



**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET,  
AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN ENERGI DENGAN  
STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR  
DI KECAMATAN NGABLAK**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
sarjana Gizi (S.Gz)

**Oleh :**

**HANA ELAWATI**

**061191005**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GAGDET, AKTIVITAS  
FISIK DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA  
SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN NGABLAK**

Oleh :

**HANA ELAWATI**

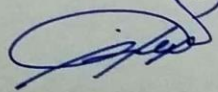
**NIM. 061191005**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 28 Agustus 2023

**Pembimbing**



**Gahle Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0618098601**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET, AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN NGABLAK**

**Disusun Oleh :**

**HANA ELAWATI**

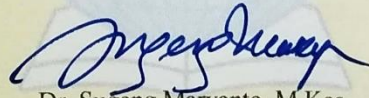
**NIM.061191005**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi,  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis

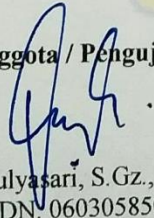
Tanggal : 31 Agustus 2023

**Tim Penguji  
Ketua / Pembimbing**



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes  
NIDN. 0025116210

**Anggota / Penguji 1**



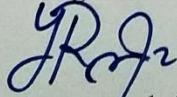
Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0603058501

**Anggota / Penguji 2**



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0618098601

**Ketua Program Studi S1 Gizi**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0627038602

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Ekop Susno, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Hana Elawati

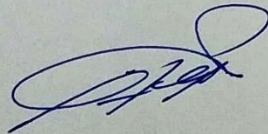
NIM : 061191005

Mahasiswa : Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Ngablak”** adalah karya ilmiah asli dan belum diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah dan sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0618098601

Ungaran, 28 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Hana Elawati  
NIM. 061191005

## KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hana Elawati

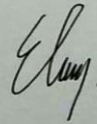
NIM : 061191005

Mahasiswa : Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Ngablak**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 28 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Hana Elawati

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi Gizi  
Skripsi, Agustus 2023  
Hana Elawati  
061191005

## **HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GADGET, AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN NGABLAK**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Saat ini akses internet sudah meluas hingga sampai ke perdesaan. Penggunaan gadget ini memicu gaya hidup sedentary. Gaya hidup sedentary berpengaruh pada aktivitas fisik, asupan energi hingga status gizi.

**Metode:** Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampe diambil dengan simple random sampling pada siswa SD berusia 11-12 tahun di Kecamatan Ngablak. Status gizi berdasarkan z-score (IMT/U). Durasi penggunaan gadget menggunakan wawancara, aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-C dan asupan energi menggunakan recall 2x24 jam. Analisis data menggunakan uji kendal tau-b ( $p\text{-value} = < 0,05$ )

**Hasil :** Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak memiliki durasi penggunaan gadget lebih 68,3%. Aktivitas fisik sedang 58,3%. Asupan energi normal 48,3%. Status gizi sangat kurus sebesar 6,7%, kurus 11,7%, normal 40%, overweight 25% dan obesitas 16,7%. Nilai p-value antara durasi penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan asupan energi dengan status gizi masing-masing yaitu 0.085, 0.011 dan 0.001.

**Simpulan :** Tidak terdapat hubungan durasi penggunaan gadget dengan status gizi pada siswa sekolah dasar, namun terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa sekolah dasar dan terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi pada siswa sekolah dasar.

**Kata Kunci :** Gadget, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Status Gizi

University Ngudi Waluyo  
Faculty of Health Sciences  
Nutrition Study Program  
Thesis, August 2023  
Hana Elawati  
061191005

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN DURATION OF GADGET USE, PHYSICAL ACTIVITY AND ENERGY INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN NGABLAK DISTRICT**

### **ABSTRACT**

**Background:** Currently internet access has spread to rural areas. The use of these gadgets triggers a sedentary lifestyle. A sedentary lifestyle affects physical activity, energy intake and nutritional status.

**Method:** Analytical observational research design with a cross-sectional approach. The sample size was taken using simple random sampling from elementary school students aged 11-12 years in Ngablak District. Nutritional status based on z-score (BMI/U). Duration of gadget use using interviews, physical activity using the PAQ-C questionnaire and energy intake using 2x24 hour recall. Data analysis used the tau-b test (p-value = <0.05)

**Results:** Elementary school students in Ngablak District have a gadget usage duration of 68.3% more. Moderate physical activity 58.3%. Normal energy intake 48.3%. The nutritional status was very thin at 6.7%, thin at 11.7%, normal at 40%, overweight at 25% and obese at 16.7%. The p-value between duration of gadget use, physical activity and energy intake and nutritional status is 0.085, 0.011 and 0.001 respectively.

**Conclusion:** There is no relationship between duration of gadget use and nutritional status in elementary school students, but there is a relationship between physical activity and nutritional status in elementary school students and there is a relationship between energy intake and nutritional status in elementary school students.

