

**Naskah Publikasi**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA BERBASIS LAYAR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN BANTUL**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Gizi  
Di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Oleh :**

**FAUZIAH SIWALIMBONO**

**150400177**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2017**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Naskah Publikasi**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA BERBASIS LAYAR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN BANTUL**

Diajukan Oleh :

**Fauziah Siwalimbono**

**150400177**

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Diseminarkan  
di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta

**Pembimbing I**

Dewi Astiti, S.Gz, MPH

Tanggal.....



**Pembimbing II**

Brune Indah Yulitasari, S.Kep, Ns.,MNS

Tanggal.....



Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata



Yhona Paratmanitya, S.Gz, MPH

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Naskah Publikasi**

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA BERBASIS LAYAR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN BANTUL**

Diajukan Oleh :

**Fauziah Siwalimbono**

**150400177**

Telah diseminarkan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji  
untuk mendapat gelar Sarjana Gizi  
pada tanggal .....

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Ketua,**

Dewi Astiti, S.Gz, MPH

Tanggal.....

**Anggota,**

Brune Indah Yulitasari, S.Kep, Ns.,MNS

Tanggal.....

**Anggota,**

Tri Siswati, SKM.,M.Kes

Tanggal.....

Mengetahui,

Rektor Universitas Alma Ata

Prof. Dr. H. Hamam Hadi, MS, Sc.D, Sp.GK

## PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing Skripsi mahasiswa program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

Nama : Fauziah Siwalimbono

Nim : 150400177

Judul : Hubungan durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul. Setuju/tidak setuju \*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh mahasiswa bersangkutan dipublikasi dengan tanpa \*) mencantumkan nama pembimbing sebagai Co-author. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dikoreksi bersama.

Yogyakarta, Maret 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Dewi Astiti, S.Gz, MPH

Brune Indah Yulitasari, S.Kep, Ns.,MNS

\*) Coret yang tidak perlu

## Hubungan Durasi Penggunaan Media Berbasis Layar dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul

Fauziah Siwalimbono<sup>1</sup>, Dewi Astiti<sup>2</sup>, Brune Indah Yulitasari<sup>3</sup>

Universitas Alma Ata Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya no.1 Tamantirto Kasihan Bantul DIY  
siwalimbonofauziah@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan dunia. Di Indonesia prevalensi obesitas pada remaja >15 tahun mencapai 10,3%. Prevalensi obesitas disebabkan peredaran makanan yang tinggi kandungan lemak dan karbohidrat, kemudahan yang diberikan oleh teknologi serta gaya hidup yang kurang aktivitas fisik termasuk aktifitas berbasis layar.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi terdiri dari remaja putri tingkat II Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Bantul dengan kriteria umur 15-18 tahun. Pengambilan sampel dengan metode Probability Proportional to Size (PPS), dengan besar sampel 238 remaja putri. Data durasi penggunaan media berbasis layar diperoleh menggunakan kuesioner dan data IMT diperoleh dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik Chi-Square.

**Hasil :** Durasi penggunaan media pada remaja putri tergolong dalam durasi penggunaan media dengan durasi panjang diatas 2 jam per hari. Jumlah responden menggunakan media berbasis layar dengan durasi panjang 150 orang (63,0%) dengan rata-rata durasi 253,8 menit/hari dibandingkan rata-rata durasi pendek 74,6 menit/hari sebanyak 88 orang (37,0%). Berdasarkan hasil uji Chi Square diperoleh nilai p value 0,004 dengan (OR=6,615 ; 95% CI=1,508-29,028).

**Kesimpulan :** Ada hubungan signifikan antara durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas. Remaja dengan durasi penggunaan media dalam waktu panjang  $\geq 2$  jam perhari akan berisiko mengalami obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menggunakan media dalam durasi pendek <2 jam perhari.

**Kata Kunci :** obesitas, durasi media berbasis layar, remaja

---

<sup>1</sup> Mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Alma Ata Yogyakarta.

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Pembimbing I, Universitas Alma Ata Yogyakarta.

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Pembimbing II, Universitas Alma Ata Yogyakarta.

