



## Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget terhadap Status Gizi pada Siswa SMK Batik 2 Surakarta

Rosalia Tri Haryanti<sup>1</sup>, Tri Susilowati<sup>2</sup>, Irma Mustika Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

<sup>3</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

\*E-mail: [asakususi@gmail.com](mailto:asakususi@gmail.com)

Diterima : 30 Juni 2022

Direvisi : 25 Juli 2022

Dipublikasikan : 31 Juli 2022

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci** : Intensitas penggunaan gadget; status gizi; siswa

**Keywords** : The intensity of the use of gadgets; nutritional status; student

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Persentase gadget remaja SMA Kota Solo usia 14-19 tahun persentasenya sebesar 32%. Intensitas penggunaan gadget merupakan salah satu hal yang termasuk dalam faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Apabila semakin tinggi intensitas penggunaan gadget maka kecenderungan indeks massa tubuh semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena individu melakukan intensitas penggunaan gadget hanya dengan berdiri, duduk, atau berbaring sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. **Tujuan** : Untuk mengetahui intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross-sectional. **Hasil** : Hasil penelitian ini diperoleh dari 89 siswa dengan intensitas penggunaan gadget tinggi sebanyak 74 siswa (83,1%) dengan kategori status gizi normal sebanyak 52 siswa (58,4%). Hasil dari uji Spearman Rank Correlation di dapatkan hasil nilai p value sebesar value sebesar <0,05. Hal ini menunjukkan ada hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. **Kesimpulan** : Ada hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. Pihak keluarga maupun sekolah lebih memperhatikan anak dalam menggunakan gadget.

### ABSTRACT

**Background** : The percentage of youth that aged 14-19 year in Solo City that use gadget is 32%. The intensity of the use of gadgets is one of the things that are included in the indirect factors that affect nutritional status. The higher the intensity of gadget use, the higher the tendency for the body mass index to be. This is because individuals do the intensity of using gadgets only by standing, sitting, or lying down so that there is an imbalance between incoming energy and outgoing energy. **Objectives** : This study aims to determine the intensity of the use of gadgets on the nutritional status of SMK Batik 2 Surakarta students. **Methods** : This study uses an analytical method with a cross-sectional approach. **Results** : The results of this study were obtained from 89 students with a high intensity of gadget use as many as 74 students (83.1%) with the category of normal nutritional status as many as 52 students (58.4%). The results of the Spearman Rank Correlation test obtained the results of a p value of <0.05. This shows that there is a relationship between the intensity of gadget use and the nutritional status of SMK Batik 2 Surakarta students. **Conclusions** : There is a relationship between the intensity of gadget use and the nutritional status of SMK Batik 2 Surakarta students. The family and school pay more attention to children in using gadgets.

## PENDAHULUAN

Gadget salah satu perangkat atau instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis terutama untuk membantu pekerjaan manusia sebagai alat komunikasi yang modern, contohnya : laptop, handphone, smartphone, android, tablet dan lain-lain. Indonesia sebagai salah satu negara maju yang mengikuti perkembangan zaman, dan telah menjadi korban dari munculnya produk komunikasi berupa gadget. Masyarakat Indonesia banyak yang menggemari gadget karena terpengaruh dengan trend yang ada di dunia. Memasuki era moderanisasi seperti sekarang ini, masyarakat banyak yang menggunakan gadget sebagai salah satu media atau sarana berkomunikasi (Iswidharmanjaya, 2014).

Keberhasilan seorang remaja dalam mencapai potensi yang optimal dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Remaja mulai berusaha melepaskan diri dari pengaruh dan dominasi orang tua, dan mulai bergerak mencari identitas dalam kelompok-kelompok yang berjenis kelamin sama, dan rata-rata usia sama. Apalagi dengan teknologi yang semakin canggih, banyak remaja kecenderungan untuk memiliki alat komunikasi guna mengakses informasi yang terhubung dengan dunia luar. Teknologi informasi yang saat ini menjadi trend yaitu gadget. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi penggunaan gadget sedang menjadi *trend* dikalangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Ketergantungan ini membuat para remaja sulit lepas dari gadget, pola pikir remaja yang cenderung terbuka lebih mudah menerima hal-hal baru yang bersifat inovatif dibandingkan orangtua sehingga intensitas pemakaian di kalangan mereka dapat merubah pola interaksi sosialnya (Noor, 2014).

