



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**NAADIYAH KHOFIFAH SARI  
201902037**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH  
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**NAADIYAH KHOFIFAH SARI  
201902037**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bernama:

Nama : Naadiyah Khofifah Sari

NIM : 201902037

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di SMP Negeri 33 Kota Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 14 Juni 2023



(Naadiyah Khofifah Sari)

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini disusun oleh :

Nama : Naadiyah Khofifah Sari

NIM : 201902037

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : "Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di SMP Negeri 33 Kota Bekasi"

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 14 Juni 2023

Ketua Penguji

(Putri Rahmah Alamsyah, S.Gz., M.Si)  
NIDN. 0310129304

Anggota Penguji I

(Noerfitri, S.KM., M.KM)  
NIDN. 0321099002

Anggota Penguji II

(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)  
NIDN. 0316089301

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi

STIKes Mitra Keluarga

(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)  
NIDN. 0316089301

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap syukur kehadiran Allah SWT atas izin rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulisan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz). Tak lupa Shalawat serta salam kepada Nabi kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Berkat ajarannya kita mampu menjadi manusia yang beragama dan berakhlak. Skripsi ini disusun dari berbagai sumber baik itu buku maupun jurnal.

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih Pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan kesempatan dan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku koordinator Program Studi S1 Gizi dan sebagai penguji dan pembimbing yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ibu Putri Rahma Alamsyah S.Gz., M.Si dan Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan selama ujian Skripsi.
4. Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik atas saran dan motivasi yang diberikan.
5. Siswa/i SMP Negeri 33 Kota Bekasi yang bersedia menjadi subjek penelitian.
6. Ayah dan mamah tercinta yaitu, Sadi dan Mursiyah yang selalu menjadi support system, selalu mendoakan agar dimudahkan dan dilancarkan dalam proses pembuatan skripsi disetiap tahapnya dan kasih sayang yang tak terhingga.

7. Kakak terhebat saya, Muhamad Yusuf yang telah membantu ayah dan mamah membiayai kuliahku sampai lulus menjadi seorang sarjana. Terimakasih atas semua perjuangan kakak untuk membahagiakan keluarga. Semoga kakak sehat dan bahagia selalu.
8. Adik tersayang, Mirza Nur Rahman yang telah menghibur di saat saya sedang sedih dan lelah. Kakak sangat menyayangimu.
9. Sahabat-sahabat saya Fathiya, Devina, Ana, Salwa, Ninis, Hafizhah, Vika, Bizhli dan lain-lain serta teman-teman seperjuangan Gizi 2019 dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
10. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis terbuka untuk kritik dan saran yang membangun. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 14 Juni 2023

Penulis

**“HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS  
FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI”**

**Naadiyah Khofifah Sari  
NIM. 201902037**

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Remaja merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko mengalami gizi lebih. Kejadian gizi lebih pada kalangan remaja di Indonesia disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada remaja. Gaya hidup yang mengalami perubahan diantaranya yaitu aktivitas fisik yang kurang seperti menonton televisi dan bermain *gadget*.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik yang menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 100 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner Penggunaan *Gadget* dan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* serta penentuan status gizi remaja diperoleh dari *z-score* IMT/U.

**Hasil :** Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu penggunaan gadget (0,452) dan aktivitas fisik (0,000).

**Kesimpulan :** Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan bermakna antara penggunaan gadget dengan kejadian gizi lebih dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

**Kata kunci :** *aktivitas fisik, kejadian gizi lebih, penggunaan gadget, remaja*

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE AND PHYSICAL  
ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN  
ADOLESCENTS IN PUBLIC HIGH  
SCHOOL 33 BEKASI CITY"**

**Naadiyah Khofifah Sari  
NIM. 201902037**

***ABSTRACT***

*Adolescents are one of the groups at risk of overnutrition. The incidence of overnutrition among adolescents in Indonesia is caused by changes in lifestyle in adolescents. Lifestyle changes include less physical activity such as watching television and playing gadgets. This study aims to analyze the relationship between gadget use and physical activity with the incidence of overnutrition in adolescents at SMP Negeri 33 Bekasi City. This study is a quantitative study with an analytical observational method using a cross sectional design. The study sample amounted to 100 people who were taken with consecutive sampling technique. Data were collected through the Gadget Use and Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) questionnaires and determination of adolescent nutritional status obtained from the IMT/U z-score. The results of the study using the Chi-Square test showed that the p-value of each research variable, namely gadget use (0.452) and physical activity (0.000). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between gadget use and the incidence of overnutrition and there is a relationship between physical activity and the incidence of overnutrition in adolescents at SMP Negeri 33 Bekasi City.*

*Key words : adolescents, gadget usage, physical activity, more nutritional events.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Telaah Pustaka .....	7
1. Remaja .....	7
2. Penggunaan Gadget .....	9
3. Aktivitas Fisik.....	14
4. Status Gizi Lebih.....	17
B. Kerangka Teori .....	19
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
A. Kerangka Konsep.....	20
B. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
A. Desain Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel .....	21

C. Variabel Penelitian.....	23
D. Definisi Operasional .....	24
E. Instrumen Penelitian .....	26
F. Alur Penelitian .....	28
G. Pengolahan Dan Analisis Data.....	28
H. Etika Penelitian .....	31
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Pada Remaja .....	8
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Remaja <18 Tahun .....	17
Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sampel .....	23
Tabel 4.2 Definisi Operasional .....	24
Tabel 4.3 Analisis Data .....	31
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden di SMP Negeri 33 Kota Bekasi ...	32
Tabel 5.2 Distribusi Menurut Penggunaan Gadget pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi .....	33
Tabel 5.3 Distribusi Menurut Aktivitas Fisik pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi .....	33
Tabel 5.4 Distribusi Menurut Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi .....	34
Tabel 5.5 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	20
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan.....	48
Lampiran 2. Lembar Persetujuan .....	51
Lampiran 3. Lembar Kusioener Penelitian .....	52
Lampiran 4. Lembar Penilaian Status Gizi .....	53
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Penggunaan Gadget .....	54
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik.....	55
Lampiran 7. Surat Pengantar Izin Penelitian di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.....	58
Lampiran 8. Surat Konfirmasi Permohonan Izin Penelitian SMP Negeri 33 Kota Bekasi.....	59
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian/Ethical Clearance .....	60
Lampiran. 10 Hasil Output SPSS.....	61
Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data .....	64

## ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AAP	: American Academy of Pediatrics
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Et al.,	: <i>et alia</i> atau <i>et alii</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
WHO	: World Health Organization
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gizi lebih (Utami, 2017). Usia remaja awal berkisar antara 13-15 tahun merupakan salah satu fase dalam daur kehidupan manusia. Peralihan pada masa ini dimulai dari anak-anak menuju dewasa, dimana persiapan memasuki usia dewasa yaitu perubahan perkembangan seperti aspek fisik, psikososial dan psikis (Suiraoaka, 2015). Salah satu masalah gizi pada remaja yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, yang akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular (Kemenkes, 2020).

Kejadian gizi lebih pada kalangan remaja di Indonesia disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada remaja. Gaya hidup yang mengalami perubahan diantaranya yaitu aktivitas fisik yang kurang seperti menonton televisi dan bermain *gadget* (Widianto *et al.*, 2017). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018, prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja usia 13 - 15 tahun di Indonesia berdasarkan IMT/U berturut-turut yaitu sebesar 11,2% dan 4,8%. Sementara, di Provinsi Jawa Barat prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja usia 13 - 15 tahun berdasarkan IMT/U berturut-turut yaitu sebesar 12% dan 14,9%. Hasil Riset Kesehatan Dasar Jawa Barat tahun 2018, menunjukkan prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja usia 13 - 15 tahun di Kota Bekasi berdasarkan IMT/U berturut-turut yaitu sebesar 19,55% dan 5,73%.

Gizi lebih adalah akumulasi lemak berlebih yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan disebabkan oleh faktor lingkungan, pengaruh faktor lingkungan terjadi terutama melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan, dan aktivitas fisik. Ini sebagian besar terkait dengan perubahan gaya hidup yang

mengarah ke gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor terjadinya kelebihan berat badan pada anak sekolah. Keterbatasan lapangan bermain dan minimnya fasilitas aktivitas fisik membuat anak memilih bermain di dalam ruangan seperti menonton televisi dan bermain *gadget* (Kemenkes, 2012).

*Gadget* merupakan sebuah inovasi dari teknologi dengan kemampuan yang lebih baik dan fitur terbaru yang memiliki tujuan maupun fungsi lebih praktis dan juga lebih berguna (Hardianti, 2018). Salah satu produk kecanggihan *gadget* adalah media sosial. Sekitar 75% pengguna internet di Indonesia mengakses media sosial setiap kali terhubung dengan internet (Puskakom UI, 2015). Beberapa media sosial, seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan *Tiktok* merupakan contoh akun yang paling sering diakses jutaan pengguna setiap harinya. Pengguna internet di Indonesia rata-rata memiliki lebih dari satu akun media sosial dan mengaksesnya sekitar 1-3 jam per hari (Puskakom UI, 2015). Dengan *WhatsApp* merupakan konten yang paling banyak digunakan oleh remaja sebanyak 95,96% (APJII, 2018).

Aktifitas fisik merupakan salah satu pengeluaran energi, aktifitas tingkat yang rendah bisa menyimpan jaringan lemak didalam tubuh sehingga dapat menurunkan pengeluaran energi (Sartika, 2017). Faktor terjadinya obesitas pada anak yaitu rendahnya aktifitas fisik dan tingginya perilaku berdiam bersangkutan dengan persentil indeks masa tubuh yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan mengenai obesitas pada anak maka dapat disimpulkan rendahnya perilaku berdiam dan aktifitas fisik merupakan faktor terjadinya obesitas pada anak (Carlson *et al.*, 2015). Keaktifan anak yang kurang melakukan aktifitas fisik dapat beresiko gizi lebih.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih di SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Penulis memilih lokasi SMP Negeri 33 Kota

Bekasi sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMP Negeri 33 Kota Bekasi terletak di wilayah startegi yang berlokasi di kota Bekasi dimana terkenal sebagai kota megapolitan terbesar dengan kegiatan lebih banyak di tengah perkotaan yang memiliki gaya hidup yang berbeda dengan sekolah yang berada di daerah pedesaan. Maju nya teknologi akan berpengaruh pada penggunaan *gadget* setiap hari di mana anak usia remaja senang menggunakan *gadget* dan melakukan aktivitas fisik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hubungan antara penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan antara penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

### **2. Tujuan Khusus**

Secara khusus penelitian ini bertujuan :

1. Menganalisis karakteristik siswa SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
2. Menganalisis penggunaan gadget di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
3. Menganalisis aktivitas fisik di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
4. Menganalisis status gizi siswa di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
5. Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
6. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan penggunaan gadget dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

### **2. Bagi Institusi STIKes Mitra Keluarga**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam bidang gizi masyarakat untuk penelitian selanjutnya.