## The Relationship of the Duration Using Media Based on the Screen with the Obesity Event in Teenage Girls in Senior High Schools of Bantul District

Fauziah Siwalimbono<sup>1</sup>, Dewi Astiti<sup>2</sup>, Brune Indah Yulitasari<sup>3</sup>

### ABSTRACT

**Background:** Obesity is a problem of global epidemiology is a serious threat to the health of the world. In Indonesia the prevalence of obesity in adolescents >15 years reach 10.3%. The prevalence of obesity caused by the circulation of the food is high fat content and carbohydrates, ease provided by technology and lifestyle less physical activity including the activities based on the screen.

**Purpose:** To know the relationship between the duration of the use of media based on the screen with the obesity event in teenage girls in Senior High Schools of Bantul District.

**Methods:** This research is cohort studies analytically with the cross sectional approach. The population consists of young girls the level II of Senior High Schools in Bantul District with the criteria of the age of 15-18 years. The sampling method with Probability Proportional to Size (PPS), with large samples of 238 teenage girls. The duration of the data using the media based on the screen obtained using questionnaires and IMT data obtained with the measurement of weight and height. Analysis of the data used is the Chi-Square test statistic.

**Results:** The duration of the use of media in adolescent girls belong to the duration of use of media with the long duration over 2 hours per day. The number of respondents using a screen-based media with a long duration of 150 persons (63.0%) with an average duration of 253.8 minutes / day compared to the average short duration of 74.6 minutes / day as many as 88 people (37.0%). Based on the results obtained Chi Square test with p value 0.004 (OR = 6.615 ; 95% CI = 1.508 to 29.028).

**Conclusion:** There is a significant relationship between the duration of the use of screen-based media with obesity. Adolescents with duration of use of the media in a long time  $\geq 2$  hours per day will be at risk of obesity is higher than the teens who use media in short duration  $< 2$  hours per day.

**Keywords:** obesity, duration of screen-based media, adolescents

---

<sup>1</sup> Student of Nutrition Science Studies Program of the University of Alma Ata Yogyakarta.

<sup>2</sup> Lecturer of Nutrition Science Study Program, Advisor I, University of Alma Ata Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Science Study Program, Advisor II, University of Alma Ata Yogyakarta.

## Pendahuluan

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, dimana terjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Pada masa remaja perubahan fisik dan hormonal sangat mempercepat pertumbuhan yang ditandai dengan berfungsinya reproduksi. Perubahan gizi remaja dapat terjadi apabila tidak ada upaya untuk memperbaikinya, sehingga akan mempengaruhi kualitas remaja di masa yang akan datang.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan pernyataan *World Health Organization* (WHO) obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Lebih dari 1,4 milyar orang dewasa mengalami *overweight* dan lebih dari 300 juta wanita dewasa mengalami obesitas. Sementara hanya sekitar 200 orang laki-laki dewasa yang menderita obesitas. Prevalensi obesitas semakin meningkat pada remaja (12-19 tahun) di Amerika Serikat dengan 33,6% mengalami *overweight* dan 18,4% obesitas.<sup>(2)</sup>

Obesitas merupakan penyakit kronis yang tidak terjadi pada sekali waktu. *Overweight* dan obesitas pada remaja semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir baik di Negara maju maupun di Negara berkembang. Di Indonesia prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja cukup tinggi, dimana semakin meningkatnya usia akan terjadi peningkatan prevalensi obesitas. Prevalensi obesitas pada remaja >15 tahun di Indonesia mencapai 10,3% dimana mengalami peningkatan setiap tahun dan berisiko lebih lanjut terjadinya *Non Communicable Disease* (NCD).<sup>(3)</sup>

Data Riskesdas 2013 melaporkan remaja yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas, hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2010. Prevalensi *overweight* di DIY tahun 2013 sebesar 7,2% dan obesitas sebesar 2,6%. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun di provinsi DIY termasuk dalam lima belas besar provinsi dengan prevalensi sangat gemuk pada remaja usia 16-18 tahun diatas prevalensi nasional 1,6% *overweight* dan 5,7% obesitas.<sup>(4)</sup>

Seiring dengan perkembangan yang ada di Indonesia, saat ini teknologi telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk gaya hidup. Pesatnya perkembangan teknologi secara tidak langsung dapat mengubah sikap dan perilaku bermain anak-anak dan remaja yang kini lebih banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi, bermain *handphone* dan bermain *game*. Tren perilaku ini disebut dengan perilaku sedentari.<sup>(5)</sup> Semakin berkembangnya teknologi saat ini akan semakin banyak resiko dari penggunaan media berbasis layar dalam waktu panjang yang

mempengaruhi kesehatan remaja khususnya obesitas, sehingga penulis tertarik untuk meneliti hubungan durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul.

