

HUBUNGAN LAMANYA PENGGUNAAN GADGET, ASUPAN GIZI (ENERGI, PROTEIN) DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 1 PORONG

ABSTRAK

Gadget adalah salah satu bentuk perkembangan teknologi, tidak digunakan untuk berkomunikasi saja, namun juga sebagai salah satu alat sumber informasi. Seluruh kalangan dapat mengakses informasi dan berkomunikasi secara verbal maupun visual, jarak dan waktu saat ini bukan lagi halangan untuk berkomunikasi melalui *gadget*. Salah satunya remaja, rasa ingin tahu pada masa remaja sangatlah tinggi sehingga dapat meningkatkan sidat konsumtif terhadap penggunaan *gadget*. Oleh karena itu, remaja memerlukan perhatian khusus karena penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memicu kecanduan bagi penggunanya. Penggunaan *gadget* termasuk sedentary life yang menyebabkan sedikitnya aktivitas yang dilakukan sehingga mempengaruhi keluar masuknya energi dalam tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi lama penggunaan gadget, asupan energi, asupan protein dan status gizi. Penelitian ini menggunakan *observasional analitik*. Penelitian ini dilakukan pada 60 siswa kelas X di SMA Negeri 1 Porong. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan dan penelitian dilakukan dengan metode pengisian form penggunaan gadget, wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan univariat dan bivariate. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 40 responden (66,7%) memiliki status gizi baik, lama durasi penggunaan *gadget* terbanyak pada kategori tinggi sebanyak 30 responden (50%) dan asupan gizi (energi, protein) yang didapat dari recall 2x24 jam didapatkan hasil dengan kategori defisit tingkat berat .

Kata kunci : *gadget*, remaja, status gizi, asupan energi, asupan protein

***THE CORRELATION BETWEEN DURATION OF GADGET USE,
NUTRITIONAL INTAKE NUTRITION (ENERGY, PROTEIN) WITH THE
NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMAN 1 PORONG***

ABSTRACT

Gadgets are a form of technological development, not only used to communicate, but also as a source of information. All groups can access information and communicate verbally and visually, distance and time are no longer an obstacle to communicate through gadgets. One of them is teenagers, curiosity in adolescence is very high so that it can increase consumptive eid on the use of gadgets. Therefore, adolescents need special attention because uncontrolled gadget use can trigger addiction for its users. The use of gadgets is included in sedentary life which causes little activity so that it affects the entry and exit of energy in the body. The purpose of this study is to identify the length of gadget use, energy intake, protein intake and nutritional status. This study used analytical observations. This study was conducted on 60 class X students at SMA Negeri 1 Porong. The sampling technique used simple random sampling. Collection and research were carried out using the method of filling out gadget use forms, interviews and observations. Data analysis using univariate and bivariate. The results of the research that has been done show that 40 respondents (66.7%) have good nutritional status, the duration of gadget use is mostly in the high category as many as 30 respondents (50%) and nutritional intake (energy, protein) obtained from 2x24 hour recall obtained results.

Keyword : gadget, adolescents, nutritional status, energy intake, protein intake