### **3. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, memberikan informasi bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan mengenai penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Anandita Mega Kumala, Ani Margawati, Ayu Rahadiyanti	2019	“Hubungan Antara Penggunaan Alat Elektronik ( <i>Gadget</i> ), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun”	<i>Cross Sectional</i>	“Terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik ( <i>gadget</i> ), aktivitas fisik dan pola makan dengan status Gizi pada remaja 13-15 tahun ( $p < 0,05$ )”	Sasaran : Siswa SMP usia 13-15 tahun Kabupaten Kendal
2.	Ratnayani, Ainur Rahmi, Aulia Korimah, Lukiah, Nadia Fakhirani, Winahyu Handayani	2021	“Analisis Penggunaan <i>Gadget</i> Pada Siswa SMP Selama Pandemi Kaitannya Dengan Status Gizi”	<i>Cross Sectional</i>	“Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan <i>gadget</i> dengan status gizi responden.	Sasaran : Siswa SMP usia 12-15 tahun dari wilayah Bekasi, Bogor, Jakarta dan Yogyakarta.
3.	Ni Putu Pitri Mayyoni	2019	“Hubungan Penggunaan <i>Gadget</i> , Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kota Denpasar”	<i>Cross Sectional</i>	“Terdapat hubungan yang signifikan menunjukkan ( $p$ -value 0,03) antara penggunaan <i>gadget</i> dengan aktivitas fisik.	Sasaran : Siswa SMP usia 13-15 tahun Kota Denpasar
4.	Silvia Agustin , Nike Sari Oktavia, Alsri Windra Doni	2020	“Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dengan Usia Manarche Pada Siswa Dengan Status Gizi Lebih”	<i>Cross Sectional</i>	“Terdapat hubungan keterpaparan media massa internet dengan usia menarce pada siswi dengan status gizi lebih”	Sasaran : Siswa SMP usia 13-14 tahun Kota Padang

No	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
5.	Nadifa Febriyanti, Titus Priyo Harjatmo, Trina Astuti, Moch. Rachmat	2021	“Gambaran Asupan Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Screen Time Dengan Status Gizi Pada Siswa Di SMP Hang Tuah 2 Jakarta Selatan”	<i>Cross Sectional</i>	“Terdapat hubungan asupan <i>fast food</i> , <i>screen time</i> dengan status gizi”	Sasaran : Siswa SMP usia 13-15 tahun Jakarta Selatan

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan usia yang mengalami peralihan mulai dari anak-anak ke masa dewasa. Usia remaja adalah kehidupan manusia yang sangat khusus, masa ini telah mengalami kematangan organ reproduksi atau pubertas. Pembagian pengelompokan usia remaja awal yaitu 10-13 tahun, remaja tengah 14-15 tahun dan remaja akhir berkisar 17-19 tahun. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah (Pritasari *et al.*, 2017). Pada masa ini terjadi proses biologis dan perubahan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain masyarakat, teman sebaya dan media massa (Andriani dan Wirjatmadi, 2016).

###### **b. Tahapan Remaja**

Menurut Dhamayanti dan Anita (2017) terdapat tiga tahap pada remaja yang terdiri dari:

- 1) Remaja awal dimana terjadi pertumbuhan dan pematangan fisik yang meningkat secara cepat sejak usia 10 - 14 tahun.
- 2) Remaja menengah dimana terjadi pertumbuhan pubertas yang lengkap, muncul keahlian dalam berpikir yang baru rasa ingin mengenal meningkat hingga tiba masa dewasa serta menyeimbangkan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua sejak usia 15-16 tahun.

- 3) Remaja akhir dimana sudah mempersiapkan diri menjadi orang dewasa dan menentukan tujuan dalam bekerja sejak usia 17 - 19 tahun.

**c. Kebutuhan Gizi Remaja**

**Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Pada Remaja**

No	Zat Gizi	Laki	Perempuan
1	Energi (kkal)	2400	2050
2	Protein (g)	70	65
3	Lemak (g)	80	70
4	Karbohidrat	350	300

*Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2019*

Kebutuhan remaja relatif besar, karena remaja masih tumbuh, dan remaja umumnya terlibat dalam kegiatan yang lebih tinggi dan karena itu membutuhkan lebih banyak nutrisi. Nutrisi ini tidak hanya berasal dari satu makanan, karena tidak ada makanan yang mengandung nutrisi lengkap. Zat gizi diperoleh dari asupan makanan remaja, yaitu energi, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Oleh karena itu, remaja didorong untuk mengkonsumsi makanan yang bervariasi untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Adriani dan Wirjatmadi, 2016).

**d. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kebutuhan Gizi**

Menurut Pritasari *et al.*, (2017) berikut merupakan faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi pada remaja :

- 1) Aktivitas fisik
- 2) Pengobatan
- 3) Depresi dan kondisi mental
- 4) Penyakit
- 5) Stress
- 6) Lingkungan

**e. Masalah Gizi yang Terjadi pada Remaja**

Menurut Pritasari *et al.*, (2017) beberapa masalah gizi yang sering dihadapi remaja tercantum di bawah ini :

1) Gizi Lebih

Gizi lebih pada remaja yaitu diakibatkan oleh penimbunan lemak berasal dari dalam jaringan lemak tubuh yang ditandai dengan berat badan berlebih jika dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebayanya. Penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, batu empedu dan lain-lain menjadi dampak dari gizi lebih.

2) Kurang Energi Kronis (KEK)

Penyebab terjadinya kurang energi kronik tidak hanya disebabkan karena aktivitas fisik yang berlebihan, melainkan juga karena asupan makanan yang terlalu sedikit dan pengaruh aspek psikologis yaitu bentuk tubuh.

3) Anemia

Penyebab paling umum dari anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah dalam tubuh. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia.

4) Gangguan Makan

Yang biasa terjadi yaitu bulimia nervosa dan anooreksia. Gangguan tersebut biasanya terjadi karena terobsesi memiliki tubuh yang langsing dengan cara menurunkan berat badan.

## 2. Penggunaan *Gadget*

### a. Pengertian *Gadget*

*Gadget* adalah istilah dari bahasa Inggris yang mengacu pada perangkat atau instrumen dengan tujuan praktis tertentu dan fungsi yang bermanfaat, biasanya ditugaskan untuk hal-hal baru. *Gadget* dalam pengertian umum dianggap sebagai perangkat elektronik yang masing-masing memiliki fungsi khusus (Chusna, 2017). Menurut Juditha (2011) penggunaan gadget dibagi menjadi 3 yaitu :

- a. Penggunaan tinggi yaitu pada intensitas penggunaan lebih dari 3 jam dalam sehari
- b. Penggunaan sedang yaitu pada intensitas penggunaan sekitar 3 jam dalam sehari
- c. Penggunaan rendah yaitu pada intensitas penggunaan kurang dari 3 jam dalam sehari

**b. Fungsi Gadget**

Anak-anak di tingkat sekolah menengah pertama memahami *gadget* sebagai handphone. Fungsi *gadget* adalah untuk bermain media sosial dan membaca komik untuk hiburan. *Gadget* dipahami sebagai ponsel atau ponsel yang digunakan untuk mencari pelajaran, streaming media sosial dan hiburan seperti menonton film (Marhaeni *et al.*, 2018).

**c. Dampak Penggunaan Gadget**

Menurut Suwarsih (2017) ada beberapa dampak negatif dan dampak positif dari penggunaan *gadget* di antaranya :

**a. Dampak Negatif :**

1) Merusak Mata

Pada saat melihat ponsel dapat membuat mata lelah dan perih. Tidak diragukan, karena ketika mata diajak terus-menerus menatap dan fokus pada benda kecil mata akan kering dan dapat menyebabkan infeksi.

2) Mengganggu Pendengaran

Efek yang dapat ditimbulkan pada indera pendengaran yaitu menggunakan *gadget* untuk mendengarkan musik jika dilakukan terus-menerus terutama dengan volume tinggi.

3) Sulit Konsentrasi pada Kehidupan

Kecanduan *gadget* dapat membuat anak mudah merasa bosan, cemas, dan marah saat terpisah dari *gadget* kesayangannya. Saat anak merasa nyaman bermain dengan *gadget* kesayangannya, ia akan lebih senang dan lebih rela bermain

dengan *gadget* sendirian. Berdampak pada anak yaitu kesulitan bermain, berteman dengan teman sebaya dan menjalani hidup.

#### 4) Introvert

Anak-anak menganggap *gadget* adalah segala-galanya kemudian ketergantungan pada *gadget* akan berdampak pada dirinya dan sekitarnya, yang dirasakan resah dan gelisah ketika jauh dari *gadget*, kurangnya kedekatan anak dan orang tua akan membentuk anak menjadi introvert.

### b. Dampak Positif

#### 1) Memudahkan Komunikasi

Dalam hal ini *gadget* dapat memudahkan komunikasi dengan orang lain yang berada jauh dari kita, baik melalui SMS, telepon atau semua aplikasi yang berada di *gadget* kita.

#### 2) Menambah Wawasan Pengetahuan

Dari segi pengetahuan kita bisa mengakses atau mencari situs web terkait pengetahuan yang ingin ditelusuri dengan mudah menggunakan aplikasi yang tersedia pada *gadget*, contohnya : Branly.com, Detik.com, Kompas.com. dll.

#### 3) Menambah Teman

Menggunakan banyaknya jejaring sosial yang bermunculan akhir-akhir ini kita bisa dengan mudah menambah teman melalui

jejaring sosial yang terdapat melalui *gadget* yang kita miliki.

#### 4) Munculnya metode-metode pembelajaran Baru

Mempermudah para siswa mengkonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti oleh siswa. Hal ini bisa dilakukan dengan siswa untuk menghubungi guru yang bersangkutan.

### d. Hubungan Penggunaan *Gadget* dan Gizi Lebih

Penggunaan *gadget* yang tinggi, tingkat aktivitas fisik ringan, membuat pola makan menjadi kurang sesuai sehingga dalam jangka panjang dapat

mempengaruhi status gizi (Kumala et al., 2019). Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu agar dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi terutama pada remaja. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan yang ditandai dengan pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar. Bermain *gadget* merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik tidak aktif atau biasa disebut sedentary lifestyle yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan *gadget*. Penggunaan *gadget* yang tinggi akan meningkatkan indeks massa tubuh, diakibatkan oleh individu yang hanya melakukan screen time secara duduk, berdiri dan rebahan hal ini akan menyebabkan ketidakseimbangan energi masuk dengan energi yang keluar (Haryani et al., 2022).

Responden mengaitkan waktu layar mereka yang tinggi terutama dengan penggunaan gadget. Smartphone digunakan untuk mengakses media sosial dan game online. Selain itu, tidak adanya aturan baku dan petunjuk dari orang tua juga dapat meningkatkan screen time pada remaja. Orang tua responden hanya sebatas nasihat lisan, dan belum ada peraturan mengenai penggunaan alat elektronik (gadget) di sekolah, sehingga responden bebas menggunakan alat elektronik di luar jam belajar. Kebiasaan menghabiskan waktu menonton TV, menggunakan komputer dan alat teknologi lainnya dapat mempengaruhi status gizi terutama gizi lebih (Kumala et al., 2019).