## **Bahan dan Metode**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yang dimulai dari bulan oktober 2016-februari 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri tingkat II Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul yang berjumlah 5557 remaja putri. Pengambilan sampel menggunakan metode *Probability Proportional to Size (PPS)* dengan perhitungan besar sampel berdasarkan rumus Lemeshow diperoleh 238 sampel. Kriteria remaja yang diikuti sertakan dalam penelitian ini remaja dengan kriteria umur 15-18 tahun, kelas XI yang masih aktif dan hadir pada saat penelitian.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *Commcare* untuk mengumpulkan data identitas dan karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, jumlah anggota keluarga, pendidikan orang tua dan tingkat sosial ekonomi orang tua. Data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran tinggi badan dan berat badan yang dilakukan secara langsung. Sedangkan data durasi media berbasis layar menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang di adopsi dari penelitian Astiti, untuk mengetahui kebiasaan remaja dalam menggunakan media berbasis layar dengan kategori durasi panjang ( $\geq 2$  jam/hari) dan durasi pendek ( $<2$  jam/hari). Analisis data menggunakan *software SPSS 16* untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan media dengan kejadian obesitas menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf signifikansi 5%.

## **Hasil dan Bahasan**

### **1. Karakteristik Responden**

Subjek penelitian secara keseluruhan berjumlah 238 remaja putri Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul. Penentuan cluster dalam penelitian ini sesuai dengan data yang di dapat dari Kementrian pendidikan dan budaya kabupaten bantul. Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan bagian dari gambaran data responden yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh karakteristik responden sebagai berikut :



Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia (Tahun)</b>		
15	2	0,8
16	117	49,2
17	117	49,2
18	2	0,8
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>
<b>Pendidikan (Ayah)</b>		
D3/S1/S2/S3	69	29,0
SLTA	89	37,4
SLTP	39	16,4
SD	36	15,1
Tidak Sekolah/SD Tidak Tamat	5	2,1
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>
<b>Pendidikan (Ibu)</b>		
D3/S1/S2/S3	56	23,5
SLTA	91	38,2
SLTP	52	21,8
SD	36	15,1
Tidak Sekolah/SD Tidak Tamat	3	1,3
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>
<b>Pekerjaan (Ayah)</b>		
Petani/Buruh	83	34,9
PNS/TNI/POLRI	36	15,1
Swasta/Wiraswasta	91	38,2
Lainnya	28	11,8
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>
<b>Pekerjaan (Ibu)</b>		
Petani/Buruh	41	17,2
PNS/TNI/POLRI	22	9,2
Swasta/Wiraswasta	49	20,6
Lainnya	10	4,2
Ibu Rumah Tangga	116	48,7
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>

Kelompok umur remaja yang masuk dalam kriteria penelitian ini usia 15-18 tahun. Sebagian besar kelompok usia remaja pada mayoritas 16 tahun dan 17 tahun dengan jumlah masing-masing 117 remaja (49,2%). Usia remaja putri yang menjadi responden penelitian ini yaitu berusia 15 hingga 18 tahun, sehingga termasuk dalam kategori remaja menengah dan remaja akhir. Usia remaja sekitar 15-18 tahun menunjukkan usia remaja putri yang sedang dalam masa pencarian jati diri. Dimana, pada usia ini remaja cenderung melakukan hal-hal yang dianggapnya menarik untuk dilakukan. Oleh karena itu, orang tua dan lingkungan sekitar termasuk teman serta sekolah menjadi hal yang paling utama dalam mempengaruhi sifat remaja.<sup>(6)</sup>