Perusahaan survei *e-marketing* pengguna gadget tahun 2016 mencapai 65,52 juta. Tahun 2017 akan ada 74,9 juta. Tahun 2018 dan 2019 akan terus berkembang mulai dari 83,5 juta hingga 92 juta pengguna gadget. Jika dilihat dari kota dan desa pada 4 pulau (Jawa, Sumatra, Kalimantan, dan Bali), penggunaan gadget di kota >55% pada masing-masing pulau. Sedangkan untuk perbandingan masing-masing pulau tersebut paling banyak di pulau Jawa sebesar 71%. Berdasarkan usia, pengguna gadget terbanyak adalah usia 12-24 tahun yaitu sebanyak 31% khususnya pada remaja (Damayanti, 2017).

Persentase gadget di Surakarta yang hampir digunakan setiap harinya paling tinggi

penggunaannya adalah penggunaan smartphone. Jumlah persentasenya sebesar 32% dimana jumlah ini melebihi seperempat penggunaan gadget lainnya seperti laptop, pc, handphone, pemutar musik dan tab. Situasi ini dapat dikatakan bahwa remaja sma kota solo usia 14- 19 tahun tidak bisa lepas dari smartphonenya. Remaja menggunakan gadget dalam sehari kurang lebih 3 jam. Penggunaan 3 gadget oleh remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor budaya, faktor sosial, faktor pribadi dan faktor psikologis (Damayanti, 2017).

Penggunaan gadget pada anak usia sekolah sekarang sudah menjadi hal yang biasa, banyak anak-anak yang lebih sering bermain gadget daripada bermain dengan teman-temannya. Hal itu karena terdapat hambatan aktivitas kehidupan siswa tersebut baik di rumah maupun di sekolah seperti saat berada di dalam rumah orang tua mereka kurang memperhatikan anak karena mereka sibuk bekerja, sedangkan saat di sekolah anak tersebut tidak diterima oleh teman sebaya sehingga anak tersebut hanya duduk sendiri di dalam kelas (Kiniret dan Susilowati, 2021).

Dua dampak penggunaan gadget yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari penggunaan gadget diantaranya, membantu memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk berinteraksi dengan orang lain, jika seseorang penat dengan aktivitas sehari-hari, seseorang tersebut bisa bermain game *online* maupun *offline* melalui gadget, mempermudah kita untuk menyelesaikan tugas-tugas secara cepat, dan sebagai media berbisnis secara online. Sedangkan dampak negatif dari penggunaan gadget pada remaja diantaranya, penurunan konsentrasi saat belajar karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkomunikasi sosial media dibandingkan belajar, penurunan kemampuan untuk bersosialisasi, kecanduan, dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan mata dan gangguan tidur, serta meningkatkan risiko penyakit kanker dan gangguan mental dan psikologis (Iswidharmanjaya, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak pra sekolah yang menggunakan gadget berlebih memiliki status gizi yang baik dengan kategori bb/u yang baik (80,0%), tb/u normal (83,8%), bb/tb normal (62,9%). Karena status gizi dapat seimbang ketika orang tua mampu mengatur pola makan mereka, tingkat kebutuhan gizi anak-anak juga sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan penelitian menurut (Tanjung,

Huriyati dan Ismail, 2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa anak prasekolah dengan intensitas penggunaan gadget tinggi dan pola makan tidak baik yang berisiko 2 kali lebih besar mengalami status gizi yang tinggi. Status gizi (nutritional status), yaitu tanda-tanda atau penampilan yang diakibatkan dari nutrisi yang dilihat melalui variabel tertentu (indikator status gizi) seperti berat badan, tinggi badan, dan lain-lain. Pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan lain-lain.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada bulan Desember 2018 di SMK Batik 2 Surakarta terhadap 8 siswa diperoleh bahwa semua siswa menggunakan gadget dengan durasi  $\geq 6$  jam dalam sehari. 4 siswa mengatakan ketika bermain gadget makan tidak tepat waktu dan 4 siswa lain mengatakan ketika bermain gadget sambil makan-makanan ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta.

## METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan analitik korelasional dimana peneliti mencari hubungan antara variabel dan seberapa besar hubungan antara variabel yang ada. Peneliti menganalisis lebih dalam ada tidaknya hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Cross Sectional*. Penelitian ini mengambil lokasi di SMK Batik 2 Surakarta. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tentang intensitas penggunaan gadget dan status gizi diukur dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

Jumlah sampel dalam penelitian ini yang digunakan setelah dihitung dengan rumus Slovin adalah 89 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *stratified random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini sebagai berikut : a) Siswa yang bersedia menjadi responden. b) Siswa yang mempunyai gadget. Kriteria eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut : a) Siswa yang mengikuti program diet b) Siswa yang tidak masuk karena sakit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase tentang intensitas

penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK. Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk melihat hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. Uji analisa dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman rank Correlation*.

