

# **GAMBARAN LAMANYA PENGGUNAAN GADGET, AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA KELAS 7 DAN 8 DI SMP AL-AZHAR MENGANTI, GRESIK.**

## **ABSTRAK**

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Kemajuan teknologi sekarang ini sangat pesat dan semakin canggih. Salah satunya yaitu gadget. Seiring kemajuan teknologi, penggunaan gadget semakin meningkat tak terkecuali dikalangan remaja. Sehingga membuat menurunnya aktivitas fisik seseorang. Dengan menurunnya aktivitas fisik seseorang maka semakin besar resiko remaja tersebut terkena obesitas. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi overweight dan obesitas pada remaja mencapai 26,23%. Obesitas adalah terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan pada tubuh yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kebiasaan Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik dan kejadian obesitas pada siswa kelas 7 dan 8 di SMP Al-Azhar Menganti, Gresik. Jenis penelitian ini merupakan deskriptif observational dengan pendekatan *cross sectional* dimana teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 di SMP Al-Azhar Menganti, Gresik yang memiliki *gadget*. Besar sampel dalam penelitian ini sebesar 57 siswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri, pengisian kuesioner aktivitas fisik dan wawancara recall penggunaan *gadget*.

Hasil penelitian ini menunjukkan 37 (64,9%) siswa memiliki status gizi obesitas, 20 (35,1%) siswa memiliki status gizi non obesitas, 38 (66,7%) siswa dengan aktivitas fisik ringan, 8 (14%) dengan aktivitas fisik sedang, 11 (19,3%) siswa dengan aktivitas fisik berat, 5,3% memiliki kebiasaan lamanya penggunaan gadget tingkat normal, 54,7% memiliki kebiasaan lamanya penggunaan gadget tingkat sangat tinggi rekomendasi penggunaan gadget 1-2 jam/hari, dan 64,9% siswa termasuk status gizi obesitas, 35,1% siswa termasuk status gizi non obesitas. Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik siswa Al-Azhar Menganti berkecenderungan dengan tingkat ringan, penggunaan gadget siswa berkecenderungan besar dengan tingkat sangat tinggi, dan status gizi siswa Al-Azhar Menganti berkecenderungan besar dengan status gizi obesitas. Sebaiknya siswa lebih meningkatkan aktivitas fisiknya dan mengurangi penggunaan gadget supaya tetap menjaga kesehatan tubuh khususnya mata dan dapat meningkatkan prestasi belajar.

Kata kunci : Gadget, Aktivitas fisik dan Obesitas

**DESCRIPTION OF TIME HABITS FOR THE USE OF GADGETS,  
PHYSICAL ACTIVITIES AND OBESITY EVENTS IN CLASSES 7 AND 8  
IN SMP AI-AZHAR MENGANTI, GRESIK.**

**ABSTRACT**

*Teenagers are a transition from children to adults. Technological progress is now very rapid and increasingly sophisticated. One of them is gadget. As technology advances, the use of gadgets is increasing, including teenagers. So as to make a person's physical activity decrease. With the decrease in physical activity of a person, the greater the risk of the person affected by obesity. Based on the 2013 Riskesda data, the prevalence of overweight and obesity in adolescents reached 26.23%. Obesity is the occurrence of excessive accumulation of fat in the body that can pose risks to health.*

*This study aims to determine the description of the old habits of gadget use, physical activity and the incidence of obesity in 7th and 8th grade students at Al-Azhar Menganti Middle School, Gresik. This type of research is a descriptive observational cross-sectional approach where the sampling technique uses proportional stratified random sampling. The population in this study were 7th and 8th grade students at Al-Azhar Menganti Middle School, Gresik who have gadgets. The sample size in this study amounted to 57 students. Methods of data collection were carried out by anthropometric measurements, filling out physical activity questionnaires and recall interviews using gadgets.*

*The results of this study showed 37 (64.9%) students had obesity nutritional status, 20 (35.1%) had non-obesity nutritional status, 38 (66.7%) students had mild physical activity, 8 (14%) with moderate physical activity, 11 (19.3%) students with strenuous physical activity, 5.3% had the habit of using a normal level of gadget, 54.7% had a habit of using a very high level gadget The results of this study showed 37 (64.9%) students had obesity nutritional status, 20 (35.1%) had non-obesity nutritional status, 38 (66.7%) students had mild physical activity, 8 (14%) with moderate physical activity, 11 (19.3%) students with strenuous physical activity, 5.3% had the habit of using a normal level of gadget, 54.7% had a habit of using a very high level gadget*

*Keywords : Gadgets, physical activity, and obesity*