

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN MENGWI**



Oleh:

MARIA INDAH PERMATA KAHA
NIM. P07131218073

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIK
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN MENGWI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Studi Gizi Dan Dietetik
Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

**MARIA INDAH PERMATA KAHA
NIM. P07131218073**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIK
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET* AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN MENGWI

Oleh:

MARIA INDAH PERMATA KAHA
NIM. P07131218073

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Dr. I Putu Suiraoka, SST.,M.Kes
NIP. 197301241995031001

Pembimbing Pendamping :

Ketut Kencana,SKM,M.Pd
NIP. 195806141985021001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes
NIP. 196703161990032002

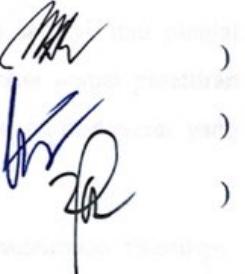
LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET*
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN MENGWI

Oleh:

MARIA INDAH PERMATA KAHA
NIM. P07131218073

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : RABU
TANGGAL : 13 APRIL 2022

TIM PENGUJI :

1. I Wayan Ambartana,SKM,M.Fis (Ketua) ()
2. A.A. Ngurah Kusumajaya,SP,MPH (Anggota) ()
3. Dr. I Putu Suiraoka,SST.,M.Kes. (Anggota) ()

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria Indah Permata Kaha
NIM : P07131218073
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2022
Alamat Rumah : Br. Bantas gg Pulasari no.10 Penarungan, Kec Mengwi
No. Hp : 082147121783
E-mail : kahaindah05@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Penggunaan *Gadget*, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mengwi, adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari bahwa Skripsi ini **buhan** karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2022

Yang Membuat Pernyataan



Maria Indah Permata Kaha

NIM. P07131218073

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN *GADGET*
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR
DI KECAMATAN MENGWI**

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik yang rendah dapat berdampak pada kenaikan berat badan sehingga dapat memengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik juga secara langsung dapat dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*, dimana jika sering menggunakan *gadget* yang berlebihan maka akan berdampak pada aktivitas yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah dasar di kecamatan Mengwi. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dan rancangan penelitian *cros sectional*, dengan sampel 83 anak sekolah dasar kelas 4 dan 5. Data ini disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi Squire Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 35 sampel (42,2%) tergolong menggunakan *gadget* dengan kategori berlebihan, sebanyak 39 sampel (47,0%) tergolong aktivitas fisik rendah, sebanyak 4 sampel (4,9%) tergolong gizi kurang dan sebanyak 28 sampel (33,7%) tergolong gizi lebih dan obesitas. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik ($P = 0,805 > 0,05$) dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($P = 0,000 < 0,05$).

Kata Kunci : penggunaan *gadget*, aktivitas fisik, status gizi

RELATIONSHIP OF THE DURATION OF *GADGET*
PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ELEMENTARY
SCHOOL CHILDREN IN THE DISTRICT OF MENGWI

ABSTRACT

Nutritional status is one of the factors that cause whether or not a person's physical fitness is good. One of the factors that can affect nutritional status is physical activity, low physical activity can have an impact on weight gain so that it can affect a person's nutritional status. Physical activity can also be directly affected by the use of *gadgets*, where if you often use *gadgets* it will have an impact on low activity. The purpose of this study was to determine the relationship between the duration of *gadget*, physical activity and the nutritional status of elementary school children in Mengwi sub-district. This type of research is an *observational* and *sectional*, with a sample of 83 elementary school children in grades 4 and 5. This data is presented with a frequency table and a cross table and then analyzed using the *Chi Squire Test*. The results showed that as many as 35 samples (42.2%) were classified as using *gadgets* in the excessive category, as many as 39 samples (47.0%) belonging to low physical activity, as many as 4 samples (4.9%) classified as undernourished and as many as 28 samples. (33.7%) classified as overweight and obese. The results of the analysis showed that there was no relationship between the duration of *gadget* and physical *activity* ($P = 0.805 > 0.05$) and there was a relationship between physical activity and nutritional status ($P = 0.000 < 0.05$).