**Keywords:** Gadgets, Physical Activity, Energy Intake and Nutritional Status

## PRAKATA

Assallammualaikum Warahmatuwwalihiwabaraukatuh. Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga

Penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Ngablak”**. Selain itu penulis juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari beberapapihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran dan membimbing sehingga penelitian ini dapat diselesaikan pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan penyusunan penelitian/skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.



6. Kepala Sekolah SDN Tejosari Ibu Harti, S.Pd.SD yang telah mendukung serta mengizinkan pelaksanaan penelitian di SDN Tejosari.
7. Kepala Sekolah SDN Ngablak 2 Bapak Nuryanto, S.Pd.SD yang telah mendukung serta mengizinkan pelaksanaan penelitian di SDN Ngablak 2
8. Orang tua saya tercinta (Bapak Suyadi dan Ibu Mujiati), serta adik tersayang (Nimas Ayu Fatmawati) dan keluarga besar.
9. Sahabat sekaligus keluarga (Mas Fahri, Aulia, Khansa, Salsa, Ratna, Isti, Izzu dan Nila) sahabat saya yang selalu bisa menjadi tempat bercerita dan berkeluh kesah, serta selalu memberikan semangat, motivasi dan solusi.
10. Teman-teman Program Studi Gizi angkatan 2019 yang senantiasa memberikan dukungan.
11. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Kepada diri saya sendiri yang sangat saya cintai.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini mungkin masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan penelitian ini di kemudian hari. Besar harapan penulis semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Ungaran, 25 Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SKRIPSI</b> .....	i
<b>SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>PRAKATA</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	4
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	4
<b>BAB II</b> .....	6
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
<b>A. Tinjauan Teori</b> .....	6
1. <b>Anak Sekolah</b> .....	6
2. <b>Status Gizi</b> .....	6
3. <b>Gadget</b> .....	9
4. <b>Aktivitas fisik</b> .....	17
5. <b>Asupan energi</b> .....	23
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	27
<b>C. Kerangka Konsep</b> .....	27
<b>D. Hipotesis</b> .....	28
<b>BAB III</b> .....	29
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	29
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	29
<b>B. Lokasi dan Waktu Penelitian</b> .....	29

<b>C. Subjek Penelitian</b> .....	29
<b>D. Definisi Operasional</b> .....	31
<b>E. Pengumpulan Data</b> .....	33
<b>F. Pengolahan Data</b> .....	35
<b>G. Analisis Data</b> .....	37
<b>BAB IV</b> .....	40
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	40
<b>A. SDN Gambaran Umum Lokasi Penelitian</b> .....	40
<b>B. Hasil dan Pembahasan</b> .....	41
<b>C. Keterbatasan Penelitian</b> .....	53
<b>BAB V</b> .....	55
<b>PENUTUP</b> .....	55
<b>A. Simpulan</b> .....	55
<b>B. Saran</b> .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
<b>LAMPIRAN</b> .....	60

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori status gizi pada anak.....	8
Tabel 2.2 Kategori Durasi Penggunaan Gadget Dalam 1x24 jam .....	17
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi Anak Usia 10 – 12 Tahun.....	23
Tabel 2.4 Kategori Angka Kecukupan Energi .....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3.2 Klasifikasi Koefisien Korelasi .....	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	41
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kepemilikan Gadget	42
Tabel 4.4 Durasi Penggunaan Gadget Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak .....	42
Tabel 4.5 Aktviitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak .....	43
Tabel 4.6 Asupan Energi Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak .....	44
Tabel 4.7 Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak .....	45
Tabel 4.8 Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak.....	46
Tabel 4.9 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak .....	49
Tabel 4.10 Hubungan Asupan energi Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Ngablak .....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan .....	60
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dan Mencari Data 1 .....	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dan Mencari Data .....	63
Lampiran 4. Jadwal Penelitian.....	64
Lampiran 5. Anggaran Biaya Penelitian.....	65
Lampiran 6. Pernyataan Kepada Responden .....	66
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden.....	67
Lampiran 8. Kuersioner Karakteristik .....	68
Lampiran 9. Kuersioner Aktivitas Fisik .....	69
Lampiran 10. Kuersioner Asupan 1 .....	73
Lampiran 11. Kuersioner Asupan 2 .....	74
Lampiran 12. Data hasil penelitian karakteristik, durasi penggunaan gadget dan aktivitas fisik.....	75
Lampiran 13. Data hasil penelitian asupan energi, antropometri dan status gizi.....	77
Lampiran 14. Distribusi Data Karakteristik.....	80
Lampiran 15. Distribusi Data Univariat.....	81
Lampiran 16. Distribusi Data Bivariat.....	82
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	83