

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN *GADGET* DAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP ISTIQLAL DELITUA**



ALYA ZAHRA AMALIYAH

P01031121104

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2024

**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN *GADGET* DAN PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP ISTIQLAL DELITUA**

**Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan**



ALYA ZAHRA AMALIYAH

P01031121104

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dan
Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status
Gizi Remaja di SMP Istiqlal Delitua

Nama mahasiswa : Alya Zahra Amaliyah

Nomor induk mahasiswa : P01031121104

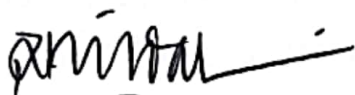
Program studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Anggota Penguji I



dr. Ratna Zahara, M.Kes

Anggota Penguji II



Mengetahui
Ketua Jurusan,

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

ALYA ZAHRA AMALIYAH “**HUBUNGAN TINGKAT PENGGUNAAN GADGET DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP ISTIQLAL DELITUA**” (DIBAWAH BIMBINGAN ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT)

Gadget merupakan alat elektronik canggih yang banyak digunakan pada masa *modern* ini, terutama pada kelompok remaja yang kerap kali menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget*. Selain pengetahuan gizi seimbang pada remaja yang dapat mempengaruhi status gizinya, faktor penyebab lainnya adalah penggunaan *gadget* yang berlebih dikarenakan timbulnya aktifitas fisik yang tidak aktif.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat penggunaan *gadget* dan pengetahuan gizi seimbang pada status gizi remaja di SMP Istiglal Delitua.

Penelitian ini dilakukan di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 68 orang diambil menggunakan teknik *Random Sampling*. Pengumpulan data tingkat penggunaan *gadget* dan pengetahuan gizi seimbang dengan instrumen kuesioner, kemudian data status gizi dilakukan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Uji penelitian adalah dengan menggunakan uji statistik Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua ($p=0,001 < 0.05$) dan adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua ($p=0.027 < 0.05$).

Kesimpulan penelitian ini bahwa adanya hubungan tingkat penggunaan *gadget* dengan status gizi dan adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Istiqlal Delitua.

Kata Kunci : *Gadget*, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

ALYA ZAHRA AMALIYAH "RELATIONSHIP BETWEEN GADGET USE LEVEL AND BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE WITH ADOLESCENTS' NUTRITION STATUS AT SMP ISTIQLAL DELITUA"
(CONSULTANT: ABDUL HAIRUDDIN ANGKAT)

Gadgets are sophisticated electronic devices that are widely used in modern times, especially among adolescents who often spend their time playing with gadgets. In addition to balanced nutrition knowledge in adolescents that can affect their nutritional status, another causal factor is excessive gadget use due to the emergence of inactive physical activity.

The purpose of this study was to determine the relationship between gadget use level and balanced nutrition knowledge on adolescents' nutritional status at SMP Istiqlal Delitua.

This study was conducted at SMP Istiqlal Delitua, Deli Serdang Regency. The research was conducted in January 2024. The type of research used was observational analytic with a cross-sectional design. The number of samples was 68 people taken using the Random Sampling technique. Data collection on the level of gadget use and knowledge of balanced nutrition using a questionnaire instrument, then nutritional status data was carried out by weighing and measuring height. The research test used the Chi-Square statistical test.

The results of the study showed that there was a relationship between the level of gadget use and the nutritional status of adolescents at SMP Istiqlal Delitua ($p = 0.001 < 0.05$) and there was a relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of adolescents at SMP Istiqlal Delitua ($p = 0.027 < 0.05$).

This study concludes that there is a relationship between the level of gadget use and nutritional status and there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of adolescents at SMP Istiqlal Delitua.

Keywords: Gadgets, Knowledge, Balanced Nutrition, Nutritional Status, Teenagers



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan Tingkat Penggunaan *Gadget* dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMP Istiqlal Delitua”**

Karena penulis tidak dapat menulis Karya Tulis Ilmiah ini tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, maka penulis dengan tulus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan saran dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
2. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution selaku dosen penguji 1 dan dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan dan penyempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu saya yang selalu memberikan doa serta dukungan dan kasih sayang yang tentunya memberikan motivasi dan semangat untuk saya.
5. Saudari saya yang turut serta memberi motivasinya.

Meskipun penulis menyadari bahwa karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, namun penulis tetap berharap para pembaca dapat memberikan saran dan masukan agar Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Masyarakat	4
3. Bagi Institusi Pendidikan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. Defenisi Remaja.....	5
2. Masalah Gizi Remaja	5
a. <i>Underweight</i>	5
b. Obesitas	5
c. Anemia	5
B. Status Gizi.....	6
1. Defenisi Status Gizi.....	6
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	6
a. Penyebab Langsung.....	6
1) Asupan Makan	6

2) Penyakit Infeksi	7
3) Jenis Kelamin	7
4) Genetik.....	7
b. Penyebab Tidak Langsung	8
1) Lingkungan.....	8
2) Sosial Ekonomi	8
3) Pola Asuh	8
4) Aktivitas Fisik	8
5) Pengetahuan Gizi.....	8
6) Sanitasi Lingkungan dan Pelayanan Kesehatan	9
3. Penilaian Status Gizi Remaja.....	9
a. Berat Badan.....	9
b. Tinggi Badan	10
c. Indeks Antropometri.....	10
C. Pengetahuan Gizi Seimbang.....	11
1. Defenisi Pengetahuan.....	11
2. Defenisis Pengetahuan Gizi.....	11
3. Pedoman Gizi Seimbang pada Remaja	11
4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja	14
5. Pengukuran Tingkat Pengetahuan.....	14
D. <i>Gadget</i>	14
1. Defenisi <i>Gadget</i>	14
2. Manfaat <i>Gadget</i>	15
3. Dampak <i>Gadget</i>	15
4. Klasifikasi Penggunaan <i>Gadget</i>	15
5. Metode Pengukuran Penggunaan <i>Gadget</i>	16
E. Hubungan antar Variabel Bebas dengan Variabel Terikat	16
1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	16
2. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	17
F. Kerangka Konsep.....	18
G. Defenisi Operasional	18

H. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
B. Jenis Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	22
1. Jenis Data	22
2. Cara Pengumpulan Data	23
E. Pengolahan dan Analisis Data	24
1. Pengolahan Data	24
2. Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
B. Karakteristik Sampel.....	27
1. Umur Remaja	27
2. Jenis Kelamin	27
C. Tingkat Penggunaan Gadget.....	28
D. Pengetahuan Gizi Seimbang	30
E. Status Gizi	31
F. Hubungan Tingkat Penggunaan Gadget dengan Status Gizi ...	32
G. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Status Gizi Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	10
Tabel 2. Kategori Pengetahuan Gizi.....	14
Tabel 3. Defenisi Operasional	18
Tabel 4. Sampel Perkelas	22
Tabel 5. Kategori Pengetahuan Gizi.....	25
Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	28
Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Penggunaan Gadget ...	28
Tabel 9. Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang ...	30
Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	31
Tabel 11. Hubungan Tingkat Penggunaan Gadget dengan Status Gizi...	32
Tabel 12. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi ...	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Survei Pendahuluan.....	47
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survei Pendahuluan	48
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 5. Ethical Clearance	51
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i>	52
Lampiran 7. Kuesioner	53
Lampiran 8. Master Tabel.....	60
Lampiran 9. Output Pengolahan Data.....	63
Lampiran 10. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	66
Lampiran 11. Pernyataan Keaslian KTI.....	68
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	69
Lampiran 13. Dokumentasi	70