**e. Faktor-faktor Mempengaruhi Penggunaan *Gadget***

Menurut Fadilah (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja dalam penggunaan *gadget*. Faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Iklan

Ketertarikan remaja terhadap iklan yang ditampilkan membuat daya tarik penasaran akan hal baru untuk perkembangan masa kini.

b. Menampilkan Fitur-fitur Menarik

Fitur-fitur yang ada di tampilkan dalam *gadget* membuat ketertarikan pada remaja. Sehingga hal itu memicu remaja penasaran untuk mengoperasikan *gadget*.

c. Kecanggihan

*Gadget* memiliki kecanggihan didalamnya untuk memudahkan remaja menggunakannya seperti aplikasi bermain game, sosial media sampai belanja online.

d. Keterjangkauan Harga

Keterjangkauan harga disebabkan banyaknya kompetisi teknologi. Ini membuat *gadget* lebih terjangkau. Dulu, hanya kalangan menengah ke atas yang mampu membeli barang elektronik, namun kini orang tua dengan pendapatan rata-rata mampu membelikan barang elektronik untuk anaknya.

e. Lingkungan

Lingkungan menciptakan tekanan teman sebaya dan sosial. Hal ini menyebabkan banyak orang yang menggunakan gadget tersebut, sehingga sebagian lainnya enggan untuk meninggalkan gadget tersebut. Di luar itu, hampir setiap aktivitas kini menuntut seseorang untuk menggunakan gadget.

f. Faktor Pribadi

Faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku remaja, seperti umur dan tahap daur hidup, pekerjaan dan keadaan ekonomi, gaya hidup dan konsep diri. Kepribadian remaja yang selalu ingin dianggap lebih dari teman biasanya mengikuti tren yang mengikuti perkembangan teknologi.

### **3. Aktivitas Fisik**

#### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang berperan dalam penggunaan energi. Pengeluaran energi untuk setiap aktivitas berbeda-beda sesuai dengan jenis aktivitas, durasi, dan berat badan. Semakin intens, lama, dan berat pelakunya, semakin banyak energi yang dikeluarkan sehingga kebutuhan energi semakin meningkat (Adityawarman, 2017).

Aktivitas fisik juga berperan penting dalam menyeimbangkan asupan energi dari asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, sehingga menjaga keseimbangan energi menjadi kunci untuk mencegah obesitas atau kegemukan. Selain itu, aktivitas fisik mempercepat sistem metabolisme tubuh dan memperkuat kepadatan otot dan muskuloskeletal. Oleh karena itu, untuk kesehatan yang optimal, asupan makanan juga harus dibarengi dengan aktivitas fisik yang cukup (Kemenkes RI, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik sangat meningkatkan kejadian gizi lebih di seluruh dunia. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup, seperti menonton TV dan bermain game komputer, dikaitkan dengan tingkat gizi lebih yang lebih tinggi. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja di sekolah adalah berolahraga secara teratur untuk menyeimbangkan pengeluaran energi. Selain itu, mereka dapat meningkatkan aktivitas fisik mereka dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di dalam dan di luar sekolah (Miristia, 2018).

#### **b. Jenis-jenis Aktivitas Fisik**

Menurut Praditasari, (2018) jenis aktivitas fisik dibedakan menjadi 3 tingkatan sesuai pengeluaran kalori yaitu:

- 1) Aktivitas ringan, kalori yang dikeluarkan rata-rata sebesar 0,67 megajoule/jam : senam dan volly

- 2) Aktivitas sedang, kalori yang di keluarkan rata-rata sebesar 1,26 megajoule/jam : bulutangkis, menari, berenang, tennis, bersepeda
- 3) Aktivitas berat, kalori yang dikeluarkan rata-rata sebesar 1,76 megajoule/jam : basket, sepakbola, menari, lari

### c. Faktor-faktor Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut *British Heart Foundation National Centre* (2014) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktifitas fisik, diantaranya:

#### a. Usia

Usia anak secara alamiah cenderung lebih aktif terhadap ketertarikan alur permainan.

#### b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin pada remaja perempuan usia 10 tahun berdampak mengalami penurunan aktifitas fisik. Laki-laki dominan melakukan aktifitas fisik lebih aktif dibandingkan perempuan.

#### c. Faktor Demografis

Status sosial ekonomi yang tinggi mempengaruhi aktifitas fisik remaja lebih aktif daripada yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah. Sekitar 10% selisih perbedaan diantara keduanya.

#### d. Tempat Tinggal

Tempat tinggal juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktifitas fisik. Hal tersebut dapat terjadi salah satunya karena padatnya pemukiman di sekitar tempat tinggal, kebijakan pemerintah dalam mengelola tata kota, dan fasilitas aktifitas fisik yang disediakan kurang dalam memanfaatkannya (Syari, 2020).

### d. Manfaat Aktivitas Fisik

Manfaat jangka panjang aktivitas fisik memegang peran penting dalam kehidupan. Selain bermanfaat bagi kesehatan fisik, aktivitas fisik juga diduga bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental pada orang dewasa.

Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Pada depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik juga dianggap memiliki efek menguntungkan dalam pencegahan dan pengobatan (Abadini dan Wuryaningsih, 2019).

Menurut Dwismaswati (2015) aktifitas fisik memiliki beberapa keuntungan antara lain :

- 1) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

**e. Hubungan Aktivitas Fisik pada Gizi Lebih**

Aktivitas waktu senggang yang melibatkan perilaku duduk, seperti anak-anak yang menonton TV atau waktu layar *gadget*, tidur kurang dari 10-11 jam, dan waktu luang lainnya dikaitkan dengan penambahan berat badan. Disamping itu juga perlu dilakukan pembatasan makanan berlebih, istirahat yang cukup selama 6-8 jam dan mengurangi stress (Hruby dan Hu, 2015).

Penyebab gizi lebih pada anak bermacam-macam. Secara umum, ini mungkin karena kelebihan energi makanan atau pengeluaran energi yang tidak mencukupi, atau keduanya, dan umum terjadi pada keluarga dengan status sosial ekonomi yang baik dan dengan gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Penyebab gizi lebih dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Penyebab internal adalah gangguan metabolisme tubuh, dan penyebab eksternal adalah konsumsi berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Suharsa dan Sahnaz, 2016).

Salah satu aktifitas fisik yang selalu berkaitan secara tidak langsung dengan kejadian gizi lebih yaitu penggunaan *gadget*. Artinya jika seseorang kecanduan bermain gadget malas beraktifitas akan berpengaruh terhadap peningkatan indeks massa tubuh yang berdampak gizi lebih. Penurunan dampak gizi lebih berpengaruh dengan penggunaan gadget yang rendah. Perlu diperhatikan bahwa semakin intens penggunaan gadget anak, semakin sedikit waktu yang tersisa untuk aktivitas fisik yang menguras energi seperti berolahraga atau bermain. (Abudu, 2020).

#### 4. Status Gizi Lebih

##### a. Pengertian Gizi Lebih

Menurut Nur Amalia *et al.*, (2016) status gizi lebih adalah istilah yang digunakan untuk kelebihan berat badan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020 status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, lebih dan obesitas. Pengukuran status gizi anak 5-18 tahun dapat dibedakan melalui ukuran IMT/U dengan melihat tabel dibawah ini :

**Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Remaja <18 Tahun**

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (Z-Score)</b>
<b>Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun</b>	Gizi Buruk ( <i>severely thinness</i> )	<-3 SD
	Gizi Kurang ( <i>thinnes</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 2 SD

Sumber : Permenkes No.2 Tahun 2020.

Menurut Notoadmodjo et al., (2018) mengukur IMT (Indeks Massa Tubuh) pada anak-anak, remaja dan dewasa. Pada remaja, pengukuran IMT erat kaitannya dengan usia karena komposisi tubuh berubah seiring bertambahnya usia, sehingga digunakan indikator IMT/U pada remaja. Pada saat ini, yang paling sering dilakukan untuk menyatakan indeks tersebut adalah dengan Z-skor.

Z-skor : deviasi nilai seseorang dari nilai median populasi referensi dibagi dengan simpangan baku populasi referensi.

Z-skor paling sering digunakan. Secara teoritis, Z-skor dapat dihitung dengan cara berikut :

Z-Score IMT/U =

$$\frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median nilai IMT (referensi)}}{\text{Standar deviasi (referensi)}}$$

Dikatakan sebagai kategori gizi lebih adalah memiliki IMT/U > +1. Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang kelebihan berat badan, yang terjadi akibat kelebihan asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak. (Suharsa dan Sahnaz, 2016).

#### **b. Faktor-faktor Penyebab Gizi Lebih**

Menurut Widhayanti (2010) beberapa faktor yang dapat menyebabkan menderita gizi lebih pada seseorang yaitu :

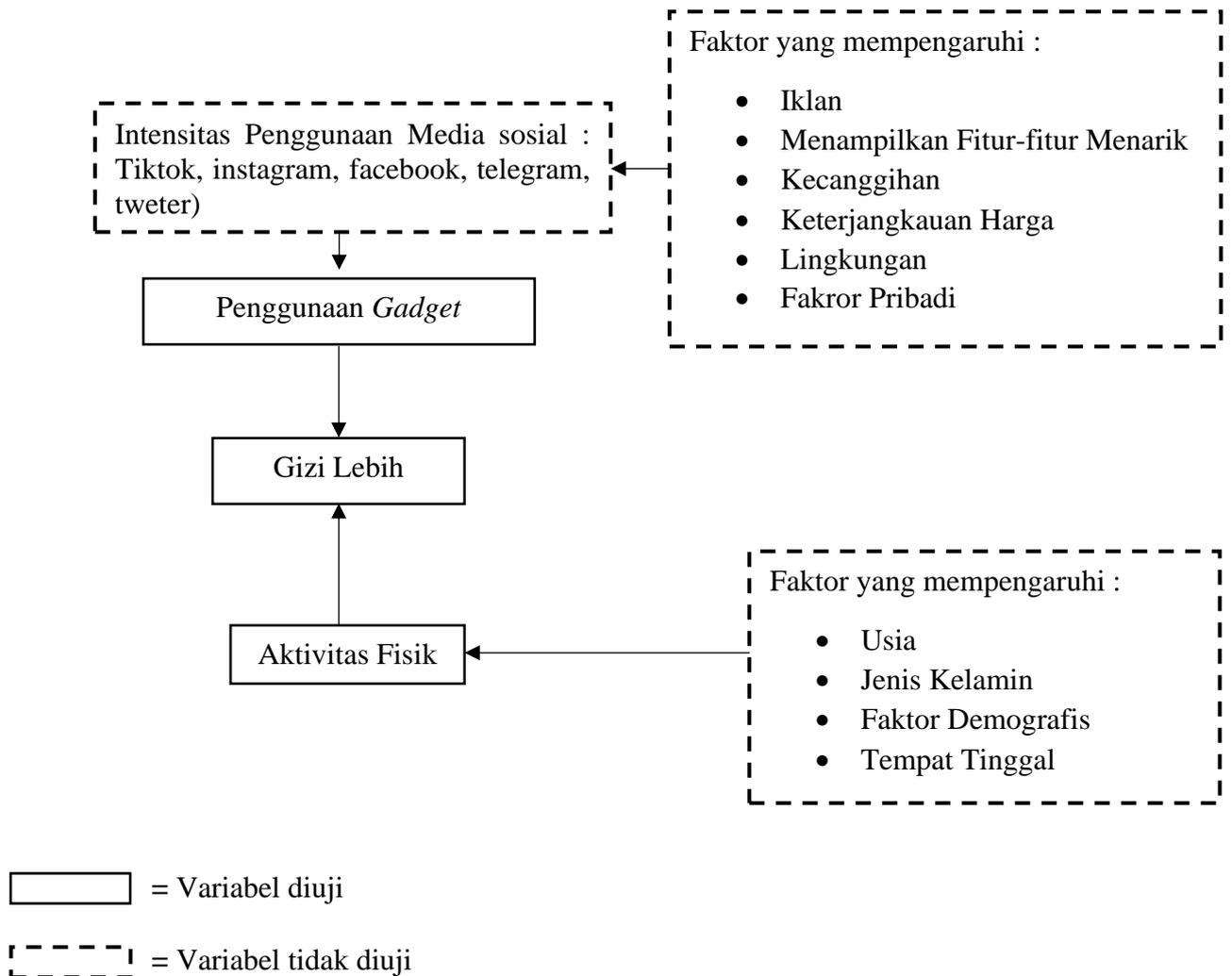
##### 1) Pola Makan yang Salah

Ketika makan dalam jumlah yang berlebihan, mengandung gula atau lemak yang tinggi.