### A. Analisa Univariat

#### 1. Jenis Kelamin

**Tabel 1. Frekuensi Jenis Kelamin**

Kategori	Frekuensi	%
Laki-Laki	9	10,1
Perempuan	80	89,9
Total	89	100

Berdasarkan distribusi dari tabel menunjukkan bahwa jumlah frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 80 siswa (89,9%), dan jumlah terendah dengan jenis kelamin laki-laki yakni 9 siswa (10,1%).

Jenis kelamin, perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Sari (2012), jenis kelamin juga menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan. Karena kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan dan biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi.

#### 2. Usia

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia**

Kategori	Frekuensi	%
15 tahun	6	6,7
16 tahun	21	23,6
17 tahun	30	33,7
18 tahun	32	36
Total	89	100

Berdasarkan distribusi dari tabel menunjukkan bahwa jumlah frekuensi responden berdasarkan umur terbanyak yaitu dengan umur 18 tahun sebanyak 32 siswa (36,0%), dan jumlah terendah dengan umur 15 tahun sebanyak 6 siswa (6,7%).

Usia mempunyai peran penting dalam pemilihan makanan. Pada masa bayi, seseorang tidak mempunyai pilihan terhadap makanan yang mereka inginkan, sedangkan saat dewasa seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap makanan

tertentu. Kemudian saat saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, pengaruh terhadap kebiasaan makan sangat kompleks (Sari, 2012).

### 3. Intensitas Penggunaan Gadget

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Gadget**

Intensitas Penggunaan Gadget	Frekuensi	%
Rendah (2-3 jam)	0	0
Sedang (3-4 jam)	15	16,9
Tinggi (>4 jam)	74	83,1
Total	89	100

Berdasarkan distribusi dari tabel menunjukkan bahwa sejumlah 89 siswa yang bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian mayoritas pengguna gadget tinggi sebanyak 74 siswa (83,1%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa di SMK Batik 2 Surakarta banyak yang menggunakan gadget berlebih, hal ini dikarenakan berdasarkan observasi pada saat penelitian didapatkan bahwa siswa ketika istirahat serta jam kosong hampir seluruh siswa memanfaatkan waktunya untuk menggunakan gadget, untuk mencari informasi, chatting, serta yang paling sering digunakan siswa yaitu sosial media seperti : facebook, instgram dan bermain game online.

Hal ini serupa dengan penelitian (Ningrum S, 2019), bahwa 2 kali lipat waktu responden yang tergolong *high screen time* digunakan untuk penggunaan handphone/gadget dibandingkan dengan

responden dengan *low screen time* karena handphone yang paling mudah dan sederhana untuk mencari informasi. Responden menggunakan handphone/gadget untuk bermain game, melihat youtube dan juga mencari informasi lewat internet tetapi penggunaan yang paling banyak adalah untuk bermain instgram.

### 4. Status Gizi

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi**

Status Gizi	Frekuensi	%
Sangat Kurus	6	6,7
Kurus	16	18
Normal	52	58,4
Gemuk	4	4,5
Obesitas	1	12,4
Total	89	100

Berdasarkan distribusi dari tabel diatas menunjukkan bahwa status gizi siswa terbanyak adalah kategori normal sebanyak 52 siswa (58,4%) dan status gizi siswa terkecil adalah kategori gemuk sebanyak 4 siswa (4,5%).

Faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja, antara lain : aktivitas fisik, body image dan gender. Aktivitas fisik setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Apabila seseorang memiliki aktivitas kurang akan mengakibatkan status gizi tidak baik (Pratiwi, 2018).

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Status Gizi

**Tabel 5. Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dengan Status Gizi**

Intensitas Penggunaan Gadget	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		P Value
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Sedang (3-4 jam)	2	13,3	5	33,3	7	46,7	1	6,7	0	0	0,026
Tinggi (> 4 jam)	4	5,4	11	14,9	45	60,8	3	4,1	11	14,9	

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa siswa SMK Batik 2 Surakarta yang menggunakan gadget lebih dari 4 jam dengan status gizi normal sebanyak 45 siswa (60,8%). Berdasarkan Uji Spearman Rank Correlaction menunjukkan p value  $0,026 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan intensitas penggunaan

gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta.

