

**HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN GADGET DAN
KONSUMSI GULA DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN
LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 MEDAN**

SKRIPSI



**MEI ITA SARI SITEPU
P01031219136**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN GADGET DAN KONSUMSI
GULA DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA
REMAJA DI SMA NEGERI 10 MEDAN**

**Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**MEI ITA SARI SITEPU
P01031219136**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Aktivitas Bermain Gadget dan
Konsumsi gula dengan kejadian berat badan
lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan

Nama Mahasiswa : Mei Ita Sari Sitepu

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219136

Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Urbanus Sihotang, SKM, M. Kes

Pembimbing Utama



Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

Anggota Penguji



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan/Prodi

Gizi dan Dietetika



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 20 Juni 2023

ABSTRAK

MEI ITA SARI SITEPU “(HUBUNGAN AKTIVITAS BERMAIN GADGET DAN KONSUMSI GULA DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 MEDAN)” (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Masalah gizi yang terjadi pada remaja saat ini adalah kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan disebabkan berbagai faktor seperti kurangnya aktivitas, sering bermain gadget dan sering mengonsumsi minuman berpemanis. Prevalensi overweight pada remaja menurut laporan WHO tahun 2020 sebesar 9,1%, sedangkan di Indonesia sebesar 31%, dan di Sumatera Utara sebesar 15,9%.

Tujuan mengetahui hubungan aktivitas bermain gadget dan konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 10 Medan. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan Juni 2022 sampai Juni 2023. Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa siswi kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 10 Medan dan sampel adalah siswa siswi yang IMT dan Z-Score >1 SD sebanyak 43 orang. Variabel Independet yaitu aktivitas bermain gadget dan konsumsi gula, dan variabel dependent kejadian berat badan lebih. Aktivitas bermain gadget dikategorikan menjadi lama dan normal, Mengonsumsi minuman manis dikategorikan menjadi jarang dan sering, sedangkan kelebihan berat badan dikategorikan menjadi obesitas dan overweight. Uji yang digunakan adalah *uji Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan 48% sampel bermain gadget kategori lama 48,8% kebiasaan mengonsumsi minuman manis kategori sering dan 65% kategori overweight dan 34,9% kategori obesitas. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas bermain gadget dan konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan dengan *uji Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$.

Kata Kunci : Aktivitas Bermain Gadget, Konsumsi Gula, Berat Badan lebih Remaja

ABSTRACT

MEI ITA SARI SITEPU "(CORRELATION OF GADGET PLAYING ACTIVITIES AND SUGAR CONSUMPTION WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 10 MEDAN)" (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

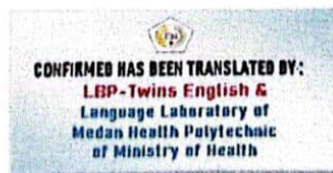
The nutritional problem that occurs in teenagers today is being overweight. Being overweight is caused by various factors such as lack of activity, frequent playing of gadgets and frequent consumption of sweetened drinks. The prevalence of overweight in adolescents according to the 2020 WHO report is 9.1%, while in Indonesia it is 31%, and in North Sumatra it is 15.9%.

The aim is to determine the correlation between playing gadgets and consuming sugar with the incidence of overweight in adolescents at SMA Negeri 10 Medan.

This research was conducted at SMA Negeri 10 Medan. The time of the research was carried out from June 2022 to June 2023. This type of research was observational with a cross sectional design. The population was all students in class X and class The independent variables are the activity of playing gadgets and sugar consumption, and the dependent variable is the incidence of being overweight. Gadget playing activities were categorized as long and normal, consuming sweet drinks was categorized as rare and frequent, while being overweight was categorized as obese and overweight. The test used is the Chi-Square test.

The research results showed that 48% of the sample played gadgets in the old category, 48.8% had the habit of consuming sweet drinks in the frequent category and 65% in the overweight category and 34.9% in the obese category. There is a significant correlation between gadget playing activities and sugar consumption with the incidence of being overweight in teenagers at SMA Negeri 10 Medan. The Chi-Square test obtained a p value = 0.001 < 0.05.

Keywords: Gadget Playing Activity, Sugar Consumption, Overweight, Teenager



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Bermain Gadget dan Konsumsi gula dengan kejadian berat badan lebih pada remaja di SMA Negeri 10 Medan”. Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapa Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan.
3. Urbanus Sihotang,SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan serta motivasi dalam penulisan skripsi.
4. Ginta Siahaan,DCN, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi.
5. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi.
6. Kedua orang tua saya Bapak Zaman Sitepu dan Ibu Mintasi Ginting,S.Kep,Ners beserta saudara-saudara saya. Terimakasih atas dukungan, motivasi dan doa tulus selama ini yang tidak dapat terbalas.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak didapatkan kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik guna mendukung perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja.....	7
B. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja	7
C. Kebutuhan Gizi Remaja.....	9
D. Masalah Gizi Pada Remaja	10
E. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Remaja.....	10
F. Gizi Lebih	12
G. Gadget.....	17
H. Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Manis.....	20
I. Hubungan Aktivitas Bermain Gadget Dengan Kelebihan Berat Badan	22
J. Hubungan Mengonsumsi Minuman Manis Dengan Kelebihan Berat Badan	23
K. Kerangka Teori	24
L. Kerangka Konsep	25
M. Definisi Operasional	26
N. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	29
E. Pengolahan dan Analisis Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1.	Klasifikasi WHO Tentang Status Gizi (IMT) 14
2.	Kategori Dan Ambang Batas Berdasarkan IMT 14
3.	Definisi Operasional 26
4.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur 32
5.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin 33
6.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas..... 33
7.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Bermain Gadget 34
8.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Manis 34
9.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Gizi Lebih..... 35
10.	Tabulasi Silang Antara Hubungan Aktivitas Bermain Gadget Dengan Kelebihan Berat Badan 35
11.	Tabulasi Silang Antara Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Manis Dengan Kelebihan Berat Badan 36

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Teori.....	24
2. Kerangka Konsep.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	49
2. Pengolahan Data.....	51
3. Surat Survey Penelitian	56
4. Surat Izin Penelitian.....	57
5. Surat Balasan Izin Penelitian.....	58
6. Lembar Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden	59
7. Formulir Aktivitas Bermain Gadget	60
8. Kusioner FFQ (FOOD FREQUENCY QUESTIONARE)	61
9. Data Riwayat Hidup.....	63
10. Bukti Bimbingan Skripsi.....	64
11. Pernyataan Keaslian Skripsi.....	68
10. Dokumentasi	69