##### 2) Aktivitas Fisik yang Kurang

Asupan makanan yang berlebihan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas yang dapat memicu kelebihan gizi antara lain menonton TV, bermain game atau komputer disertai dengan mengkonsumsi snack atau snack yang rendah gizi dan tinggi energi.

## B. Kerangka Teori



**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

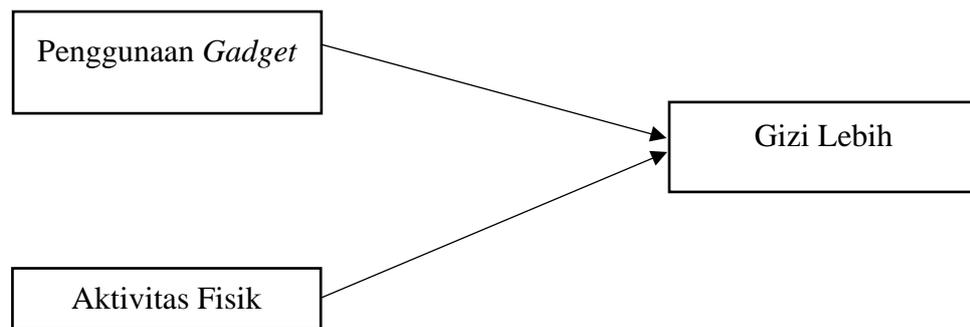
*Sumber : Modifikasi Fadilah (2013)*

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

##### A. Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori diatas , maka peneliti ini tertarik melakukan penelitian untuk menganalisis mengenai hubungan penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu gizi lebih, variabel independen yaitu penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik. Kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

= Variabel yang diteliti

—————▶ = Mempengaruhi

**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**

##### B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- 1) Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi lebih di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
- 2) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional study*. Penelitian ini mengukur menggunakan data status gizi, aktivitas fisik, dan penggunaan *gadget* diambil dalam waktu bersamaan. Penelitian cross sectional meneliti suatu kejadian pada titik waktu dimana variabel dependen dan independen diteliti sekaligus pada saat yang sama (Nursalam, 2009).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 33 Kota Bekasi yang berlokasi di Jl. Narogong Ceria IX D No.158, RT.005/RW.023, Pengasinan, Kec. Rawalumbu, Kota Bks, Jawa Barat 17115. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan agustus 2023. Pengambilan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner dan pengukuran secara langsung.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1) Populasi**

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Populasi dapat dibedakan mejadi 2 kelompok yaitu sebagai berikut :

- a) Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian populasi target penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.
- b) Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau penelitian ini mencakup siswa SMP Negeri 33 Kota Bekasi kelas VII dan VIII yaitu siswa yang berusia 12-15 tahun.

## 2) Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Masturoh dan Nauri, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *consecutive sampling* yaitu sampling dengan memilih sampel sesuai dengan kriteria penelitian selama periode tertentu sampai jumlah sampel terpenuhi (Hidayat, 2009). Alasan peneliti menggunakan teknik *consecutive sampling* karena tidak semua sampel memiliki standar yang sama sesuai dengan kasus yang akan dipelajari. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik ini untuk menentukan kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

## 3) Besar Sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus besar sampel uji hipotesis beda proporsi sebagai berikut (Lemeshow *et al.*, 1997) :

$$n = \frac{\left( z_{1-\frac{\alpha}{2}} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

$z_{1-\alpha/2}$  = Nilai Z skor pada  $1-\alpha/2$  dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$z_{1-\beta}$  = Nilai Z skor pada  $1-\beta$  dengan tingkat kekuatan uji 80% (0,84)

$\bar{P}$  =  $(P_1 + P_2)/2$  rata-rata proporsi pada populasi

Penggunaan *Gadget*

P1 = Proporsi gizi lebih pada remaja dengan penggunaan *gadget* yang berat 6,7% = 0,067 (Haryani *et al.*, 2022)

P2 = Proporsi gizi lebih pada remaja dengan penggunaan *gadget* yang ringan 4,1% = 0,041 (Haryani *et al.*, 2022)

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2,054(1-0,054)} + 0,84 \sqrt{0,067(1-0,067) + 0,041(1-0,041)})^2}{(0,067 - 0,041)^2} \times 2$$

$$n = 54$$

**Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sampel**

Variabel	P1	P2	n	2n
Penggunaan <i>Gadget</i>	0,067	0,041	27	54
Aktivitas Fisik	0,139	0,028	17	34

\*n = Minimum sampel hasil perhitungan (Lemeshow et al., 1997)

Sumber : (Haryani et al., 2022) dan (Hutabarat et al., 2020)

n minimum = 54

n minimum + 10% = 60 Responden

Berdasarkan hasil perhitungan sampel, diperoleh responden dengan jumlah sampel minimum yang dibutuhkan dalam penelitian adalah sebanyak 54 responden. Untuk mengantisipasi dropout, dilakukan dengan penambahan 10% dari jumlah sampel minimal. Sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 60 responden siswa SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

**a. Kriteria Inklusi**

- 1) Remaja berusia 12-15 tahun
- 2) Siswa yang bersedia menjadi responden

**b. Kriteria Eksklusi**

Siswa yang tidak hadir pada saat penelitian data awal dan data akhir

**D. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015) variabel adalah seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan obyek yang lain. Variabel mengandung pengertian ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki seseorang atau sesuatu yang dapat menjadi pembeda atau penciri antara yang satu dengan yang lainnya. Penelitian ini menggunakan dua variabel antara lain :

**1) Variabel Independen**

Variabel independen yang digunakan pada penelitian ini penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik.

**2) Variabel Dependen**

Variabel dependen yang digunakan pada penelitian ini kejadian gizi lebih.

## E. Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Karakteristik Responden</b>					
Usia	Usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun	Kuesioner diisi mandiri	Kuesioner	12 Tahun 13 Tahun 14 Tahun 15 Tahun	Rasio
Jenis Kelamin	Jenis kelamin yaitu tanda yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan	Kuesioner diisi mandiri	Kuesioner	1 = laki-laki 2 = perempuan	Nominal
<b>Variabel Independen</b>					
Penggunaan <i>Gadget</i>	Ketergantungan anak remaja terhadap penggunaan <i>gadget</i>	Wawancara	Kuesioner Penggunaan <i>Gadget</i>	<b>Skor :</b> 1. Tinggi : 1 2. Rendah : 2 <b>Kategori :</b> Tinggi : skor total 41 - 60 Rendah : skor total 21 – 40 (Khulwia, 2018)	Ordinal
Aktivitas Fisik	Kegiatan sehari-hari yang melakukan gerakan tubuh untuk mengeluarkan energi.	Kuesioner diisi mandiri	Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire</i>	<b>Skor :</b> 1. Ringan : 1 2. Berat : 2	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
			<i>for Adolescents (PAQ-A)</i>	<b>Kategori :</b> Aktifitas Ringan : skor total 1-3,7 Aktifitas Berat : skor total 3,8-5 (Miristia, 2018)	
<b>Variabel Dependen</b>					
Gizi Lebih	Keadaan status gizi dimana seseorang mempunyai asupan berlebih dibandingkan energi yang dikeluarkan dan ditentukan dengan penilaian status gizi IMT/U	Pengukuran antropometri dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berat badan diukur dengan timbangan</li> <li>Tinggi badan diukur dengan microtoise</li> </ul>	$\text{Z-Score IMT/U} = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median nilai IMT (referensi)}}{\text{Standar deviasi (referensi)}}$ <b>Skor :</b> 1. Gizi Lebih : 1 2. Tidak Gizi Lebih : 2 <b>Kategori :</b> Gizi Lebih = Z-score IMT/U > 1 SD Gizi Tidak Lebih = Z-score IMT/U ≤ 1SD (Permenkes No.2 Tahun 2020)	Ordinal

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Kuesioner adalah selembaran yang berisi sejumlah pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk memperoleh informasi dari responden (Rosyidah dan Fijra, 2021). Adapun kuesioner dibagi menjadi beberapa bagian, sebagai berikut:

### 1) Kuesioner Status Gizi

Kuesioner penelitian di tunjukan untuk mengetahui status gizi siswa SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Bagian ini berisi sebagai berikut :

- a. Identitas Responden
- b. Berat Badan Responden
- c. Tinggi Badan Responden
- d. Timbangan Berat Badan yang sudah dikalibrasi di UPTD Metrologi Legal Kota Bekasi dengan No. 02-14-0159-1
- e. Microtoise

### 2) Kuesioner Penggunaan *Gadget*

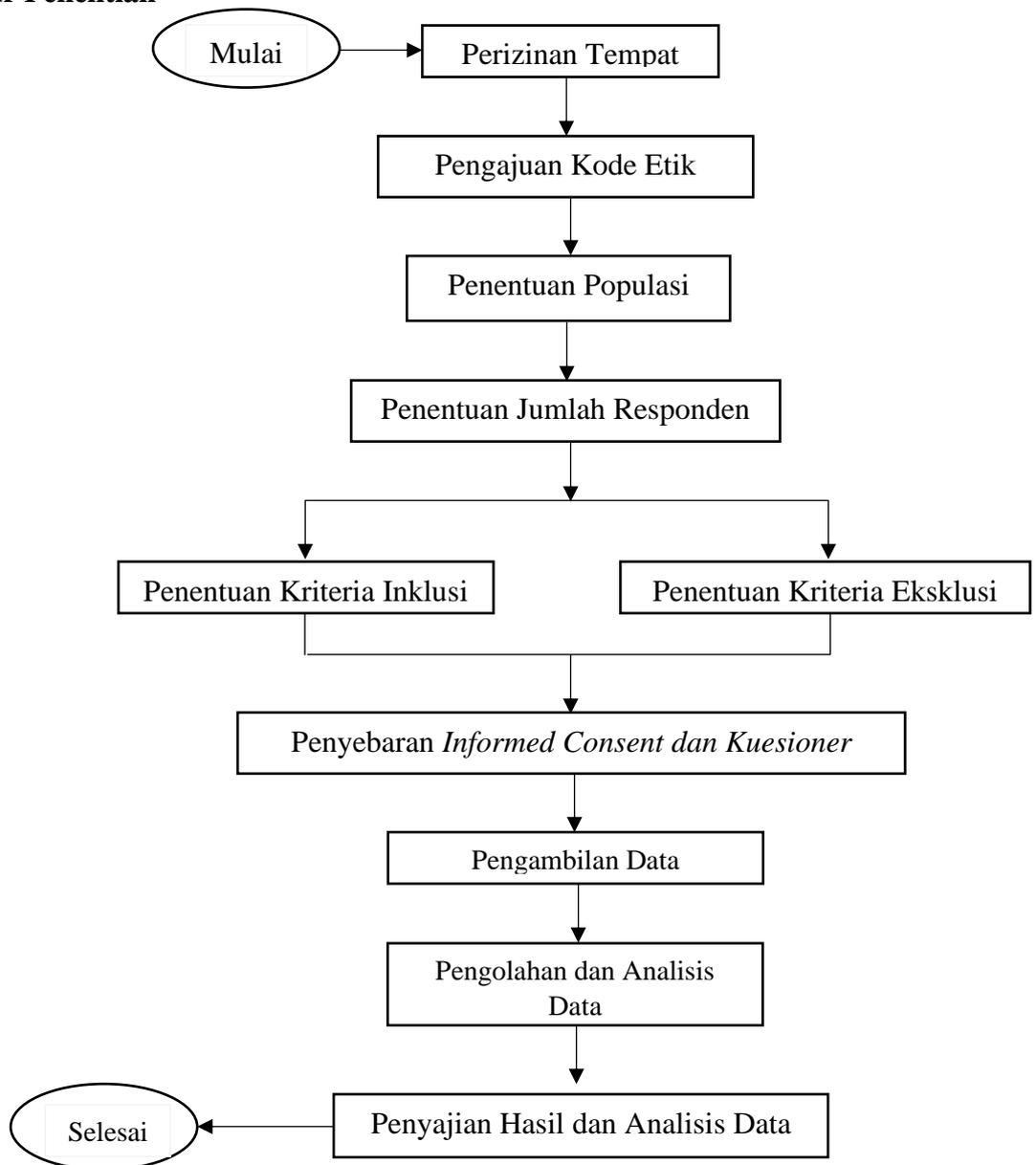
Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan *gadget* berupa angket terdiri dari 12 pernyataan, dimana masing-masing item pernyataan memiliki lima alternatif jawaban dengan rentang skor 1-5. Dengan demikian rentang skor total harapan 21 dan skor harapan tertinggi 60. Berdasarkan skor total harapan. Kuesioner untuk mengukur penggunaan *gadget* menggunakan alat ukur dari peneliti Khulwia, (2018) pada anak SMP berusia 13-15 tahun di malang, dengan hasil uji reliabilitas nilai *alpha cronbach* sebesar 0,772 yaitu, memiliki nilai interpretasi rendah 21-40, tinggi 41-60. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala penggunaan *gadget* maka semakin tinggi tingkat penggunaan *gadget* subjek dan semakin rendah skor yang diperoleh dari skala penggunaan *gadget* ini maka semakin rendah tingkat penggunaan *gadget*.

