

## ABSTRAK

MUHAMMAD EDWAR RAMADHANI, 16S10185

### **HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMAN 1 DAHA UTARA**

SKRIPSI. Program Studi S1 Gizi. 2022

Gawai salah satu perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia, namun penggunaan gawai yang berlebihan dapat berdampak pada pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada siswa. Tujuan penelitian ini mengetahui *hubungan penggunaan gawai dengan pola makan, aktivitas fisik dan status gizi di SMAN 1 Daha Utara*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 71 orang. Instrumen penelitian ini yaitu kuesioner *food recall* 24 jam, kuesioner penggunaan gawai, kuesioner aktivitas fisik, timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan (*microtoice*) untuk mengukur status gizi. Analisis data dengan uji *spearman rank*. Hasil penelitian diperoleh mayoritas penggunaan gawai kategori sering sebanyak 43 responden (60,6%), pola makan kategori cukup sebanyak 46 responden (64,8%), aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 36 responden (50,7%) dan status gizi kategori normal sebanyak 41 responden (57,7%). Berdasarkan hasil uji *spearman rank* dapat disimpulkan penggunaan gawai tidak terbukti memiliki hubungan dengan pola makan siswa ( $p=0,465$ ), terbukti memiliki hubungan dengan aktivitas fisik ( $p=0,001$ ) dan status gizi ( $p=0,001$ ) pada siswa SMAN 1 Daha Utara. Diharapkan ada pembatasan dalam penggunaan gawai pada remaja agar tidak berlebihan yaitu maksimal  $\leq 3$  jam per hari terkategori penggunaan gawai normal, serta menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik yang teratur dan menjaga keseimbangan status gizi.

**Kata kunci** : penggunaan gawai, pola makan, aktivitas fisik, status gizi, remaja

## **ABSTRACT**

**Muhammad Edwar Ramadhani, 16S10185**

### ***CORRELATION OF PHONE USE WITH DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION STATUS IN STUDENTS OF SMAN 1 DAHA UTARA***

*Undergraduate Thesis. Nutrition S1 Study Program. 2022*

*Gadget is a small application that runs on the windows operating system. The purpose of this study was to determine the relationship between smartpHone use and diet, physical activity and nutritional status at SMAN 1 Daha Utara. The research methOd uses an observational method with a cross sectional approach. The number of respondents as many as 71 people. The research instrument is a 24-Hour food recall questionnaire, use of gadgets, physical activity, weight scales and microtoice to measure nutritional status. data with spearman rank test. The results obtained that the majority of the use of gadgets in the frequent category were 43 respondents (60.6%), moderate eating patterns were 46 respondents (64.8%), physical activity was in the moderate category as many as 36 respondents (50.7%), nutritional status was in the normal category. as many as 41 respondents (57.7%). Based on the results of the Spearman rank test, the use of gadgets was not proven to have a correlation with student eating patterns physical activity ( $p=0,465$ ), it was proven to have a correlation with physical activity ( $p=0,001$ ) and nutritional status ( $p=0,001$ ) in students of SMAN 1 Daha Utara. It is expected that the use gadgets in adolescents is not excessive, namely a maximum of 3 hours/day categorized as normal gadgets use, as well as implementing a healthy diet, regular physical activity and maintaining balanced nutritional status.*

**Keywords** : *use of gadgets, dietary habit, physical activity, nutritional status, teenager*