Gadget halnya sebuah piranti atau instrument yang memiliki tujuan dan fungsi praktis secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya. Melalui gadget, komunikasi menjadi mudah dan murah, serta yang lebih penting adalah

bagaimana memanfaatkan gadget untuk mempengaruhi perilaku sosial masyarakat secara baik. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi penggunaan gadget sedang marak terjadi dikalangan anak-anak, remaja dan orang dewasa. Ketergantungan ini membuat para remaja . sulit lepas dari gadget, pola pikir remaja yang cenderung terbuka lebih mudah menerima hal-hal baru yang bersifat inovatif dibandingkan orangtua sehingga intensitas pemakaian di kalangan mereka dapat merubah pola interaksi sosialnya (Wijanarko I.E, 2016)

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan gadget dikalangan siswa antara lain, Iklan yang merajalela di dunia pertelevisian dan di media sosial seringkali mempengaruhi remaja untuk mengikuti perkembangan masa kini, sehingga hal itu membuat remaja semakin tertarik bahkan penasaran akan hal baru. Gadget menampilkan fitur-fitur yang menarik, sehingga hal itu membuat remaja penasaran untuk mengoperasikan gadget. Kecanggihan dari gadget. Kecanggihan gadget dapat memudahkan semua kebutuhan remaja. Kebutuhan remaja dapat terpenuhi dalam bermain game, sosial media bahkan sampai berbelanja online dan lingkungan juga merupakan faktor dari penggunaan gadget karena adanya penekanan 50 dari teman sebaya dan juga masyarakat. Hal ini menjadi banyak orang yang menggunakan gadget. Seseorang yang menggunakan gadget lebih dari 12 jam dalam sehari, dapat memicu terjadinya kecanduan dalam penggunaan gadget. Mereka menganggap gadget hal yang paling penting karena pada usia remaja masa dimana seseorang akan selalu tertarik pada hal-hal baru. Apalagi dengan teknologi yang semakin canggih (Saifullah, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki status gizi normal. Status gizi (*nutritional status*), dapat dilihat dari tanda-tanda atau penampilan yang diakibatkan dari nutriture yang dilihat melalui variabel tertentu (indikator status gizi) seperti berat badan, tinggi badan, dan lain-lain (Triwibowo M.E, 2015). Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah umur, jenis kelamin, lingkungan (fisik, biologi dan sosial), ekonomi, budaya, aktivitas fisik serta keadaan imunologis (adanya penyakit infeksi).

Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja menurut (Marmi, 2014), antara lain : pekerjaan, pendapatan dan pendidikan orang tua. Pekerjaan sangat berpengaruh terhadap kehidupan keluarga untuk menunjang kehidupan keluarga. Pendapatan juga sangat berpengaruh apabila seseorang taraf ekonominya rendah maka akan berpengaruh dengan daya beli konsumsi keluarga. Selain pekerjaan, pendapatan pendidikan orang tua juga akan mempengaruhi status gizi anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua cenderung mempunyai anak dengan status gizi yang baik. Karena pendidikan mempengaruhi kondisi ekonomi keluarga serta melatarbelakangi pemilihan barang-barang konsumsi termasuk makanan. Apabila seseorang memiliki pendidikan yang baik maka lebih muda menerima yang terbaik untuk anaknya, termasuk mempertimbangkan status gizi anaknya. Pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberikan kesan yang mendalam dan dapat menuntun anak khususnya remaja dalam memilih makanan yang sehat dalam kehidupannya sehari-hari.

Hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Manik dan Nurrahima (2018), tentang gambaran status gizi pada anak prasekolah dengan penggunaan gawai berlebihan, menunjukkan bahwa anak pra sekolah yang menggunakan gadget tinggi memiliki status gizi yang baik dengan kategori BB/U yang baik, TB/U normal, BB/TB normal. Karena status gizi dapat seimbang ketika orang tua mampu mengatur pola makan mereka, tingkat kebutuhan gizi anak-anak juga sesuai dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kumala A; Rahadiyanti, A, 2019), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget) dengan status gizi pada remaja, hal ini disebabkan banyaknya remaja berstatus gizi normal yang melakukan durasi penggunaan alat elektronik (gadget) tinggi. Karena sebagian responden memiliki pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (PGS) serta aktivitas fisik yang

cukup. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2018), yang menyatakan terdapat hubungan antara *screen time* dengan status gizi pada siswa, hal ini disebabkan banyaknya remaja yang aktivitas fisiknya lebih besar dari konsumsi minuman ringan.