### 3) *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*

Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat lebel aktivitas fisik pada remaja. Pada penelitian Miristia (2018) telah melakukan uji reliabilitas dilakukan pada 30 siswa SMP Jaya Pancur Batu kelas VII dan VIII yang memiliki kriteria inklusi sama dengan sampel. Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai cronbach's alpha 0,88, maka instrumen dinyatakan telah reliable. Suatu pernyataan yang kita ukur dikatakan reliable jika koefisien reliabilitasnya  $\geq 0,60$  (Sugiyono, 2019). Jenis pernyataan aktifitas fisik dapat dilihat pada bagian lampiran 6. Pernyataan diukur dengan menghitung jumlah skor pada pertanyaan nomor 1-8 dengan poin masing-masing 1-5 kemudian mengambil rata-rata nilainya dan dimasukkan kedalam kategori aktifitas fisik. Hasil lukur pada aktifitas fisik dapat dinyatakan dalam kategori:

1. Aktifitas Ringan (Total skor 1-3,7)
2. Aktifitas Berat (Total skor 3,8-5)

### G. Alur Penelitian



Gambar 4. 1 Alur Penelitian

### H. Pengolahan Dan Analisis Data

#### 1) Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan hal yang perlu dilakukan setelah pengumpulan data. Pengolahan data ini mengolah atau menganalisis data mentah menjadi sebuah informasi. Pengolahan data menurut Masturoh dan Nauri (2018) terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

**a. Editing**

Editing atau penyuntingan data adalah tahap dimana data yang dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner di edit untuk memastikan kelengkapan jawaban. Jika ditemukan jawaban yang tidak lengkap selama tahap editing, maka data harus dikumpulkan kembali.

**b. Coding**

Coding merupakan tahapan mengubah jawaban responden menjadi sebuah kode dalam bentuk angka untuk memberikan identitas data. Pada penelitian ini, kode yang digunakan adalah sebagai berikut :

- 1) Penggunaan gadget diberi kode 1 = tinggi 41 - 60, 2 = rendah 21- 40
- 2) Aktivitas Fisik diberi kode 1 = ringan 1 - 3,7, 2 = berat 3,8 – 4
- 3) Kejadian Gizi Lebih diberi kode 1 = gizi lebih Z-score IMT/U > 1 SD, 2 = tidak gizi lebih Z-score IMT/U  $\leq$  1SD

**c. Processing**

Setelah data lengkap, peneliti memasukkan data atau memasukkan data ke dalam program statistik. Data yang dimasukkan berupa jawaban kuesioner responden. Berupa karakteristik responden, status gizi, aktivitas fisik, dan penggunaan *gadget* dengan menggunakan aplikasi spss 25.

**d. Cleaning**

Membersihkan atau mengkoreksi data-data yang sudah diklasifikasikan untuk memastikan bahwa data tersebut sudah baik dan benar serta siap untuk dilakukan dianalisa data.

**2) Analisis Data**

Penelitian ini akan menganalisis data dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan program statistik yaitu :

### 1) Analisis Univariat

Analisis univariat disebut juga dengan analisis deskriptif yaitu analisis yang menjelaskan secara rinci karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis dengan deskripsi setiap variabel dalam hasil penelitian akan disajikan sebagai distribusi dari persentase masing-masing variabel. Analisis univariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden
2. Mengetahui Penggunaan *Gadget*
3. Mengetahui Aktivitas Fisik
4. Mengetahui Status Gizi

### 2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk melihat hubungan antar dua variabel. Analisis bivariat yang digunakan yaitu uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$ . Uji *Chi Square* dipilih karena jenis data pada penelitian ini berupa data kategorik baik pada variabel independen maupun variabel dependen. Apabila terdapat nilai *expected*  $< 1$  dan nilai *expected*  $< 5$ , maka analisis bivariate dilakukan dengan menggunakan Uji *Fisher Exact*. Keputusan uji *Chi Square* dapat dilihat berdasarkan nilai  $\chi^2$  dan nilai signifikansi.  $H_0$  ditolak apabila nilai  $\chi^2$  hitung  $> \chi^2$  tabel atau nilai signifikansi  $< 0,05$ .  $H_0$  diterima apabila nilai  $\chi^2$  hitung  $\leq \chi^2$  tabel atau nilai signifikansi  $\geq 0,05$ . Jika  $H_0$  ditolak maka hipotesis penelitian diterima yang berarti ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Djaali, 2020). Uji *Chi Square* dalam penelitian ini adalah untuk :

- 1) Menganalisis hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi lebih
- 2) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih

Prinsip uji *Chi – Square* adalah dengan membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi yang diharapkan (ekspektasi) (Notoatmodjo, 2010).

**Tabel 4.3 Analisis Data**

Variabel	Uji Statistik
<b>Analisis Univariat</b>	
Usia	Deskriptif (frekuensi dan presentase)
Jenis Kelamin	Deskriptif (frekuensi dan presentase)
Penggunaan <i>Gadget</i>	Deskriptif (frekuensi dan presentase)
Aktivitas Fisik	Deskriptif (frekuensi dan presentase)
Kejadian Gizi Lebih	Deskriptif (frekuensi dan presentase)
<b>Analisis Bivariat</b>	
Penggunaan <i>gadget</i> dengan kejadian gizi lebih	<i>Chi – Square</i>
Aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih	<i>Chi – Square</i>

## I. Etika Penelitian

Etika penelitian yang diperhatikan dalam penelitian ini antara lain: sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian dimulai, dan memberikan manfaat kepada responden. Etika penelitian akan diajukan kepada Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, memastikan penelitian ini layak dilakukan dengan fokus pada etika penelitian. Dengan nomor Persetujuan Etika Penelitian : **03/23.03/02351**

Setelah memberikan formulir informed consent kepada responden, peneliti terlebih dahulu menjelaskan kepada calon responden yang bersedia menerima penelitian maksud dan tujuan penelitian, serta kemungkinan dampak selama dan setelah proses pengumpulan data, dan kemudian responden wajib menandatangani formulir persetujuan, namun peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya jika menolak mengikuti penelitian.

## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 33 Kota Bekasi yang berlokasi di Jl. Narogong Ceria IX D No.158, RT.005/RW.023, Pengasinan, Kecamatan. Rawalumbu, Kota Bks, Jawa Barat 17115. SMP Negeri 33 Kota Bekasi dipimpin oleh Kepala Sekolah dan memiliki 40 guru yang mengajar berbagai macam mata pelajaran. Terdapat 26 ruang kelas yang terdiri dari 8 kelas IX, 9 kelas VIII dan 9 kelas VII disetiap angkatannya memiliki jumlah siswa sebanyak  $\pm 858$  orang. Fasilitas yang tersedia di SMP Negeri 33 Kota Bekasi cukup lengkap, seperti lapangan olahraga, ruang perpustakaan, ruang sanitasi siswa, ruang guru, tata usaha, masjid, tempat parkir yang luas, pos satpam, toilet, ruang UKS, dan lain-lain.

#### B. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi usia, jenis kelamin, penggunaan gadget, aktifitas fisik, dan status gizi.

##### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden di SMP Negeri 33 Kota Bekasi**

Variabel	Total	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
12 tahun	11	11,0
13 tahun	61	61,0
14 tahun	27	27,0
15 tahun	1	1,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	57	57,0
Perempuan	43	43,0

*n* : 100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa sebaran usia dalam penelitian ini berkisar antara 12 – 15 tahun, mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja pertengahan dengan usia 13 tahun sebanyak 61,0% responden. Pada penelitian ini jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan sedikit lebih banyak dari laki-laki yaitu 57,0% %.

## 2. Penggunaan Gadget

Distribusi berdasarkan Penggunaan *Gadget* pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi dapat dilihat pada Tabel 5.3 berikut ini:

**Tabel 5.2 Distribusi Menurut Penggunaan *Gadget* pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Penggunaan <i>Gadget</i></b>		
Tinggi	59	59,0
Rendah	41	41,0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa hasil distribusi penggunaan *gadget* dari 100 responden yang lebih banyak frekuensi penggunaan *gadget* yang tinggi sebanyak sebanyak 59 orang (59,0%).

## 3. Aktivitas Fisik

Distribusi berdasarkan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi dapat dilihat pada Tabel 5.3 berikut ini:

**Tabel 5.3 Distribusi Menurut Aktivitas Fisik pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	45	45,0
Berat	55	55,0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa hasil distribusi aktivitas fisik dari 100 responden yang lebih banyak tingkat aktivitas fisik yang berat sebanyak 55 orang (55,0%)

#### 4. Kejadian Gizi Lebih

Distribusi berdasarkan kejadian gizi lebih pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi dapat dilihat pada Tabel 5.3 berikut ini :

**Tabel 5.4 Distribusi Menurut Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Kejadian Gizi Lebih</b>		
Gizi Lebih	31	31,0
Tidak Gizi Lebih	69	69,0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 5.4 dapat dilihat bahwa hasil distribusi kejadian gizi lebih dari 100 responden yang lebih banyak responden yang tidak mengalami kejadian gizi lebih yaitu 69 orang (69,0%).

#### C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis untuk melihat hubungan antara variabel independent dan variabel dependent, yaitu hubungan antara penggunaan gadget dan aktivitas fisisk dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 kota bekasi.

**Tabel 5.5 Hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.**

Penggunaan <i>Gadget</i>	Kejadian Gizi Lebih				Total		OR (95% CI)	P- Value
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih					
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	20	33,9	39	66,1	59	100,0	1,399	0,452
Rendah	11	26,8	30	73,2	41	100,0	(0,582 – 3,359)	

*n* = 100 ; uji *Chi-Square* ; signifikan jika  $p < 0,05$

Tabel 5.5 merupakan hasil analisis hubungan antara penggunaan *gadget* dan kejadian gizi lebih di SMP Negeri 33 Kota Bekasi diperoleh bahwa terdapat sebanyak 11 responden (26,8%) siswa dengan penggunaan *gadget* rendah yang mengalami kejadian gizi lebih. Sedangkan siswa dengan penggunaan gadget tinggi yang mengalami kejadian gizi lebih sebanyak 20 responden (33,9). Nilai p-value

0,452, sehingga dapat disimpulkan bahwa disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan kejadian gizi lebih

**Tabel 5.5 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi**

Aktivitas Fisik	Kejadian Gizi Lebih				Total		OR (95% CI)	P - Value
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%		
	n	%	n	%				
Ringan	24	53,3	21	46,7	45	100,0	7,837	0,000
Berat	7	12,7	48	87,3	55	100,0	(2,924 – 21,002)	

*n = 100 ; uji Chi-Square ; signifikan jika  $p < 0,05$*

Tabel 5.5 merupakan hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian gizi lebih di SMP Negeri 33 Kota Bekasi didapatkan hasil analisis yaitu sebanyak 24 siswa (44,4%) dengan aktifitas fisik tergolong ringan. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  atau ( $\text{sig.} < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai  $OR = 7,837$  sehingga siswa dengan aktifitas fisik yang ringan beresiko 7,8 kali memiliki kejadian gizi lebih.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Analisis Univariat**

##### **1. Karakteristik Responden**

Total responden pada penelitian ini adalah 100 responden yaitu siswa SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Pada karakteristik responden mayoritas usia responden sampel penelitian berusia 13 tahun. Kemudian pada jenis kelamin responden terbanyak berjenis kelamin laki – laki. Untuk mengetahui penggunaan gadget dengan kejadian gizi lebih peneliti menggunakan kuesioner penggunaan gadget. Sedangkan untuk mengetahui aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A).

##### **2. Penggunaan Gadget**

Penggunaan gadget merupakan salah satu perilaku sedentari, yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut beberapa review perilaku sedentari ini pada remaja memiliki risiko terkena sindrom metabolik salah satunya penurunan aktivitas lipoprotein lipase dan menurunnya kadar HDL (*High Density Lipoprotein*). Hal ini dikarenakan zat gizi yang dikeluarkan tidak sebanding dengan yang dikonsumsi yang dapat berakibat pada terjadinya ketidakseimbangan dan gangguan dalam tubuh (Haghjoo et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden memiliki penggunaan gadget yang tergolong tinggi lebih banyak dibandingkan dengan rendah. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Inaha (2019), menyatakan bahwa sebanyak responden menjawab penggunaan gadget tinggi. Menurut Kumala et al., (2019), menyatakan bahwa responden memiliki penggunaan gadget yang tinggi. Artinya bahwa lebih banyak anak

yang menggunakan gadget lebih dari normal. Peneliti berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seorang anak tertarik untuk bermain gadget yaitu lingkungan yang ada di sekitar anak, pada masa usia sekolah anak sudah menganal dan berhubungan baik dengan teman sebayanya. Jadi, apabila lingkungan atau teman sebaya bermain gadget, maka hal tersebut dapat mempengaruhi anak untuk ikut bermain.

### **3. Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi. Data aktivitas fisik merupakan data terkait tingkat aktivitas fisik yang didapatkan dari kebiasaan aktivitas fisik responden. Tingkat aktivitas fisik pada penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong berat lebih banyak dibandingkan dengan ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Miristia (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja, yang berarti bahwa aktivitas fisik kategori ringan dapat menyebabkan gizi lebih pada remaja. Menurut Khasanah (2016) aktivitas fisik remaja atau usia sekolah cenderung memiliki tingkat aktivitas ringan, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah kegiatan belajar mengajar disekolah, aktivitas fisik pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain faktor fisiologis, faktor lingkungan, sosial, dan demografi.

Menurut Nur et al., (2019) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menimbulkan dampak positif bagi tubuh karena

dapat membuat tubuh sehat dan bugar serta bisa memperbaiki status gizi seseorang. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh sehingga secara berkelanjutan akan menyebabkan gizi lebih.

## **B. Analisis Bivariat**

### **1. Hubungan penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh *uji chi-square* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,452$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi lebih. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status tidak gizi lebih cenderung memiliki penggunaan *gadget* dengan kategori tinggi jika dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi lebih, hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnayani et al., (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan status gizi yaitu memperlihatkan adanya kecenderungan peningkatan penggunaan *gadget* pada saat weekend dibandingkan weekdays pada responden status gizi kurang, normal maupun gizi lebih.

Pada penelitian Ganis et al., (2023) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara penggunaan *gadget* dan gizi lebih pada remaja. Penelitian Aini (2019) juga menyatakan tidak ada pengaruh antara penggunaan *gadget* dengan kejadian gizi. Pada penelitian ini adanya kemungkinan kepemilikan anak bermain *gadget*, orang tua sangat berperan terhadap penggunaan *gadget* pada anaknya, hal ini di dukung oleh penelitian Ebi (2017) yang menyatakan orang tua berperan dalam membatasi waktu penggunaan *gadget*. Orang tua mengizinkan anak untuk menggunakan *gadget* ketika anak kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran. Membatasi anak menggunakan *gadget* untuk bermain yaitu hanya hanya mengizinkan anak bermain *handphone*, baik itu

di dalam rumah maupun di luar rumah selama 1 jam lebih 30 menit. Setelah waktu bermain handphone habis, anak langsung mengembalikan gadgetnya.

Mayoritas responden setara tidak mengalami gizi lebih pada saat menggunakan gadget dengan tinggi maupun rendah, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Manik dan Nurrahima (2018) yang menyatakan tentang gambaran status gizi pada anak sekolah dengan penggunaan gadget berlebih, menunjukkan bahwa anak sekolah yang menggunakan gadget tinggi memiliki status gizi yang baik dengan kategori IMT/U normal. Karena status gizi dapat seimbang ketika orang tua mampu mengatur pola makan mereka, tingkat kebutuhan gizi anak-anak juga sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Menurut Dewi (2014) menyatakan bahwa penggunaan gadget bukan menjadi satu-satunya faktor penentu seseorang untuk mengalami kejadian gizi lebih. Terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kejadian gizi lebih anak, seperti faktor genetik yaitu riwayat gizi lebih dari orang tua atau keluarga. Faktor non-genetik lain seperti kurangnya latihan fisik, perilaku menetap/sedentari, kelebihan gizi dan faktor sosial ekonomi (gaya hidup, pola makan, pendapatan keluarga dan pendidikan orang tua).

Faktor lain yang menyebabkan status gizi remaja tidak lebih yaitu pengetahuan remaja terkait pola dan perilaku makan. Pola makan berkaitan dengan macam, jumlah, dan komposisi makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Sambo *et al.*, 2020). Sedangkan, perilaku makan remaja saat ini merujuk pada perilaku yang tidak sehat dimana remaja yang ingin memiliki tubuh langsing dan merasa takut terlihat gemuk cenderung akan melakukan diet ketat, mengurangi asupan makan dengan melewati sarapan pagi dan menahan rasa lapar.

## 2. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh uji *chi-square* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR (95% CI) adalah 7,837. Jadi remaja yang beresiko gizi lebih dengan aktivitas ringan mempunyai *odds*/peluang 7,837 kali lebih besar untuk mengalami kejadian gizi lebih. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi lebih memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori ringan dibandingkan dengan responden yang memiliki status tidak gizi lebih, hal ini didukung dengan penelitian Pramono (2014) menunjukkan bahwa remaja gizi lebih sebagian besar anak melakukan aktivitas ringan.

Pada penelitian Dewi & Kartini (2017) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa anak yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik maka akan mengalami berat badan yang berlebih (Ahmed *et al*, 2016). Anak gizi lebih tidak menggunakan waktu jam istirahat untuk beraktivitas fisik. Mereka menghabiskan jam istirahat di sekolah dengan kegiatan di dalam kelas (Ardiana, 2017). Beberapa contoh aktivitas fisik yang lebih sering dilakukan oleh remaja gizi lebih diantaranya, menonton televisi, tiduran bermain handphone, bermain playstation, "nongkrong" dengan teman, duduk-duduk di kantin, bermain komputer dan internet, tidur, dan tiduran sambil baca novel/komik. Menonton televisi merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan diantara semua kegiatan sedentary tersebut diatas (Pramono, 2014).

Seseorang yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko obesitas lebih besar dibandingkan mereka yang melakukan aktivitas fisik sedang atau berat. Hal ini disebabkan pembakaran kalori yang kurang optimal, yang

sebagian besar disimpan sebagai lemak di dalam tubuh, sehingga menyebabkan penambahan berat badan (Mutia *et al.*, 2022).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu adanya keterbatasan waktu dengan adanya kepadatan jadwal sekolah sehingga responden tidak leluasa pada saat pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri karena berlangsung nya kegiatan Jum'at bersih dengan membersihkan masing-masing kelas yang selalu diadakan rutin disekolah setiap hari Jum'at.

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian siswa-siswi berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 57,0%. Sedangkan mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu berusia 13 tahun sebanyak 61,0%.
2. Responden dengan penggunaan gadget kategori tinggi sebanyak 59 orang (59,0%) dan penggunaan gadget dengan kategori rendah sebanyak 41 orang (41,0%).
3. Responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 45 orang (45,0%) dan tingkat aktivitas fisik berat sebanyak 55 orang (55,0%).
4. Responden yang beresiko gizi lebih sebanyak 31 orang (31,0%) dan tidak beresiko tidak gizi lebih sebanyak 69 orang (69,0%).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dan kejadian gizi lebih dengan nilai *p-value* 0,452.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan *p-value* = 0,000 atau (sig.< 0,05) dan nilai OR (95% CI) = 7,837.

#### B. Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas tempat penelitian serta menambahkan faktor - faktor yang mempengaruhi variabel penelitian seperti pengaruh teman sebaya, dan sosial ekonomi.
2. Bagi Masyarakat  
Bagi masyarakat diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran terkait hubungannya antara penggunaan gadget dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih

### 3. Bagi Pihak Sekolah

- a. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat dilakukan penyuluhan tentang penggunaan gadget yang sehat dan tepat sebaiknya dijadikan ide baru guna meminimalisir dampak-dampak buruk yang diakibatkan, khususnya dalam hal kesehatan.
- b. Diharapkan adanya kegiatan aktivitas fisik seperti senam guna meminimalisir terjadinya gizi lebih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1).
- Abudu, K. O. (2020). *Kejadian Obesitas Pada Remaja Usia 12-18 Tahun Di kota Yogyakarta*. 127.
- Adityawarman. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dengan komposisi tubuh pada remaja. *Jurnal Riset Gizi*. 3(1)
- Ahmed, H. S., Khalid, M. E., Osman, O. M., Ballal, M. A., & Al-Hashem, F. H. (2016). The Association between Physical Activity and Overweight and Obesity in a Population of Children at High and Low Altitudes in Southwestern Saudi Arabia. *Journal of Family and Community Medicine*, 23(2), 82-87.
- Aini, L. N., Sufyan, D. L., Malkan, I., Ilmi, B., Studi, P., Program, G., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan , Asupan Energi dari Snacking , Dan Intensitas Menggunakan Gadget Dengan Gizi Lebih Pada Anak SD di RW 02 Cipedak. *Journal of Adolescent Heal*, 09(02), 20–35.
- Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan (3rd ed.)*. Prenada Media Group.
- Ardiana, Risa. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman. Universitas ‘Aisyiyah, Yogyakarta.
- British Heart Foundation National Centre. 2014. *Physical Activity for Children and Young People*. Physical Activity+Health, United Kingdom.
- Dapan, Andriyani, F. D., Indra, E. N., Indiawati, M. P., Subeni, T., & Ramadona, E. T. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .pdf*. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453909/penelitian/C11 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131453909/penelitian/C11%20Uji%20Validitas%20dan%20Reliabilitas%20Instrumen.pdf)
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(3), 257. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i3.16918>.
- Dewi, P. P. (2014). *Hubungan Lama Pemberian ASI Dan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 2-5 Tahun*. In Surakarta: Universitas Negeris Sebelas Maret (Vol. 09, Issue (02)).
- Dhamayanti, M. & Anita, A. (2017). *Remaja: Kesehatan dan Permasalahannya*. Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Dwimaswasti, O. (2015). *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi. Tesis magister, tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Ebi, S. (2017). *Golden age Parenting*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Elvira, S., & Indriani. (2018). Hubungan Obesitas dengan Perilaku Screen time pada Anak Umur 11-14 Tahun di SMP Budi Mulia 2 Seturan Yogyakarta. Naskah Publikasi.