Keywords: use of *gadgets*, physical activity, nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET

AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR

DI KECAMATAN MENGWI

Oleh :

Maria Indah Permata Kaha

NIM. P07131218073

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun secara nasional di Indonesia adalah sangat kurus 2,4%, kurus 6,8%, normal 70,8%. Secara nasional masalah gemuk pada anak usia sekolah (5-12 tahun) masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 %. Dengan munculnya pandemi COVID-19 kegiatan belajar mengajar yang semula dilaksanakan disekolah kini menjadi belajar dirumah melalui daring. Pembelajaran daring dilakukan dengan disesuaikan kemampuan masing-masing sekolah. Belajar daring dapat menggunakan teknologi digital (Dewi, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah dasar di kecamatan Mengwi. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan penelitian *cros sectional* dengan menggunakan 83 sampel anak sekolah kelas 4 dan 5. Penelitian ini dilaksanakan di bulan Januari 2022. Penentuan besar sampel ditentukan dengan teknik *Multi Stage Random Sampling* dengan metode pengambilan sampel acak sederhana. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh besar sampel sebanyak 83 sampel dari 4 sekolah yaitu 18 sampel dari SDN 1 Penarungan, 17 sampel dari SDN 4 Penarungan, 30 sampel dari SDN 1 Mengwitani dan 18 sampel dari SDN 2 Mengwitani dari 589 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 35 sampel (42,2%) tergolong menggunakan *gadget* dengan kategori berlebihan, sebanyak 39 sampel (47,0%) tergolong aktvitasi fisik rendah, sebanyak 4 sampel (4,9%) tergolong gizi kurang dan sebanyak 28 sampel (33,7%) tergolong gizi lebih dan obesitas.

Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik ($P = 0,805 > 0,05$) dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($P = 0,000 < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar anak sekolah dasar di Kecamatan Mengwi mengurangi durasi penggunaan *gadget* dan meningkatkan aktivitas fisik yang dapat berhubungan dengan status gizi, sehingga dapat mengurangi adanya risiko kelebihan berat badan.

Daftar Bacaan : 41 (2001-2022)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Mahaesa berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Mengwi”. Penulis banyak mendapatkan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. I Putu Suiraoka, SST.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan arahan, masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
2. I Ketut Kencana,SKM,M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu memberikan masukan dan saran dalam teknik penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendukung dan memberikan semangat penuh, baik berupa material dan spiritual sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 1 Mengwitani, SDN 2 Mengwitani, SDN 1 Penarungan, SDN 4 Penarungan yang telah memberikan ijin mengadakan penelitian sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Teman–teman yang telah memberikan dukungan serta yang telah membantu dalam penelitian, khususnya untuk teman saya Agung Tania yang selalu membantu saya.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini sangat jauh dari sempurna sehingga penulis mengharapkan kritikan maupun saran yang membangun untuk membenahi kekurangan dalam penulisan Skripsi ini agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis ucapan terima kasih.

Denpasar, April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi Anak	6
B. Aktivitas Fisik	9
C. Gadget	15
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep.....	20
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	21
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	24

C. Populasi Dan Sampel	24
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	27
F. Pengolahan Data Dan Analisis Data	30
G. Etika Penelitian	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	32
B. Pembahasan.....	39
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Table	
Tabel 1. Klasifikasi status gizi	8
Tabel 2. Kategori Durasi Penggunaan Gadget.....	19
Tabel 3. Definisi Operasional.....	21
Tabel 4. Sebaran Sampel menurut Durasi Penggunaan Gadget	36
Tabel 5. Sebaran Sampel menurut Aktivitas Fisik	36
Tabel 6. Sebaran Sampel menurut Status Gizi	37
Tabel 7. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Aktivitas Fisik	38
Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	20
Gambar 2. Sebaran Sampel Menurut Umur.....	34
Gambar 3. Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	34
Gambar 4. Sebaran Sampel Menurut Kelas.....	35
Gambar 5. Sebaran Sampel Menurut Asal Sekolah	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Perhitungan Sampel	51
Lampiran 2. Form Identitas Sampel	53
Lampiran 3. Kuisioner Durasi Penggunaan Gadget	54
Lampiran 4. Kuisioner Aktivitas Fisik	56
Lampiran 5. Surat Pernyataan	61
Lampiran 6. Persetujuan Setelah Penjelasan	62
Lampiran 7. Kelengkapan Surat	67
Lampiran 8. Surat Balasan Sekolah	71
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	75