

DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMPN 16 MAKASSAR

Gadget use duration and macro nutrition intake with nutritional status on students of SMPN 16 Makassar

Nurul Asyifah¹, Aswita Amir², Sitti Sahariah Rowa², Manjilala²

¹Mahasiswa Sarjana Terapan, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*) Korespondensial : E-Mail : nurulasyifah@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Nutrition is one of the important factors that determine the level of health and harmony between physical development and mental development. Factors that directly affect nutritional status are food intake and infectious diseases. Various factors are the background of these two factors, for example economic factors, family, productivity, intake and knowledge. People in urban areas tend to carry out their daily activities with gadgets. excessive use of gadgets in adolescents related to nutritional status, namely high screen-time, low levels of physical activity, and makes eating patterns less suitable so that they can affect nutritional status in the long term. This type of research is observational using a cross sectional study design. The population of class VIII students of SMPN 16 Makassar is 162 people. The sample size is 116 people. The duration of using the gadget was obtained through a questionnaire, the intake of macronutrients was obtained through a 2x24 hour recall and nutritional status was obtained from anthropometric measurements. Statistical test with the Chi Square test using the SPSS program. Data is presented in the form of frequency distribution tables and narratives. The results showed that the duration of using the sample gadgets was 47.4% sufficient and 52.6% more. The sample protein intake was 31.9% sufficient and 68.1% insufficient. The sample fat intake was 44% sufficient and 56% insufficient. The sample carbohydrate intake was 29.3% sufficient and 70.7% insufficient. The nutritional status of the samples was 13.8% over nutrition, 77.6% normal nutrition and 8.6% undernutrition. Statistical test results between the variable duration of gadget use and protein intake, carbohydrate intake and nutritional status showed ($P > 0.005$) so there was no relationship. Meanwhile, the statistical test results between the variable duration of gadget use and fat intake ($P < 0.005$) so that there is a relationship between the duration of gadget use and fat intake. It is recommended to maintain a healthy diet and lifestyle, especially reducing the duration of using gadgets and increasing intake of macronutrients in order to achieve adequate consumption levels.

Keywords : *Gadget use duration, intake of macronutrients, nutritional status*

ABSTRAK

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas, asupan dan pengetahuan. Masyarakat di perkotaan cenderung melakukan kegiatan sehari-hari dengan gadget. penggunaan gadget berlebihan pada remaja yang berkaitan dengan status gizi

yaitu screen-time yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, dan membuat pola makan jadi kurang sesuai sehingga dapat mempengaruhi status gizi dalam jangka panjang. Jenis penelitian ini adalah observasional menggunakan rancangan studi cross sectional. Populasi Siswa kelas VIII SMPN 16 Makassar sebanyak 162 orang. Besar sampel 116 orang. Durasi penggunaan gadget diperoleh dengan melalui kuesioner, asupan zat gizi makro diperoleh melalui recall 2x24 jam dan status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri. Uji statistik dengan uji Chi Square dengan menggunakan program SPSS. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan gadget sampel sebanyak 47,4% cukup dan 52,6% lebih. Asupan protein sampel sebanyak 31,9% cukup dan 68,1% kurang. Asupan lemak sampel sebanyak 44% cukup dan 56% kurang. Asupan karbohidrat sampel sebanyak 29,3% cukup dan 70,7% kurang. Status gizi sampel sebanyak 13,8% gizi lebih, 77,6% gizi normal dan 8,6% gizi kurang. Hasil uji statistik antara variabel durasi penggunaan gadget dengan asupan protein, asupan karbohidrat dan status gizi menunjukkan ($P > 0,005$) sehingga tidak ada hubungan. Sementara itu hasil uji statistik antara variabel durasi penggunaan gadget dengan asupan lemak ($P < 0,005$) sehingga ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan asupan lemak. Disarankan agar mempertahankan pola makan dan pola hidup yang sehat, terutama pengurangan durasi penggunaan gadget dan peningkatan asupan zat gizi makro agar mencapai tingkat konsumsi yang cukup.

Keywords : Durasi penggunaan gadget, asupan zat gizi makro, status gizi

PENDAHULUAN

Kesehatan seseorang serta perkembangan fisik dan mentalnya dipengaruhi oleh gizi, yang merupakan salah satu faktor penting. Asupan makanan dan penyakit infeksi secara langsung memengaruhi status gizi seseorang. Banyak faktor yang dapat memengaruhi kedua hal ini, termasuk faktor ekonomi, keluarga, produktivitas, serta pengetahuan dan pola makan yang dimiliki. (Nova dan Yanti, 2018).