- Fadilah, R. (2015). *Perilaku konsumtif mahasiswa UGM dalam penggunaan gadget*. Yogyakarta : UGM
- Ganis, H. Y., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2023). HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GAWAI, AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPK ST. IGNATIUS LOYOLA. *PAZIH\_PERGIZI PANGAN DPD NTT*, 12(1), 24–35.
- Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., & Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Primary Care*, 23(161),1-24.
- Hardianti, N. (2018). Analisis Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak SDN 11 Sepit. *Universitas Hamzanwad*.
- Hariyani Sulistyoningsih, (2011), Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Yogyakarta: *Graha Ilmu*.
- Hariyanto, KD, & Naryoso, A. (2016). Efek Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget dan Tingkat Kontrol Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Interaksi Online*, 4(2), 1-12.
- Haryani, R. T., Susilowati, T., & Irma Mustika Sari. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta Rosalia*. 3, 27–33.
- Heryuditasari, Karinda (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)*. Undergraduate thesis, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik*. Salemba Medika.
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *PharmacoEconomics*, 33(7), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
- Hutabarat, A. H. H., Triawanti, & Yuliana, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Kalori Dengan Status Gizi Lebih Siswa Sma Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Dalam. *Homeostatis*, 3(2), 265–270. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/download/2272/1850>
- Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat *Buku panduan untuk siswa : aksi bergizi, hidup sehat Sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. (2019)
- Kemenkes RI. (2012). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Jakarta: Kemenkes RI dan BPPSDMK. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah D. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. [Karya Tulis Ilmiah]. Surakarta (ID): Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khulwia, K. (2018). *Pengaruh Penggunaan Gadget dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPS di Kelas VIII SMP Negeri 13 Malang*.

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children ( PAQ-C ) and Adolescents ( PAQ-A ) Manual, (August), 13–15
- Kreuser, F., Hauschild, K., Gollhofer, A., Reck, U., & Rotger, K. (2013). “Obese Equals Lazy Analysis of the Association between Weight Status and Physical Activity in Children. *Journal of Obesity*, 5(1), 1-8.
- 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. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, s. K., & Pramono, D.(1997). Besar sampel dalam penelitian kesehatan. *Yogyakarta: Gadjah Mada University Press*
- Marhaeni, T., Astuti, P., Atmaja, H. T., Singkawang, S., Barat, K., Sosiologi, P., & Semarang, U. N. (2018). *Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dampak Penggunaan Gadget di Usia Sekolah Terhadap Anak Perilaku Sosial di Desa Semata*. 7(2), 161–168.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Inforasi Kesehatan (RMIK): Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Mayyoni, N. P. P. (2019). ‘Hubungan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kota Denpasar’.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 : Standar Antropometri Anak*. Jakarta.
- Miristia, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan. Skripsi. *Universitas Sumatera Utara*.
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>.
- National Institute of Health. (2016). *Benefits of physical activity*. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>.
- Notoadmodjo et al, (2018). Mengukur Status Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 2(1), 12–26
- Nur Amalia, R., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 185–190. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.466>
- Persagi. (2009). Kamus Gizi : Pelengkap Kesehatan Keluarga (A. Sandjaja (ed.)). Kompas Media Nusantara.
- Polit and Beck. (2012). *Nursing Research: Generating and Assesing Evidence for Nursing Practice Ninth Edition*. Library of Cogress Cataloging in Publication Data: J.B Lippicort Company.
- Praditasari. (2018). Asupan lemak, aktivitas fisik dan kegemukan pada remaja putri di SMP Bina Insani Surabaya. *Jurnal Riset Gizi*. 5(4)

- Pramono, Adriyan. (2014). Kontribusi Makanan Jajan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia* 2(2): 59-65.
- Pritasari, Damayanti, D., & Nugraheni Tri Lestari. (2017). *Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Pritasari, Didit, D. & Nugraheni, T. L. (2017). *Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Puskakom UI, (2015). Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. Jakarta: *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Ratnayani, Rahmi, A., Korimah, A., Lukiah, Fakhirani, N., & Handayani, W. (2022). ANALISIS PENGGUNAAN GADGET PADA SISWA SMP DENGAN STATUS GIZI Analysis the Use of Gadget on Junior High School Student During Pandemic in Relation to Nutritional Status. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(2), 24–32.
- Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018*. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Sambo, M., Firda, C., & Godelifa, M. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Pra-Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), pp. 423-429.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 3(1), 53–76. [www.juliwi.com](http://www.juliwi.com)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syari, N. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 5–6.
- Utami, N. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Overweight. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 2, pp. 7-25.
- Widianto, F., Sigit, M., & Poppy, F. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih Dengan Meningkatkan Self-Efficacy Dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*. 1(2), pp. 16–22.

**Lampiran 1. Lembar Penjelasan****LAMPIRAN*****INFORMED CONSENT*****HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI****PENJELASAN PENELITIAN**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Ilmu Tinggi Kesehatan Mitra Keluarga.

Nama : Naadiyah Khofifah Sari

NIM : 201902037

Seperti yang kita ketahui bahwa salah satu faktor penyebab gizi lebih adalah aktivitas fisik dan penggunaan *gadget* yang kurang baik. Maka dari itu saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMP Negeri 33 Kota Bekasi ”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi.

Saya ingin mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 60 Respoden, penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner dan pengukuran selama 20 menit.

### **A. Prosedur Penelitian**

Apabila saudara/i bersedia dalam mengikuti penelitian, saudara/i diminta untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan. Prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden mengisi kuesioner yang diberikan peneliti.
2. Responden mengisi data diri seperti karakteristik responden, dan mengisi kuesioner yang telah diberikan.
3. Dilakukan wawancara terhadap responden terkait penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dan pengisian lembar terkait penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik.

### **B. Kesukarelaan Untuk Mengikuti Penelitian**

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

### **C. Kewajiban Responden Penelitian**

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

### **D. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya**

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko dan efek samping terhadap Kesehatan, serta tidak bertentangan dengan norma sosial dan hukum.

### **E. Kerahasiaan**

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

### **F. Manfaat**

Manfaat yang di peroleh pada penelitian ini adalah responden mendapatkan informasi mengenai penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

### **G. Kompensasi**

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan rewards berupa souvenir.

### **H. Pembiayaan**

Semua biaya yang terkait pada penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

### **I. Informasi Tambahan**

Penelitian ini dibimbing oleh Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi.

Apa bila ada pertanyaan dapat menghubungi :

CP : 0895324783165 a.n Naadiyah Khofifah Sari

E-mail : naadiyahkhofifah@gmail.com

Alamat : Jl. Pengasinan tengah RT.04/027 No.49 Kec. Rawalumbu, Kel. Pengasinan.  
Kota Bekasi. 17175

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Naadiyah Khofifah Sari (201902037). Mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMP Negeri 33 Kota Bekasi”.

Bekasi,.....2023

(.....)

Responden

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Tanggal lahir :

Jenis Kelamin :

No HP :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswi Program S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Penelitian tersebut mengenai **“Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di SMP Negeri 33 Kota Bekasi”**

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah benar dan data mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua dokumen yang berisi identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pemrosesan data dan akan dimusnahkan jika tidak digunakan lagi. Oleh karena itu, saya dengan sukarela menandatangani perjanjian ini tanpa ada paksaan dari salah satu pihak. Dengan ini saya **SETUJU/TIDAK SETUJU\***) untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bekasi,.....2023

Waktu.....Jam:Menit

(.....)

**Naadiyah Khofifah Sari**

Responden

**NIM. 201902037**

**Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian**

---

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA**



**KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN *GADGET* DAN AKTIVITAS**  
**FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP**  
**NEGERI 33 KOTA BEKASI**

Perkenalkan nama saya Naadiyah Khofifah Sari, mahasiswi S1 Gizi Angkatan 2019, Stikes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Penggunaan *Gadget* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada Saudara. Saya sangat mengharapkan partisipasi Saudara untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang Saudara pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan Saudara untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

#### Lampiran 4. Lembar Penilaian Status Gizi

### LEMBAR PENILAIAN STATUS GIZI

Nama :

Berat Badan : kg (diisi oleh peneliti)

Umur : th

Tinggi Badan : cm (diisi oleh peneliti)

IMT/U : (diisi oleh peneliti)

Status Gizi : (diisi oleh peneliti)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Buruk ( <i>severely thinness</i> )	<-3 SD
	Gizi Kurang ( <i>thinnes</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi Baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih ( <i>overweight</i> )	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 2 SD

Sumber : (Permenkes No.2 Tahun 2020)

## Lampiran 5. Lembar Kuesioner Penggunaan Gadget

### KUESIONER PENGUNAAN GADGET

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberikan tanda checklist (√)
2. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan pilihan anda. Jawaban artinya sebagai berikut :

**SS (5) : Sangat Setuju**

**S (4) : Setuju**

**R (3) : Ragu – ragu**

**TS (2) : Tidak Setuju**

**STS (1) : Sangat Tidak Setuju**

3. Pilihlah satu jawaban dibawah ini sesuai dengan diri anda. Sebab tidak ada jawaban yang salah!

No	Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya menggunakan gadget (smartphone/laptop/Tablet/ Video game) milik sendiri karena mengikuti perkembangan zaman					
2.	Saya menggunakan gadget (smartphone/laptop/Tablet/Video game) untuk mengikuti berita- berita up to date					
3.	Saya menggunakan gadget (smartphone/laptop/ Tablet/ Video game) sebagai sumber belajar agar pengetahuan saya semakin meluas					
4.	Saya mendapat nilai bagus dengan belajar melalui gadget					
5.	Saya menggunakan gadget (smartphone/laptop/Tablet/Video game) untuk mempelajari bahasa asing					
6.	Gadget membuat saya membiasakan berbicara bahasa asing					
7.	Saya mendengarkan musik melalui gadget (smartphone/laptop/ Tablet/ Video game) pada saat belajar agar rilex					
8.	Saya menggunakan smartphone untuk selfie					
9.	Saya mengetik sangat cepat saat mengerjakan tugas di laptop					
10.	Saya mampu mengoperasikan software untuk menggambar melalui gadget (smartphone/laptop/ Tablet/ Video game					
11.	Saya menggunakan gadget selama dua hari dalam seminggu					
12.	Saya melihat gadget 60 kali dalam sehari					

Sumber : (Khulwia, 2018)

## Lampiran 6. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

### KUESIONER

#### Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)

#### (Kuisisioner Aktivitas Fisk Untuk Remaja)

Pertanyaan di bawah ini berkaitan dengan aktifitas fisik yang biasa Anda lakukan selama satu minggu terakhir. Jawaban yang Anda berikan dapat mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada tingkat aktifitas fisik Anda selama satu minggu terakhir. Mohon Anda menjawab semua pertanyaan dengan sebenar-benarnya yang dilakukan.

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberikan tanda checklist ( $\checkmark$ ) pada kolom yang telah di sediakan sesuai dengan jawaban saudara yang di anggap benar.
2. Silakan menjawab semua pertanyaan sesuai dengan apa yang anda alami

1. Aktivitas fisik di waktu luang Anda. Berikan tanda ( $\checkmark$ ) pada pilihan jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan kegiatan Anda selama satu minggu terakhir!

No	Jenis Olahraga	Tidak Pernah	1 -2 kali	3 - 4 kali	5 - 6 kali	$\geq 7$ kali
1.	Bermain lompat tali					
2.	Futsal					
3.	Volli					
4.	Basket					
5.	Berjalan kaki					
6.	Bersepeda					
7.	Berlari / jogging					
8.	Senam					
9.	Berenang					
10.	Bermain kasti					
11.	Menari					
12.	Sepak bola					
13.	Badminton					
14.	Sepak takraw					
15.	Bersepatu roda					
16.	Tenis meja					
17.	Tenis lapangan					
18.	Silat / bela diri					
19.	Lainnya,..					

2. Selama satu minggu terakhir, ketika pelajaran Pendidikan jasmani apakah Anda pernah bersikap aktif melakukan olahraga? (berikan tanda (√) di setiap barisnya).

Saya tidak melakukan pelajaran olahraga	(a)
Hampir tidak pernah	(b)
Kadang-kadang	(c)
Cukup sering	(d)
Selalu	(e)

3. Selama satu minggu terakhir, selain makan, apa yang Anda lakukan pada jam makan siang? (pilih salah satu dengan memberikan tanda checklist (√)).

Duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas)	(a)
Berdiri atau berjalan disekitar lingkungan	(b)
Berlarian atau sedikit bermain	(c)
Berlari disekitar atau bermain cukup lama	(d)
Berlari dan selalu bermain	(e)

4. Selama satu minggu terakhir, berapa hari tepat sepulang sekolah, yang anda gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat anda bergerak dengan sangat aktif? (pilih salah satu dengan memberikan tanda checklist (√)).

Tidak pernah	(a)
1 kali dalam seminggu	(b)
2 - 3 kali dalam seminggu	(c)
4 - 5 kali dalam seminggu	(d)
6 -7 kali dalam seminggu	(e)

5. Selama satu minggu terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang Anda gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat Anda bergerak dengan sangat aktif? (pilih salah satu dengan memberikan tanda checklist (√)).

Tidak pernah	(a)
1 kali dalam seminggu	(b)
2 - 3 kali dalam seminggu	(c)
4 - 5 kali dalam seminggu	(d)
6 -7 kali dalam seminggu	(e)

6. ada hari sabtu dan minggu kemarin, apakah Anda berolahraga? (pilih salah satu dengan memberikan tanda checklist (√)).

Tidak pernah	(a)
1 kali dalam seminggu	(b)
2 - 3 kali dalam seminggu	(c)
4 - 5 kali dalam seminggu	(d)
Lebih dari 5 kali dalam seminggu	(e)

7. Yang mana satu dari berikut ini yang paling menggambarkan Anda selama satu minggu terakhir? Membaca semua lima pernyataan sebelum memutuskan satu jawaban yang menggambarkan Anda!

- Hampir sebagian besar waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
- Ketika ada waktu luang, terkadang Saya melakukan aktifitas seperti berlari, bermain bola, bersepeda, dan lain-lain (1-2 kali dalam seminggu).

- c) Ketika ada waktu luang, Saya cukup sering melakukan aktifitas seperti berlari, bermain bola, bersepeda, dan lain-lain (3-4 kali dalam seminggu)
- d) Ketika ada waktu luang, Saya sering melakukan aktifitas seperti berlari, bermain bola, bersepeda, dan lainlain (5-6 kali dalam seminggu).
- e) Ketika ada waktu luang, Saya sangat sering melakukan aktifitas seperti berlari, bermain bola, bersepeda, dan lain-lain (> 7 kali dalam seminggu)
8. Selama satu minggu kemarin, seberapa sering Anda melakukan aktifitas fisik seperti berlari, sepakbola, bersepeda dan lain-lain? Berilah tanda (○) pada pilihan jawaban yang paling sesuai.

Hari	Tidak Pernah	1 -2 kali	3 – 4 kali	5 – 6 kali	≥7 kali
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

9. Selama satu minggu terakhir, apakah Anda pernah mengalami sakit sehingga tidak bisa sekolah dan diharuskan berbaring? (pilih salah satu dengan memberikan tanda checklist (√)).

Ya	
Tidak	

Apabila Ya, hal yang menghambat \_\_\_\_\_

Sumber : (Miristia., 2018)

## Lampiran 7. Surat Pengantar Izin Penelitian di SMP Negeri 33 Kota Bekasi



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
**MITRA KELUARGA**

No : 040/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/II/23  
Lampiran :-  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Bekasi, 22 Februari 2023

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMPN 33 Bekasi  
Jl. Narogong Ceria IX D No.158, RT.005/RW.023, Pengasinan, Kec. Rawalumbu  
Bekasi

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan Pengumpulan Data Utama pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di SMPN 33 Kota Bekasi.

Adapun nama tersebut adalah :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902036	Miswah Alfaresti Sutrisna	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di SMPN 33 Kota Bekasi
201902037	Naadiyah Khofifah Sari	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 33 Bekasi

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke [adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id)

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Hormat kami  
Kepala LPPM

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip  
AN/sy

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430  
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995  
Email : [info@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:info@stikesmitrakeluarga.ac.id)

## Lampiran 8. Surat Konfirmasi Permohonan Izin Penelitian SMP Negeri 33 Kota Bekasi



PEMERINTAH KOTA BEKASI  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 33 BEKASI**

Jl. CERIA Raya Taman Narogong Indah Kecamatan Rawalumbu Kota Bekasi 17115 Telp. 021-82421867  
E-mail : smpn33bktg@gmail.com

Bekasi, 21 Maret 2023

Nomor : 800 / 090.SMPN.33

Kepada

Lamp. :-

Yth. Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Hal : Konfirmasi Permohonan Izin Penelitian

Mitra Keluarga

Di

Tempat

Schubungan dengan Surat Permohonan Izin Penelitian No. 040/STIKes.MK/BAAK/LPPM.Giz/II/23 yang diajukan kepada kami oleh mahasiswa/i bapak/ibu atas nama :

NO	NAMA	NIM
1	Miswah Alfaresti Sutrisna	201902036
2	Naadiyah Khofifah Sari	201902037

Dengan ini kami memberikan izin kepada mahasiswa/i tersebut diatas untuk melakukan kegiatan Penelitian dan kegiatan-kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kegiatan tersebut di atas.

Demikian surat balasan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



NIP. 19630706 199802 1 001

## Lampiran 9. Surat Izin Penelitian/Ethical Clearance

	<p><b>Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka</b></p> <p><b>Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S</b> <a href="http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/">http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</a></p>	<p><b>POB-KE.B/008/01.0</b></p> <p>Berlaku mulai: 04 Juni 2021</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
---	---	--

### SURAT PERSETUJUAN ETIK

#### PERSETUJUAN ETIK

No : 03/23.03/02351

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*

*Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

“HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 33 KOTA BEKASI”

Atas nama

Peneliti utama : Naadiyah Khoffifah Sari

Peneliti lain : -

Program Studi : S1 GIZI

Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (Ethical Approval)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email [kepk@uhamka.ac.id](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Jakarta, 16 Maret 2023  
Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan  
(Non Kedokteran) UHAMKA



( Dr. Retno Mardhiati, M.Kes )

## Lampiran. 10 Hasil Output SPSS

### A. Analisis Univariat

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	100	12	15	13,18	,626
Valid N (listwise)	100				

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	,333	100	,000	,786	100	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	11	11,0	11,0	11,0
	13	61	61,0	61,0	72,0
	14	27	27,0	27,0	99,0
	15	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	57	57,0	57,0	57,0
	Perempuan	43	43,0	43,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Penggunaan Gadget					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	59	59,0	59,0	59,0
	Rendah	41	41,0	41,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Kejadian Gizi Lebih					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Lebih	31	31,0	31,0	31,0
	Tidak Gizi Lebih	69	69,0	69,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Aktivitas Fisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	45	45,0	45,0	45,0
	Berat	55	55,0	55,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

## B. Analisis Bivariat

Penggunaan Gadget * Kejadian Gizi Lebih Crosstabulation					
			Kejadian Gizi Lebih		Total
			Gizi Lebih	Tidak Gizi Lebih	
Penggunaan Gadget	Tinggi	Count	20	39	59
		Expected Count	18,3	40,7	59,0
		% within Penggunaan Gadget	33,9%	66,1%	100,0%
	Rendah	Count	11	30	41
		Expected Count	12,7	28,3	41,0
		% within Penggunaan Gadget	26,8%	73,2%	100,0%
Total		Count	31	69	100
		Expected Count	31,0	69,0	100,0
		% within Penggunaan Gadget	31,0%	69,0%	100,0%

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,565 <sup>a</sup>	1	,452		
Continuity Correction <sup>b</sup>	,283	1	,595		
Likelihood Ratio	,570	1	,450		
Fisher's Exact Test				,514	,299
Linear-by-Linear Association	,559	1	,454		
N of Valid Cases	100				
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,71.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Risk Estimate			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Penggunaan Gadget (Tinggi / Rendah)	1,399	,582	3,359
For cohort Kejadian Gizi Lebih = Gizi Lebih	1,263	,681	2,345
For cohort Kejadian Gizi Lebih = Tidak Gizi Lebih	,903	,696	1,172
N of Valid Cases	100		

Aktivitas Fisik * Kejadian Gizi Lebih Crosstabulation					
			Kejadian Gizi Lebih		Total
			Gizi Lebih	Tidak Gizi Lebih	
Aktivitas Fisik	Ringan	Count	24	21	45
		Expected Count	14,0	31,1	45,0
		% within Aktivitas Fisik	53,3%	46,7%	100,0%
	Berat	Count	7	48	55
		Expected Count	17,1	38,0	55,0
		% within Aktivitas Fisik	12,7%	87,3%	100,0%
Total		Count	31	69	100
		Expected Count	31,0	69,0	100,0
		% within Aktivitas Fisik	31,0%	69,0%	100,0%

<b>Chi-Square Tests</b>					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	19,079 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	17,227	1	,000		
Likelihood Ratio	19,708	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	18,888	1	,000		
N of Valid Cases	100				
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,95.					
b. Computed only for a 2x2 table					

<b>Risk Estimate</b>			
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Aktivitas Fisik (Ringan / Berat)	7,837	2,924	21,002
For cohort Kejadian Gizi Lebih = Gizi Lebih	4,190	1,991	8,819
For cohort Kejadian Gizi Lebih = Tidak Gizi Lebih	,535	,385	,742
N of Valid Cases	100		

### Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data

