

**GAMBARAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN DURASI
PENGUNAAN *GADGET* PADA REMAJA OBESITAS
DI SMPN 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN**

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas adalah situasi di mana akumulasi lemak dalam tubuh menjadi banyak dan menumpuk sehingga mengakibatkan berat badan seseorang melampaui batas normal hingga dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 35 siswa kelas VII C di SMP Negeri 1 Jiwan di Kabupaten Madiun menggunakan antropometri tinggi badan dan berat badan didapatkan murid dengan status sebanyak 5 siswa obesitas (14,75%). **Tujuan penelitian:** untuk mengidentifikasi “Gambaran Pola Konsumsi *Junk food* dan Durasi Penggunaan *Gadget* Pada Remaja Obesitas di SMPN 1 Jiwan Kabupaten Madiun”. **Metode penelitian:** yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional dengan menggunakan metode survei dan wawancara dengan kuisioner menggunakan pendekatan *cross sectional* (belah lintang). Teknik pengambilan sampel menggunakan metode acak *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 86 responden. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa siswa-siswi dengan status gizi obesitas lebih sedikit (38,4%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57%), sebagian besar responden memiliki kebiasaan pola konsumsi yang kurang baik (55,8%) dan sebagian besar memiliki durasi penggunaan *Gadget* kategori tinggi (52,3%). **Kesimpulan:** dari penelitian ini adalah gambaran pola konsumsi responden yang tidak baik dan memiliki durasi penggunaan *Gadget* yang tinggi memiliki status gizi obesitas dengan total responden paling banyak. **Saran:** diharapkan para siswa-siswi dapat menjaga pola makan nya tentang mengonsumsi makanan *Junk food* dan dapat memahami arti pentingnya membatasi makan *Junk food* sehingga dapat diterapkan.

Kata Kunci : Pola Konsumsi *Junk food*, Durasi Penggunaan *Gadget*, Obesitas, Remaja.

**OVERVIEW OF JUNK FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND
DURATION OF GADGET USE IN OBESIVE TEENAGERS AT SMPN 1
JIWAN MADIUN DISTRICT**

ABSTRACT

Background: Obesity is a situation where the accumulation of fat in the body becomes very high, causing a person's weight to exceed normal limits, which can cause various health problems. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers on 35 students in class VII C at SMP Negeri 1 Jiwan in Madiun Regency using anthropometry of height body and weight body, it was found that 5 students were obese (14.75%). **Research objective:** to identify "Description of Junk Food Consumption Patterns and Duration of Gadget Use among Obese Adolescents at SMPN 1 Jiwan, Madiun Regency". **Research method:** used is descriptive observational research using survey and interview methods with questionnaires using a cross sectional approach. The sampling technique used a simple random sampling method with a sample size of 86 respondents. **Research results:** show that there are fewer students with obesity nutritional status (38.4%), most of the respondents are female (57%), most of the respondents have poor consumption habits (55.8%) and most have long Gadget use is high category (52.3%). **Conclusion:** from this study it is a picture of respondents' consumption patterns that are not good and those who have a high duration of Gadget use have the highest nutritional status of obesity with the highest number of respondents. **Suggestion:** It is hoped that students can maintain their diet regarding consuming junk food and can understand the importance of limiting eating junk food so that it can be implemented

Keywords: Junk food Consumption Patterns, Duration of Gadget Use, Obesity, Teenagers.