Isu kesehatan gizi masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya terpecahkan di masyarakat. Penanggulangan masalah gizi kurang belum berhasil dan menyebabkan munculnya masalah lain seperti peningkatan obesitas dan penyakit kronis.

Kondisi ini menunjukkan kompleksitas masalah gizi yang memerlukan peningkatan dalam pembangunan kesehatan. (Ayu Afrilia, 2018).

Persentase status gizi anak usia 13-15 tahun di Kota Makassar adalah sebagai berikut: sangat kurus 9,48%, kurus 12,66%, normal 70,71%, gemuk 25,7%, dan sangat gemuk atau obesitas 16,40%. sementara jumlah keseluruhan status gizi berdasarkan tempat tinggal yakni pada perkotaan adalah sangat kurus 4,57%, kurus 10,70%, normal 72,79, gemuk 16,58% dan sangat gemuk atau obesitas 9,34%. Dan pada data pedesaan yaitu sangat kurus 3,32%, kurus 9,94%, normal 80,26%, gemuk 10,28% dan sangat gemuk atau obesitas 3,44% (Riskesdas, 2018).

Masyarakat perkotaan cenderung melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengikuti perkembangan atau tren pada zaman salah satunya yaitu penggunaan gadget. Durasi waktu dalam sehari dihabiskan hanya untuk menatap gadget dinamakan *screen-time*. Sebuah studi merekomendasikan *screen-time* dalam sehari sekitar ≤ 2 jam pada anak dan remaja. Kenyataan yang ada ternyata tidak sesuai jika dilihat dari kebiasaan para remaja. Di Negara Tirai bambu (China) 36,8% anak usia 9-17 tahun sudah aktif dengan memainkan media elektronik selama ≥ 2 jam dalam sehari, sedangkan di negara Vietnam sekitar 56% -64% remaja berusia 13-14 tahun yang aktif menggunakan media elektronik ≥ 2 jam dalam sehari. Sementara itu di Negara kita, ada 60% anak usia sekolah yang menggunakan media elektronik > 2 jam dalam sehari. (Kumala *et al*, 2019).

Penggunaan perangkat gadget merupakan salah satu bentuk dari pola hidup tidak aktif atau yang dikenal sebagai sedentary lifestyle. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori saat menggunakan gadget. Hasil penelitian di Brazil pada remaja usia 11-14 tahun menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan layar yang intens dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat. Di Kanada, penelitian

pada anak-anak sekolah menunjukkan bahwa 64% dari mereka memiliki setidaknya satu perangkat hiburan dan komunikasi elektronik (Electronic Entertainment and Communication Devices/EECDs). Penggunaan EECDs pada malam hari dikaitkan dengan peningkatan berat badan, penurunan kualitas asupan makanan, dan penurunan aktivitas fisik yang signifikan (Kumala *et al*, 2019).

Dengan kemajuan teknologi, anak-anak sekolah menjadi kurang berminat untuk bermain di luar rumah. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat, atau gerakan aktif lainnya digantikan oleh permainan anak yang lebih statis seperti game elektronik, komputer, televisi, dan penggunaan gadget. (Indahningrum *et al*, 2020).

Melalui penelitian awal yang dilakukan dengan melakukan wawancara pada bulan Desember 2018 di SMK Batik 2 Surakarta, ditemukan bahwa dari 8 siswa yang menjadi subjek penelitian, semuanya menghabiskan waktu menggunakan gadget selama lebih dari atau sama dengan 6 jam dalam sehari. Dari jumlah tersebut, 4 siswa menyatakan bahwa mereka cenderung makan dengan waktu yang tidak tepat saat bermain gadget, sementara 4 siswa lainnya mengatakan bahwa mereka

sering makan makanan ringan saat bermain gadget (Mifta Ayu *et al*, 2021).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasional, yang berarti variabel penelitian diukur melalui pengamatan terhadap objek yang menggunakan instrumen berupa kuesioner. Sedangkan Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, di mana data terkait dengan variabel independen dikumpulkan, yaitu durasi penggunaan gadget, dan variabel terikat, yaitu asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja, dikumpulkan pada waktu yang bersamaan.

Tanggal dan Waktu Penelitian

- Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 16 Makassar
- Waktu pelaksanaannya pada 28 Februari – 9 Maret 2023

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini yaitu siswa dan siswi SMPN 16 Makassar kelas 8 yaitu sebanyak 162 Siswa. Penelitian ini menggunakan rumus slovin, maka diambil beberapa sampel siswa tersebut dengan taraf kesalahan 5%. Dengan menggunakan rumus tersebut, maka total jumlah sampel yang akan dipilih untuk penelitian adalah 116 sampel.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis data yang digunakan, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer mengacu pada informasi yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya untuk tujuan penelitian ini., yaitu identitas sampel, antropometri, durasi penggunaan gadget dan asupan zat gizi makro 2x24 jam.. Data sekunder meliputi informasi yang diperoleh dari sumber-sumber yang telah ada sebelumnya., termasuk catatan-catatan yang tersedia, yang meliputi gambaran umum tentang SMPN 16 Makassar.

Cara Pengolahan, Analisis dan Penyajian Data

1. Pengolahan Data

Berdasarkan data yang telah terkumpul, maka data identitas diproses secara deskriptif, jenis kelamin dikategorikan menjadi dua, umur sampel dikategorikan menjadi tiga, data asupan gizi, data durasi penggunaan gadget, dan data status gizi masing-masing dikategorikan menjadi dua.

2. Analisis Data

Setelah mendapatkan data, analisis dilakukan menggunakan metode analisis univariat untuk

mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dan persentase pada setiap variabel melalui analisis deskriptif. Selain itu, analisis bivariat juga dilakukan untuk menguji hipotesis antar variabel. Dalam analisis ini, uji Chi-Square digunakan dengan p-value sebagai acuan. dan tingkat signifikansi α (0,05) atau lebih besar.

3. Penyajian Data

Hasil analisis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan penjelasan naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Sampel

Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data melalui wawancara, pengisian kusioner durasi penggunaan gadget, pengisian formulir recall 2x24 jam dan pengukuran antropometri. Karakteristik sampel di SMPN 16 Makassar adalah sebagai berikut.

1. Umur Sampel

Tabel 1
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	%
13 Tahun	31	26,7
14 Tahun	72	62,1
15 Tahun	13	11,2
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki usia 14 tahun, yaitu sebanyak 72 orang (62,1%Jenis Kelamin Sampel

Tabel 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	60	51,7
Perempuan	56	48,2
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 60 orang (51,7%).

2. Durasi Penggunaan Gadget

Tabel 3

Distribusi Sampel Berdasarkan
Durasi Penggunaan Gadget

Durasi Penggunaan gadget	n	%
Cukup	55	47,4
Lebih	61	52,6
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki durasi penggunaan gadget yang lebih lama, yaitu sebanyak 61 orang (52,6%).

3. Asupan Zat Gizi Makro

a. Asupan Protein

Tabel 4

Distribusi Sampel Berdasarkan
Asupan Protein

Asupan Protein	n	%
Cukup	37	31,9
Kurang	79	68,1
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki asupan

protein yang kurang, yaitu sebanyak 79 orang (68,1%).Asupan Lemak

Tabel 5

Distribusi Sampel Berdasarkan
Asupan Lemak

Asupan Lemak	n	%
Cukup	51	44
Kurang	65	56
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki asupan lemak yang kurang, yaitu sebanyak 65 orang (56%).Asupan Karbohidrat

Tabel 6

Distribusi Sampel
Berdasarkan Asupan Protein

Asupan karbohidrat	n	%
Cukup	34	29,3
Kurang	82	70,7
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 6 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki asupan karbohidrat yang kurang, yaitu sebanyak 82 orang (70,7%).

4. Status Gizi

Tabel 7

Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status gizi	n	%
Gizi normal	90	77,5
Gizi tidak normal	26	22,5
Total	116	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 7 di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atau sebagian besar siswa memiliki status gizi yang normal, yaitu sebanyak 90 orang (77,5%).

2. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Protein Siswa SMPN 16 Makassar

Tabel 8

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Protein Siswa SMPN 16 Makassar

Durasi penggunaan gadget	Asupan Protein				Total		p-value
	Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	17	30,9	38	69,1	55	100	0,828
Lebih	20	32,8	41	67,2	61	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Dari Tabel 8 yang terlampir di atas, dapat dilihat bahwa contoh-contoh yang diambil menunjukkan bahwa sampel dengan durasi penggunaan gadget lebih dan asupan protein kurang lebih tinggi yaitu sebanyak 41 orang (67,2%)

3. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Lemak Siswa SMPN 16 Makassar

Tabel 9

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Lemak Siswa SMPN 16 Makassar

Durasi penggunaan gadget	Asupan Lemak				Total		p-value
	Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	15	27,3	40	72,7	55	100	0,001
Lebih	36	59	25	41	61	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Dari Tabel 9 yang terlampir di atas, dapat dilihat bahwa contoh-contoh yang diambil menunjukkan bahwa sampel dengan durasi penggunaan gadget cukup dan asupan lemak kurang lebih tinggi yaitu sebanyak 40 orang (72,7%).

4. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Karbohidrat Siswa SMPN 16 Makassar

Tabel 10

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Karbohidrat Siswa SMPN 16 Makassar

Durasi penggunaan gadget	Asupan Karbohidrat				Total		p-value
	Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	12	21,8	43	78,2	55	100	0,139
Lebih	22	36,1	39	63,9	61	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Dari Tabel 10 yang terlampir di atas, dapat dilihat bahwa contoh-contoh yang diambil menunjukkan bahwa sampel dengan durasi penggunaan gadget cukup dan asupan karbohidrat kurang lebih tinggi yaitu sebanyak 43 orang (78,2%).

5. Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Status Gizi Siswa SMPN 16 Makassar

Tabel 11

Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Asupan Karbohidrat Siswa SMPN 16 Makassar

Durasi penggunaan gadget	Status gizi				Total		p-value
	Gizi normal		Gizi tidak normal				
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	43	78,2	12	21,8	55	100	0,884
Lebih	47	77	14	23	61	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Dari Tabel 11 yang terlampir di atas, dapat dilihat bahwa contoh-contoh yang diambil menunjukkan bahwa sampel dengan durasi penggunaan gadget lebih dan status gizi normal lebih tinggi yaitu sebanyak 47 orang (77%).

PEMBAHASAN

1. Hubungan Durasi Penggunaan gadget Dengan Asupan Protein Pada Siswa Kelas VII SMPN 16 Makassar

Hasil tabulasi silang antara durasi penggunaan gadget dengan kategori cukup memiliki nilai yang tinggi pada asupan protein kurang sebesar 69,1%. Sedangkan, sampel dengan durasi penggunaan gadget dengan kategori lebih memiliki nilai yang tinggi juga terdapat pada asupan protein kurang yaitu sebesar 67,2%. Dari hasil diatas memiliki arti bahwa durasi penggunaan gadget yang memiliki

kategori cukup dan lebih memiliki asupan protein yang tidak berbeda jauh yaitu 69,1% dan 67,2%.

Setelah dilakukan uji Chi Square Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,828 yang lebih besar dari nilai α (0,05). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) diterima sedangkan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel durasi penggunaan gadget dengan asupan protein. Hal ini disebabkan oleh hasil data mengenai durasi penggunaan gadget yang terkategori cukup dan berlebihan hampir sama dengan hasil data

asupan protein. Jadi, tidak ada hubungan durasi penggunaan gadget dengan asupan protein sampel.

Penelitian ini seiring dengan atau sejalan dengan (Nadiah Aprilia, dkk, 2021) yang menjelaskan bahwa hasil penelitian yang didapatkan berupa variabel asupan tidak memiliki hubungan terhadap variabel durasi bermain alat elektronik (gadget). Dimana siswa dengan durasi gadget berlebihan belum tentu mengonsumsi asupan protein berlebih maupun kurang, begitu juga dengan siswa yang bermain gadget dengan durasi waktu yang cukup. Sehingga durasi penggunaan gadget bukanlah penentu jumlah asupan yang masuk pada siswa SMPN 16 Makassar

2. Hubungan Durasi Penggunaan gadget Dengan Asupan Lemak Pada Siswa Kelas VII SMPN 16 Makassar

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya asupan lemak Siswa kelas VIII di SMPN 16 Makassar dikategorikan masih kurang (56%). Dari jumlah 116 Siswa yang telah dibagikan kuesioner recall 2x24 jam didapatkan 51 (44%) Siswa dengan

asupan lemak cukup dan 65 Siswa (56%) dengan asupan lemak kurang. Hubungan antara screen-time viewing (durasi penggunaan gadget) dengan asupan lemak diperoleh nilai signifikansi sebesar yaitu 0,001 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan asupan lemak. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Pekanbaru, yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor media dengan perilaku makan remaja. (Kumala *et al*, 2019).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan dikarenakan responden dengan durasi penggunaan gadget yang tinggi pada penelitian ini cenderung memiliki asupan lemak yang cukup (≥ 80 -110%) selanjutnya responden dengan durasi gadget yang cukup memiliki asupan lemak kurang ($< 80\%$). Penemuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Andriani, 2021) bahwasanya paparan yang lama terhadap layar berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi lemak dan

karbohidrat. Oleh karena itu, kebiasaan yang melibatkan penggunaan layar yang melebihi rekomendasi dapat berkontribusi pada peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), terutama pada usia remaja. Menghabiskan waktu yang berlebihan di depan layar dalam sehari memiliki kemungkinan untuk mengonsumsi camilan dan hampir dua kali lebih mungkin menjadi gemuk.

3. Hubungan Durasi Penggunaan gadget Dengan Asupan Karbohidrat Pada Siswa Kelas VII SMPN 16 Makassar

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa kelas VIII di SMPN 16 Makassar memiliki asupan karbohidrat yang kurang (70,7%), sedangkan hanya sebagian kecil siswa (29,3%) yang memiliki asupan karbohidrat yang cukup. Setelah melakukan uji Chi-Square Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,139 yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan asupan karbohidrat. Hal ini dikarenakan

Persentase konsumsi karbohidrat pada durasi penggunaan gadget yang terkategori cukup dan lebih tidak memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu sebesar 78,2% dan 63,9% sehingga pada penelitian ini tidak bisa dikatakan bahwa durasi penggunaan gadget dan asupan karbohidrat saling berhubungan.

Penemuan ini mendukung temuan yang sebelumnya dilaporkan oleh (Rizal *et al.* 2021), yang menunjukkan bahwa pada penelitian tersebut didapatkan Kesimpulan yakni tidak terdapat hubungan antara screentime dan asupan nutrisi terhadap indeks massa tubuh. Dimana siswa dengan durasi gadget berlebihan belum tentu mengonsumsi asupan karbohidrat berlebih maupun kurang, begitu juga dengan siswa yang bermain gadget dengan durasi waktu yang cukup. Sehingga durasi penggunaan gadget bukanlah penentu jumlah asupan yang masuk pada siswa SMPN 16 Makassar.

4. Hubungan Durasi Penggunaan gadget Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas VII SMPN 16 Makassar

Beberapa penelitian mengindikasikan adanya korelasi

antara lamanya penggunaan layar dan status gizi pada remaja. Penggunaan layar yang intens seringkali terkait dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Selain itu, pola makan yang tidak sesuai dengan rekomendasi juga diasumsikan dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap status gizi. (Andriani, 2021).

Namun, analisis data dalam penelitian ini, uji Chi-Square digunakan dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 5% atau 0,05. menunjukkan hasil yang tidak sejalan yaitu Setelah melakukan perhitungan, diperoleh nilai Chi-Square sebesar $0,884 > 0,05$ Sehingga, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dengan status gizi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa data durasi penggunaan gadget dalam kategori cukup dan berlebihan memiliki kesamaan yang hampir sama dengan hasil status gizi.

Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget

dengan status gizi siswa SMPN 16 Makassar.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Achmad Ali Fikri dkk, 2022). menjelaskan bahwa Tidak ada hubungan langsung antara *screen-time* dan status gizi, karena terdapat faktor-faktor lain yang lebih kompleks yang dapat mempengaruhi. Faktor-faktor ini menjadi alasan mengapa tidak ada korelasi antara *screen-time* dan status gizi. Durasi penggunaan gadget tidak menjadi faktor penentu dalam menentukan status gizi siswa SMPN 16 Makassar dikarenakan siswa memiliki pilihan untuk makan atau tidak makan saat bermain atau tidak bermain gadget.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan asupan protein dan karbohidrat pada siswa kelas VII SMPN 16 Makassar dan tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan status gizi pada siswa kelas VII SMPN 16 Makassar. Terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dengan asupan lemak pada siswa kelas VII SMPN 16 Makassar

SARAN

Peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan memperluas cakupan variabel yang digunakan dan menggali faktor penyebab lain yang mungkin berkontribusi. yang mempengaruhi status gizi. Siswa SMPN 16 Makassar untuk mengurangi penggunaan gadget, terutama selama pembelajaran di sekolah, disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik di sekolah. Hal ini dapat membantu mengurangi durasi penggunaan gadget yang berlebihan..

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, f. W. (2021). Gaya hidup sedentari , screen time , dan pola makan terhadap status gizi remaja sman 1 bojonegoro, finandita widia andriani veni indrawati abstrak.
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. Pontianak. Nutrition Journal (PNJ)
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. Journal of Nutrition College, 8(2), 73.
- Mifta Ayu Firmanda, Mila Kristiani, Fida, H. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta. 2, 20–25.
- Nadiah Aprilia, Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M. P. (2021). Skripsi hubungan durasi penggunaan alat elektronik
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTS An-Nur kota Padang. Jurnal kesehatan perintis (Perintis's Health Journal), 5(2), 169–175.
- Rachmahdyanti, N. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Game Online Terhadap Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember. 1–23.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Vol. 110, Issue 9). <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
- Septikasari, M. (2018). Status gizi anak dan Faktor yang Mempengaruhi ISBN: 978-602-5566-58-5 Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY Kampus UNYKarangmalang Yogyakarta 55281