Penelitian (Ningrum S, 2019) menunjukkan bahwa presentase terbesar pada responden dengan *screen time* yang paling banyak yang digunakan adalah gadget dan memiliki IMT normal. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *screen time* maka kecenderungan indeks massa tubuh semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena individu melakukan *screen time* hanya dengan berdiri, duduk, atau berbaring sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Sependapat dengan (Kadita H.S, 2017), pada orang dewasa menunjukkan rata-rata *screen time* responden sebanyak 12,5 jam per hari. Setelah dilakukan uji hubungan diketahui bahwa semakin tinggi individu menggunakan *screen time*, maka semakin tinggi juga indeks massa tubuh. Maka dari itu diharapkan individu mampu mengontrol durasi *screen time* agar tidak berlebihan dan diimbangi aktivitas fisik dan mengonsumsi zat gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa intensitas penggunaan gadget berhubungan dengan status gizi pada siswa. Hal ini berarti bahwa semakin siswa menggunakan gadget berlebih maka siswa status gizi akan berlebih ini dikarenakan siswa menggunakan gadget hanya dengan berdiri, duduk, atau berbaring sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Maka dari itu diharapkan siswa mampu mengontrol durasi penggunaan gadget agar tidak berlebihan dan mengimbangi aktivitas fisiknya dan mengonsumsi gizi seimbang.

Keterbatasan pada penelitian ini tidak dikaji jenis gadget yang digunakan dimana fasilitas gadget akan memberikan pengaruh terhadap lamanya penggunaannya. Peneliti mengeneralisasi jenis gadget yang digunakan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Intensitas penggunaan gadget di SMK Batik 2 Surakarta terbanyak dalam kategori tinggi. Status gizi siswa pada pengguna gadget termasuk dalam kategori status gizi normal. Terdapat hubungan

intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa di SMK Batik 2 Surakarta. Pihak keluarga dan sekolah diharapkan lebih tegas dalam memberikan peraturan dan kebijakan tentang penggunaan gadget.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R. A. (2017) *Hubungan Penggunaan Gadget dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal SDN di Kecamatan Godean. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*
- Iswidharmanjaya, D. (2014) *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan bagi orang tua untuk memahami factor-faktor penyebab anak kecanduan gadget (Vol. 1).* Yogyakarta: Beranda Agency.
- Kadita H.S, F. & W. (2017) "Hubungan konsumsi kopi dan screen-time dengan lama tidur dan status gizi pada dewasa," *Journal of Nutrition College*, 6(4), hal. 301–306.
- Kiniret, R. I. A. dan Susilowati, T. (2021) "Gambaran Karakteristik Anak yang Mengalami Kecanduan Bermain Game Online" *Aisyiah Surakarta Journal of Nursing*, 2(2), hal. 9–13. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN/article/view/833>
- Kumala A; Rahadiyanti, A, A. M. M. (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), hal. 73–80.
- Marmi (2014) *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ningrum S, D. M. A. & G. (2019) *Hubungan Screen Time dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta.* Tersedia pada: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/71149>.
- Noor, M. F. (2014) "Pengaruh Brand Image Dan Brand Trust Terhadap Brand Loyalty King Thai Tea Bandung," *IMAGE*, 3(2), hal. 127–140.
- Pratiwi, A. N. (2018) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMP Methodist 1 Ppalembang 2018, Universitas Sriwijaya.*

- Saifullah, M. (2017) "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan," *Perpustakaan Universitas Airlangga*, hal. 1–56.
- Sari, R. (2012) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 tahun di Indonesian Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesda Tahun 2007)*.
- Tanjung, F. S., Huriyati, E. dan Ismail, D. (2017) "Intensitas Penggunaan Gadget Pada Anak Prasekolah Yang Kelebihan Berat Badan Di Yogyakarta (Intensity Of Gadget Use Among Overweight Preschool Children In Yogyakarta)," *Berita Kedokteran Masyarakat Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(12), hal. 603–608.
- Triwibowo M.E, C. & P. (2015) *Pengantar dasar ilmu kesehatan masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijanarko I.E, I. J. & S. (2016) *Ayah ibu baik Parenting Era Digital*. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia.