

**GAMBARAN DURASI PEMAKAIAAN GADGET
TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN STATUS OBESITAS
PADA SISWA SMP N 10 DENPASAR**

ABSTRAK

Faktor gaya hidup mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak dan remaja. Pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang rendah seperti kurang berolahraga, tidak banyak melakukan gerakan diluar ruangan dan bermain gadget seperti handphone. Dampak negatif penggunaan gadget yaitu gangguan tidur, pertumbuhan otak yang terlalu cepat, menghambat perkembangan anak, obesitas anak dan gangguan mental pada anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status obesitas berdasarkan durasi pemakaian gadget dan tingkat konsumsi energy pada siswa SMP N 10 Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dan menggunakan metode *Purposive Sampling*. Data yang dikumpulkan yaitu identitas sampel, data pengukuran antropometri, durasi pemakaian gadget dan tingkat konsumsi energi sampel. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 91 sampel. Berdasarkan hasil penelitian, Kelompok sampel dengan status gizi obesitas yang memiliki durasi pemakaian gadget dengan durasi 2 jam per hari yaitu sebanyak 20 sampel (41,7 %) dan durasi lebih dari 2 jam sebanyak 48 sampel (58,3 %). Sedangkan untuk tingkat konsumsi energy sampel dengan status obesitas memiliki tingkat konsumsi diatas kecukupan yaitu sebanyak 39 sampel (81,3 %). Hal ini menunjukkan bahwa durasi pemakaian gadget lebih dari 2 jam per hari dan tingkat konsumsi diatas kecukupan ($> 110\%$ AKE) berkaitan dengan status obesitas pada siswa SMP N 10 Denpasar.

Kata Kunci: Obesitas, Durasi Pemakaian *Gadget*, Tingkat Konsumsi Energi

DESCRIPTION THE DURATION USAGE OF GADGETS ENERGY CONSUMPTION LEVEL AND OBESITY STATUS IN STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 10 DENPASAR

ABSTRACT

Unhealthy diet, low physical activity like less work-out, not a lot of movement outside the room and play gadgets such as mobile phones. The negative impact of the use of gadgets, namely sleep disorders, brain growth that is too rapid, hindering child development, child obesity and mental disorders in children. The purpose of this research is to know the description of the status of obesity based on duration of usage of gadgets and levels of consumption of energy in students of Junior High School 10 of Denpasar. The type of research used namely observational and Purposive Sampling method using. Data collected that is the identity of the sample, the measurement data of Anthropometry, duration of usage of gadgets and the level of energy consumption samples. The number of samples that are used as much as 91 samples. Based on the results of the study, groups of samples with the nutritional status of obesity that has duration of usage of gadgets with a duration of 2 hours per day that is as much as 20 samples (41.7%) and duration of over 2 hours as many as 48 samples (58.3%). As for the energy consumption level of the sample with the status of obesity has a rate of consumption above the adequacy as much as 39 samples (81.3%). This indicates that the duration of the use of gadgets more than 2 hours per day above consumption levels and adequacy (> 110% AKE) relating to the status of obesity in students of Junior High School 10 of Denpasar.

Keywords: Obesity, Duration Usage Of Gadgets, The Level Of Energy Consumption