri 12 Kota Palembang.....
5.2.5	Pola Makan Remaja di SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.6	Hubungan Durasi Menggunakan <i>Gadget</i> dengan Pola Makan Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang ..
5.2.7	Hubungan Durasi Menggunakan <i>Gadget</i> dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.8	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.9	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang
5.2.10	Hubungan Durasi Menggunakan <i>Gadget</i> dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN
6.1	Kesimpulan.....
6.2	Saran

DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori	22
Gambar 2.2 Kerangka konsep	23
Gambar 3.1 Cara melihat data durasi menggunakan <i>gadget</i>	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi status gizi berdasarkan indikator IMT/U	9
Tabel 2.2 Penelitian terkait sebelumnya	19
Tabel 2.2 Definisi operasional	24
Tabel 4.1 Karakteristik responden	36
Tabel 4.2 Status gizi	37
Tabel 4.3 Durasi menggunakan gadget	37
Tabel 4.4 Aktivitas fisik	38
Tabel 4.5 Jumlah asupan energi	38
Tabel 4.6 keragaman pangan.....	39
Tabel 4.7 Pola makan.....	39
Tabel 4.8 Hubungan durasi menggunakan gadget dengan pola makan pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.....	43
Tabel 4.9 Hubungan durasi menggunakan gadget dengan aktivitas fisik pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.....	44
Tabel 4.10 Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.....	45
Tabel 4.11 Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.....	46
Tabel 4.12 Hubungan durasi menggunakan gadget dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 naskah penjelasan	
Lampiran 2 kuesioner karakteristik.....	
Lampiran 3 kuesioner durasi menggunakan gadget.....	
Lampiran 4 kuesioner PAQ-A	
Lampiran 5 Kuesioner SQ-FFQ.....	
Lampiran 6 Lembar bimbingan skripsi.....	
Lampiran 7 Etik enelitian.....	
Lampiran 8 Surat izin penelitian	
Lampiran 9 Dokumentasi.....	
Lampiran 10 Analisis univariat.....	
Lampiran 11 Analisis bivariat.....	
Lampiran 12 hasil	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi, bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi (Ameliola & Nugraha, 2015). Perkembangan dari bermacam-macam penemuan teknologi modern bertujuan untuk mempermudah ruang gerak dan ruang lingkup manusia setiap harinya. Telepon merupakan salah satu contoh dari teknologi yang berkembang pesat saat ini. Dimulai dengan munculnya telepon koin, telepon genggam (HP), hingga saat ini dikenal dengan istilah *smartphone* atau *gadget* (Yana, 2021).

Kata *gadget* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang mempunyai fungsi khusus. Pengertian lain *gadget* yaitu sebuah perangkat atau teknologi elektronik yang berkembang pesat dan mempunyai fungsi tertentu (Zaini & Soenarto, 2019). *Gadget* merupakan perangkat elektronik yang mempunyai kegunaan untuk mempermudah pekerjaan (Oktaviani et al., 2019). Contoh dari *gadget* yaitu *handphone*, komputer, laptop dan tab (Novita, 2019).

Berikut ini beberapa tanda kecanduan *gadget* yaitu bermain *gadget* dalam waktu cukup lama >1 jam perhari, terobsesi dengan *gadget*; marah, sedih dan frustrasi jika dilarang bermain *gadget*. Pola tidur terganggu akibat terlalu lama bermain *gadget*, tidak mau bersosialisasi dan bermain dengan teman, tidak fokus terhadap sekolah, rutinitas terganggu, bahkan sampai malas makan, mandi dan sebagainya (Oktaviani et al., 2019). Beberapa panduan merekomendasikan durasi *screen-time* sebanyak ≤ 2 jam/hari pada anak dan remaja (Kumala et al., 2019).

Kecanduan *gadget* maupun internet secara berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penggunaanya, biasanya mengakibatkan keasyikan dan cenderung apatis terhadap sekitar serta sering kali marah apabila ada seseorang yang mengganguya. Kecanduan *gadget* dan internet tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Berdasarkan survei meta analisis kecanduan

internet tertinggi terjadi di Timur Tengah (10.9%), kemudian Amerika Utara (8,0%) dan Asia (7,1%). Pada remaja Asia khususnya di China tingkat kecanduan internet yaitu 2,2- 9,6%, Jepang 3,1-6,2%, Filipina 4,9-21,1%, dan Hong Kong 3,0-16,4% (Lau et al., 2017).

Dari laporan perusahaan riset *We Are Social* pada tahun 2020 sebanyak 5.19 milyar orang di dunia menggunakan handphone dan 4.54 milyar menggunakan internet (Hootsuite We Are Social,2020). Di Indonesia hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (*APJII*) menunjukkan penggunaan internet yang menggunakan *gadget* pada tahun 2018 meningkat ditahun 2019-2020, di tahun 2018 pengguna internet sebesar 171,1 juta naik sebesar 25,6 juta menjadi 196,7 juta. Di Sumatera Selatan pengguna internet dari total penduduk pada tahun 2019-2020 sebesar 81,8 % atau sebanyak 6.950.709 juta jiwa, sedangkan di Palembang persentase pengguna internet pada tahun 2019-2020 sebesar 86% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (*APJII*, 2020).

Periode remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode tersebut, remaja berada pada sebuah periode perkembangan serta pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi dengan kuantitas lebih besar dibandingkan periode usia yang lainnya. Oleh karena itu, remaja merupakan usia rentan mengalami masalah gizi (Husna & Puspita, 2020). Fase rentan nutrisi dapat dialami pada masa remaja karena berbagai alasan. Pertama, remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang signifikan sehingga membutuhkan nutrisi yang lebih tinggi. Kedua, kebutuhan nutrisi dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja serta kurangnya aktivitas fisik (Husna & Puspita, 2020).

Pada remaja penggunaan *gadget* yang berlebihan berkaitan dengan status gizi, penggunaan *gadget* yang tinggi maka tingkat aktivitas rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dapat mempengaruhi status gizi (Mufidah & Soeyono, 2021). Waktu untuk melakukan aktivitas fisik dapat mengalami penurunan jika penggunaan media elektronik sudah lebih dari rekomendasi (Kumala et al., 2019). Penggunaan *gadget* merupakan bentuk aktivitas sedentari, sehingga dapat meningkatkan asupan kalori (Kumala et al., 2019). Semakin lama waktu dihabiskan untuk melakukan aktivitas sedentari,

maka akan meningkatkan resiko obesitas (Tanjung et al., 2017). Seseorang yang melakukan aktivitas sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi (Putra, 2017).

Screen-time viewing merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan. Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji dapat menarik perhatian remaja untuk mengkonsumsinya sehingga dapat mempengaruhi asupan makanan, yang dapat meningkatkan pola konsumsi remaja. Pola makan tersebut dapat meningkatkan IMT sehingga menyebabkan masalah gizi kegemukan (Kumala et al., 2019). Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan durasi tidur (Mufidah & Soeyono, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kumala et al., 2019) ada hubungan yang signifikan antara durasi bermain *gadget*, aktivitas fisik, dan pola makan dengan status gizi pada remaja.

Seiring dengan perkembangan teknologi seperti *gadget* dan adanya akses media sosial menyebabkan seseorang semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik (Setiawati et al., 2019). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi remaja kurus di Kota Palembang tertinggi ke-4 di Sumatera Selatan sebesar 9,34% dan remaja obesitas berada diposisi ke-13 sebesar 2,90%, sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2021 prevalensi tertinggi remaja kurus berada di kecamatan Seberang Ulu 2 sebesar 18,61% dan prevalensi tertinggi remaja *overweight* di kecamatan Bukit Kecil sebesar 41,06%. Menurut (Mustafa et al., 2020) yang dilakukan pada anak di Kuantan, Pahang Malaysia menunjukkan bahwa aktivitas fisik 332 anak mengandung 95,2% aktivitas rendah. Dapat disimpulkan bahwa saat ini aktivitas fisik anak sangat rendah karena berbagai sebab. Salah satu penyebab rendahnya aktivitas fisik pada anak adalah penggunaan *gadget*.

Kebiasaan menghabiskan waktu di depan televisi, penggunaan komputer dan alat-alat elektronik lainnya akan berkontribusi terhadap status gizi terutama gizi lebih. Kegiatan tersebut merupakan kebiasaan sedentari yang bila dilakukan lebih dari dua jam dapat menjadi salah satu faktor risiko obesitas pada remaja (Kumala et al., 2019). Remaja merupakan fase yang rentan nutrisi, yang mudah terpengaruh oleh perkembangan zaman khususnya teknologi. Oleh karena itu,

perlu mendapat perhatian dalam durasi penggunaan *gadget*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan lamanya menggunakan *gadget* terhadap status gizi pada remaja SMP Negeri 12 di Kota Palembang.

Alasan peneliti mengambil SMP Negeri 12 kota Palembang menjadi tempat penelitian karena berdasarkan data dinas kesehatan kota Palembang tahun 2021, prevalensi status gizi remaja kategori *overweight* di kecamatan Kertapati tertinggi ke-2 sebesar 32,64% dan prevalensi remaja kurus di kertapati sebesar 2,55%. Selanjutnya peneliti melakukan random di seluruh SMP Negeri, dari hasil tersebut terpilih SMP Negeri 12. Peneliti juga melakukan survey terdahulu di SMP Negeri 12 Kota Palembang untuk mengetahui durasi menggunakan *gadget* pada remaja. Dari *Google Form* yang dibagikan kepada remaja terdapat 80% remaja yang menggunakan *gadget* diatas 2 jam.

1.2 Rumusan Masalah

Perkembangan teknologi dan informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat, Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi. Salah satu bentuk kemajuan teknologi adalah *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan >2 jam/ hari mempunyai dampak negatif, salah satunya yaitu obesitas. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan remaja berada pada periode perkembangan serta pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi dengan kuantitas lebih besar dibandingkan dengan periode usia lainnya. Oleh karena itu, remaja rentan mengalami masalah gizi. Pada remaja penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mempengaruhi status gizi, penggunaan *gadget* yang tinggi maka aktivitas rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dapat mempengaruhi status gizi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan: Bagaimanakah hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 di Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
2. Untuk mengetahui durasi menggunakan *gadget* pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
3. Untuk mengidentifikasi status gizi remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
4. Untuk mengetahui pola makan remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
5. Untuk mengetahui aktivitas fisik remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
6. Untuk mengetahui hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan pola makan pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
7. Untuk mengetahui hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan aktivitas fisik pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
8. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
9. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.
10. Untuk mengetahui hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 12 Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Menambah ilmu, pengetahuan dan pemahaman yang belum diperoleh peneliti

dalam perkuliahan biasa dengan membandingkan teori dengan praktik di lapangan. Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh durasi menggunakan *gadget* bila tidak memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada responden.

b. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada responden tentang pengaruh menggunakan gadget bila tidak memperhatikan pola makan, dan aktivitas fisik terhadap kesehatan dan status gizi.

c. Bagi Fakultas

Memberikan informasi yang bermanfaat bagi bacaan mahasiswa lain yang dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah mengetahui hubungan durasi menggunakan *gadget* dengan status gizi pada Remaja SMP Negeri 12 di Kota Palembang. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer dan data sekunder. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 12 Palembang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Effendi Pendidikan, & Keolahragaan, F. I. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X) Ahmad Effendi Junaidi Budi Prihanto Abstrak. *Artikel*, 02(03), 605–608.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2015). F1 (ppm). Perkembangan Media Informasidan Teknologi Terhadap Perkembangan Anak, 2, 400.
- Andarge, E., Trevethan, R., & Fikadu, T. (2021). Assessing the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A): Specific and General Insights from an Ethiopian Context. *BioMed Research International*, 2021.
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari , Screen Time , Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.
- Anggraini Dwi Kurnia * , Nur Melizza , Nur Lailatul Masruroh, Y. B. P. (2022). *penggunaan sosial media dengan status gizi pada remaja akhir Anggraini Dwi Kurnia * , Nur Melizza , Nur Lailatul Masruroh , Yoyok Bektu Parsetyo*. 5(1), 1–7.
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*, 2020, 1–146.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53.
- Arif Nanda Kurniawan, M. W. (2020). *hubungan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja Arif Nanda Kurniawan Meda Wahini Abstrak*. 9(1), 612–615.
- Astuti, E. nuraini & Z. (2021). *Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis , Frekuensi Dan Jumlah Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat : Literature Review*. 3(1), 118–138.
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10.
- Azrimaidaliza, A., & Purnakarya, I. (2011). Analisis Pemilihan Makanan pada

- Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(1), 17.
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1–8.
- Candra, A. (2020). *Pemeriksaan Status Gizi*. /80671/1/ buku pemeriksaan status gizi_komplit.pdf
- Doloksaribu, L. G. (2021). *Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Budi Murni 2 Medan*. 10(1).
- Erny, E., & Tri handari, S. R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Zat Besi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintaro Jakarta Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1), 56.
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241
- Gondhowiardjo. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 1.
- Hamalding, H., Risna, R., & Susanti, S. R. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Hartono, S.Gz., M. G. (2017). Status gizi balita dan interaksinya. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Holil M. Par'i, S. W., & Harjatmo, T. P. (2015). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. 18–21.
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Jurnal Riset Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84.
- Indonesia, J. P., & Psikologi, F. (2016). *Hidayati KB, Farid M. Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. *Pers J Psikologi*

- Indonesia*. 2016;5(02):137–4. 5(02), 137–144.
- Ismiati, D. S. (2017). *The Relationship Of Eating Patterns And Physical Activities With Nutritional Status In Adolescents In Sma Negeri 2 Sigli Pidie District*. 3(1), 178–184.
- Jamni, T. (2020). *Teuku Jamni 1*.
- Kemenkes RI. (2017). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 37).
- Kemenkes RI. (2018). *Aktivitas fisik*. 1.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73.
- Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., & Yulidasari, F. (2016). Hubungan antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktifitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(3), 112–117.
- Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & Tizar, E. S. (2020). Hubungan antara kebiasaan makan Fast Food , durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas pada anak usia sekolah (studi di SDN 84 Kendari). *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 6(2), 87–92.
- Manggabarani, S., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2021). Hubungan Keberagaman Makanan , Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu Hubungan Keberagaman Makanan , Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. September.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan , Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *10*(1), 231–237.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64.

- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Junal Gizi Universitas Surabaya*, 01(01), 60–64.
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). chmk midwifery scientific journal hubungan citra tubuh , aktivitas fisik , dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri hepti muliyati , ahmil , lastri mandola nutrition knowledge with nutritional status of young women chmk midwifery scie. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Mustafa, N., Rusali, R., Ramos, A. H. A., Ghazali, J., & Mohd Shukri, N. A. (2020). the Gadget Generation: Body Mass Index and Duration of Physical Activity and Screen-Viewing Among Preschoolers in Kuantan, Pahang. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(2), 116–122.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 80.
- NOVITA, D. (1981). Hubungan Penggunaan Gadget (Smartphone) Dengan Suspek Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas Di Sd Al Kautsar Bandar Lampung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Oktaviani, S., Nisa, J., & Baroroh, U. (2019). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Balita. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 44.
- Organization, world health. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.60.
- Porres, J. B. (2016). *PhD THESIS INTERNATIONAL MENTION Physical activity and health assessment in children and adolescents: application and usefulness of Physical Activity Questionnaire (PAQ) phd programme educational research and innovation faculty of education Sciences Un* (Issue May).

- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310.
- Putri, R., Viii, K., & Surabaya, S. (2019). *Sport and Nutrition Journal*. 1(1), 27–32.
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA negeri Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu,”* 10(2), 6–10.
- Retnawati, H. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Rizkyta, D. P., N, N. U. R. A. F., Psikologi, D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2017). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Sapardi, V. S. (2018). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Paud/Tk Islam Budi Mulia. *MENARA Ilmu*, XII(80), 137–145.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142.
- SETYA ANDIKA PRIBADI, P. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Siswanto, D. (2014). *survei konsumsi makanan individu indonesia 2014 studi diet total :*
- Siti Andina Rachmayani, Mury Kuswari, V. M. (2018). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2nd ed.). PT Rineka Cipta.
- Supariasa, i dewa nyoman, Bakri, B., & Fajar, I. (2001). *Penilaian Status Gizi*.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 02(01), 95–100.
- Tanjung, F. S., Huriyati, E., & Ismail, D. (2017). Intensitas Penggunaan Gadget

Pada Anak Prasekolah Yang Kelebihan Berat Badan Di Yogyakarta (Intensity Of Gadget Use Among Overweight Preschool Children In Yogyakarta). *Berita Kedokteran Masyarakat Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(12), 603–608.

Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*.

Untari, P. D., Ayuni, D. Q., & Dielsa, M. F. (2021). *Jurnal Kesehatan*. 1, 367–371.

Yana, M. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Tk Elekrina Kertapati Palembang). *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 78.

Yani, R. W. E. (2019). *Riset Epidemiologi Bidang Kesehatan*.

Yuliana Asnita, Evawany Yunita Aritonang, & Zulhaida Lubis. (2020). The Effect of Sedentary Lifestyle on the Incidence of Obesity on Adolescents in SMUN 7 Banda Aceh. *Britain International of Exact Sciences (BIOEx) Journal*, 2(1), 53–60.

Zaini, M., & Soenarto, S. (2019). Persepsi Orangtua Terhadap Hadirnya Era Teknologi Digital di Kalangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 254.

Zulkifli Matondang. (2009). VALIDITAS DAN RELIABILITAS SUATU INSTRUMEN PENELITIAN. *Applied Mechanics and Materials*, Vol.6 No.1(1), 1510–1515.