

HUBUNGAN *SCREEN TIME*, AKTIVITAS FISIK, DAN BESARNYA UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA NEGERI 3 TAMBUN SELATAN

Mia Ramayanti

Abstrak

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi pada remaja banyak berdampak negatif terhadap kesehatan dan kemungkinan berlanjut di masa dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *screen time*, aktivitas fisik, dan besarnya uang saku dengan status gizi lebih pada remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* pada bulan Maret – Mei 2020. Pengambilan sampel dengan *stratified random sampling*. Sampel penelitian adalah remaja yang berusia 15-18 tahun dan duduk di kelas X dan XI dengan jumlah sampel 101 responden. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa *screen time* (bermain laptop/smartphone $p=0,009$), aktivitas fisik ($p=0,016$), dan besarnya uang saku ($p=0,000$) memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih ($p<0,05$). Sedangkan pada *screen time* (menonton tv $p=0,666$) tidak terdapat hubungan dengan status gizi lebih. Kesimpulan pada penelitian ini, tidak ada hubungan antara *screen time* (menonton tv) dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 3 Tambun Selatan, namun ada hubungan antara *screen time* (bermain laptop/smartphone), aktivitas fisik, dan besarnya uang saku dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 3 Tambun Selatan.

Kata Kunci : Remaja, Status Gizi Lebih, *Screen Time*, Aktivitas Fisik, Dan Besarnya Uang Saku

RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN TIME, PHYSICAL ACTIVITY, AND THE AMOUNT OF POCKET MONEY WITH OVERWEIGHT ON ADOLESCENTS AGE 15-18 YEARS IN SMA NEGERI 3 TAMBUN SELATAN

Mia Ramayanti

Abstract

Adolescents are one of the vulnerable groups facing nutritional problems. Nutritional problems for adolescents have a lot of negative impacts on health and the possibility of continuing in adults masses. This study aims to analyze the relationship between of screen time, physical activity, and the amount of pocket money with overweight on adolescents age 15-18 years in SMA Negeri 3 Tambun Selatan. This research is an analytic observational research using cross sectional design in march-may 2020. Sampling with stratified random sampling. The research samples are adolescents aged 15-18 years and sits in X and XI classes with a total sample of 101 respondents. Analysis of this research data use chi-square test with a value of $\alpha = 0,05$. Based on the results of the analysis show that screen time (playing laptop/smartphone $p=0,009$), physical activity ($p=0,016$), and the amount of pocket money ($p=0,000$) have significant relationship with overweight ($p<0,05$). While on screen time (watching tv $p=0,066$) there is no relationship with overweight. Conclusion in this research, no relationship between screen time (watching tv) with overweight on adolescents in SMA Negeri 3 Tambun Selatan, but there is a relationship between screen time (playing laptop/smatphone), physical activity, and amount of pocket money with overweight on adolescents in SMA Negeri 3 Tambun Selatan.

Keywords : Adolescents, Overweight, Screen Time, Physical Activity, And Amount Of Pocket Money