Menurut tingkat pendidikan orang tua responden memiliki tingkat pendidikan yang cukup baik. Diperoleh mayoritas pendidikan yang paling banyak pada tingkat SLTA. Pendidikan ayah dari responden dengan tingkat pendidikan SLTA sebanyak 89 orang (37,4%) dan pendidikan ibu sebanyak 91 orang (38,3%) dengan tingkat pendidikan SLTA. Hal ini menunjukkan pendidikan orang tua responden sudah memiliki tingkat pendidikan yang cukup baik. Sedangkan menurut tingkat pekerjaan orang tua diperoleh mayoritas ayah bekerja sebagai swasta atau wiraswasta yaitu sebanyak 91 orang (38,2%) dan pada pekerjaan ibu diperoleh mayoritas sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 116 orang (48,7%). Tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua pada umumnya akan mempengaruhi bagaimana perilaku anak yang dapat menunjukkan bagaimana pola pikir orang tua dalam mengasuh anaknya khususnya pengawasan pada remaja putri.

## 2. Karakteristik responden menurut durasi penggunaan media berbasis layar

Durasi penggunaan media merupakan lama waktu yang digunakan remaja untuk menonton tv, bermain game, bermain handphone dan menggunakan laptop. Durasi penggunaan media dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Durasi Penggunaan Media

Durasi	Jumlah	Persentase (%)	Min – Max (menit)	Mean ± SD
Durasi Panjang ( $\geq 2$ jam/hari)	150	63,0	124,3 - 488,6	253,8 ± 99,4
Durasi Pendek ( $< 2$ jam/hari)	88	37,0	6,4 – 118,6	74,6 ± 31,2
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>	<b>6,4 – 488,6</b>	<b>187,5 ± 118,6</b>

Secara deskriptif diperoleh rata-rata responden menggunakan media berbasis layar dalam durasi panjang yaitu diatas 2 jam perhari. Jumlah responden yang menggunakan media berbasis layar dengan durasi panjang  $\geq 2$ jam/hari yaitu 150 orang (63,0%) dan durasi pendek  $< 2$ jam/hari sebanyak 88 orang (37,0%). Penggunaan media paling tinggi yaitu pada penggunaan handphone dibanding jenis media laptop, nonton tv dan bermain game.

Remaja putri pada masa saat ini tergolong dalam penggunaan media jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan periode orang tua mereka pada masa remaja. Hampir segala kegiatan yang dilakukan selalu melibatkan media, misalnya komunikasi antar teman yang menggunakan media khususnya HP, proses mendapatkan informasi dengan berita, kegiatan hiburan yang bersifat *refreshing* diri juga menggunakan media

seperti dengan game dan lainnya. Pengaruh media tidak hanya berkaitan dengan tampilan media dan semata-mata hanya untuk menyaksikan media yang digunakan, tetapi durasi total penggunaan media yang digunakan akan turut mempengaruhi kinerja sekolah yang buruk.<sup>(7)</sup> Berdasarkan rekomendasi penggunaan media dari *American Academy of Pediatrics* (AAP) yang menjelaskan penggunaan media pada anak sekolah atau remaja dalam sehari agar tidak lebih dari 2 jam perhari sesuai waktu yang dianjurkan.<sup>(8)</sup>

### 3. Karakteristik responden menurut status gizi

Status gizi adalah ukuran derajat pencapaian kebutuhan fisiologis seseorang terhadap zat gizi. Status gizi remaja ditentukan berdasarkan IMT/U. Distribusi status gizi remaja dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Status Gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Obesitas	22	9,2
Tidak obesitas	216	90,8
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100,0</b>

Hasil distribusi responden menurut status gizi remaja putri diperoleh mayoritas responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 216 orang (90,8%) dan sebanyak 22 orang (9,2%) mengalami obesitas.

Obesitas adalah keadaan kelebihan lemak dalam tubuh yang pada umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan sekitar organ. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas. Obesitas secara klinis dinyatakan dalam bentuk indeks massa tubuh (IMT)  $\geq 30\text{kg/m}^2$ . Wanita dikatakan *obesitas* bila lemak tubuhnya lebih dari 27% berat badan.<sup>(9)</sup> Seseorang yang mengalami obesitas cenderung malas untuk bergerak dan pola makan yang tidak terkontrol (berlebihan dan tidak sehat). Hal ini tentunya memberikan dampak negatif pada remaja khususnya bagi kesehatannya. Pencegahan *overweight* dan obesitas terdiri dari tiga tahapan yaitu pencegahan primer, sekunder dan tersier.<sup>(10)</sup>

### 4. Hubungan durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas

Obesitas di Indonesia akan terus meningkat disebabkan masyarakat cenderung yang mempunyai aktifitas kurang gerak. Rendahnya aktivitas mendorong

keseimbangan energi ke arah positif, sehingga terjadi penyimpanan energi dan penambahan berat badan. Hasil uji *Chi Square* hubungan durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Uji *Chi Square* Durasi Penggunaan Media Berbasis Layar Dengan Kejadian Obesitas Remaja Putri

Durasi	Kejadian Obesitas				Total		r	$\chi^2_{hitung}$	P	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		F	%				
	F	%	f	%						
Durasi Panjang ( $\geq 2$ jam/hari)	20	8,4	130	54,6	150	63,0	0,418	8,088	0,004	6,615 (1,508-29,028)
Durasi Pendek (<2jam/hari)	2	0,8	86	36,1	88	37,0				
Total	22	9,2	216	90,8	238	100,0				

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,004$  dengan OR = 6,615 (95% CI = 1,508-29,028). Terdapat hubungan yang signifikan dari durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bantul. Semakin panjang durasi jenis penggunaan media yang digunakan remaja akan memiliki kemungkinan untuk mengalami obesitas 6 kali lebih besar dibandingkan dengan durasi penggunaan media dalam waktu pendek.

Remaja putri yang terbiasa menggunakan media berbasis layar cenderung merasa lupa waktu dan menggunakan media dalam waktu yang relatif lama setiap harinya. Kegiatan ini terkadang juga ditambah dengan kegiatan mengemil makanan yang tidak sehat dan tinggi kalori. Kegiatan bermain atau beraktifitas dengan media layar adalah kegiatan pasif yang tidak membutuhkan fisik untuk bergerak.<sup>(11)</sup> Berikut tabel perbedaan durasi jenis penggunaan media berdasarkan kejadian obesitas menggunakan uji t test :

Tabel 5. Perbedaan Rata-Rata Durasi Jenis Penggunaan Media Berdasarkan Kejadian Obesitas Menggunakan Uji *Independent t-Test*

Jenis Media	Obesitas (n=22) mean±SD	Tidak Obesitas (n=216) mean±SD	Mean diff	95% CI	p*
Televisi	62,24±47,82	60,26±44,70	1,98	(-17,85-21,82)	0,844
Game	0,23±1,07	1,74±10,16	-1,52	(-5,79-2,76)	0,486
Handphone	121,45±61,83	73,33±52,64	48,12	(24,52-71,71)	0,000
Laptop	88,67±59,21	43,51±47,45	45,16	(23,73-66,59)	0,000

Ket: CI=*Confident Interval*; SD=Standar Deviasi; Mean diff.=Perbedaan rata-rata

Berdasarkan uji t-test durasi Jenis Penggunaan Media dengan Kejadian Obesitas, rata-rata penggunaan media *handphone* memiliki durasi yang tergolong tinggi dibandingkan dengan jenis media nonton tv, main game dan menggunakan laptop. Pada remaja putri yang mengalami obesitas penggunaan *handphone* dengan durasi paling lama yaitu 121 menit/hari dan 73 menit/hari pada remaja putri yang tidak mengalami obesitas. Hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan durasi menggunakan *handphone* pada remaja putri yang mengalami obesitas dan tidak mengalami obesitas ( $p=0,000$  ;  $p<0,05$ ). Nilai rata-rata durasi menggunakan *handphone* pada remaja putri yang mengalami obesitas menunjukkan rata-rata durasi penggunaan *handphone* cukup tinggi jika dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami obesitas.

Durasi dan frekuensi penggunaan media berbasis layar (*handphone*, televisi, *video game*, dan computer) dinyatakan sebagai salah satu penyebab rendahnya aktivitas fisik. Remaja yang mempunyai aktivitas berbasis layar dalam waktu lebih lama mempunyai resiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas berbasis layar lebih rendah. Selain itu, prevalensi obesitas dipacu oleh tingginya peredaran makanan yang tinggi kandungan lemak dan karbohidrat, kemudahan yang diberikan oleh teknologi serta gaya hidup yang kurang aktivitas fisik termasuk aktifitas berbasis layar.<sup>(12)</sup>

Beberapa faktor yang berhubungan dengan gizi lebih diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) merupakan gaya hidup santai dan kurang aktivitas fisik. Menonton televisi termasuk dalam aktivitas ringan yang berarti tidak banyak energi yang terpakai. Menonton televisi yang lama dapat berkontribusi terhadap kejadian *overweight*. Hal ini akan semakin memperbesar risiko kejadian gizi lebih jika konsumsi

energi pangan terus meningkat, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Konsumsi energi dapat diperoleh saat menonton televisi bila dibarengi dengan kebiasaan ngemil snack. Makanan cemilan diketahui mengandung kalori yang tinggi sehingga dapat meningkatkan risiko peningkatan gizi lebih.<sup>(11)</sup>

### **Kesimpulan dan Saran**

Penggunaan media berbasis layar yang digunakan remaja sekolah menengah atas kabupaten bantul dengan mayoritas paling tinggi pada penggunaan media dengan durasi panjang diatas 2 jam perhari yaitu sebanyak 150 remaja (63,0%) dengan nilai rata-rata 253,8 menit/hari yang lebih mendominasi dibandingkan dengan durasi pendek 88 remaja (37,0%) dengan rata-rata durasi sekitar 74,6 menit/hari. Terdapat perbedaan durasi penggunaan handphone pada remaja putri yang mengalami obesitas dan tidak obesitas. Durasi penggunaan media paling banyak digunakan pada jenis media handphone dengan rata-rata durasi pada kelompok remaja obesitas yaitu 121 menit/hari dan kelompok remaja tidak obesitas sekitar 73 menit/hari. Ada hubungan yang signifikan dari durasi penggunaan media berbasis layar dengan kejadian obesitas remaja putri dengan nilai  $p=0,004$  dan  $OR = 6,615$  (95%  $CI=1,508-29,028$ ). Berdasarkan hasil penelitian, perlunya pengawasan orang tua untuk mengontrol remaja dalam menggunakan media sehingga penggunaan media pada remaja tidak berlebihan, mengganggu konsentrasi belajar dan dikhawatirkan berdampak negative pada remaja.

### **Rujukan :**

1. Febry AB, Pujiastuti N, Fajar I. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan* Yogyakarta: Graha ilmu; 2013.
2. J.Klish W. Definition Epidemiology and Etiology of Obesity in Children Adolescents. [Online].; 2013 [cited 2016 Agustus 27].
3. Arundhana AI. Kebiasaan Sarapan dan Resiko Obesitas Remaja. *Buletin Gizi Kita*. 2013 Juni; 13(1).
4. Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: RI, Depkes; 2013.
5. Pramita RD, Griadhi IPA. Hubungan Antara Perilaku Sedentari dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas V di SD Cipta Dharma Denpasar. Denpasar: Universitas Udayana, Fakultas Kedokteran; 2015.

6. Proverawati A. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja* Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
7. Kyle T, Carman S. Buku Ajar Keperawatan Pediatri Vol.1 Edisi 2 Yulianti D, Tiar E, Isneini S, Bariid B, editors. Jakarta: EGC; 2015.
8. Moreno M, Chassiakos YR, Cross C. COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media Use In School-Aged Children and Adolescents. *American Academy of Pediatrics*. 2016 November; 138. no 5.
9. Adriani M, Wirjatmadi B. *Pengantar Gizi Masyarakat* Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri; 2012.
10. Hasdianah. *Mengenal Diabetes meliitus I* Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
11. Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012; 1, Nomor 2; 542-553.
12. Sudargo T, Freitag HL, Rosiyani F, Kusmayanti NA. *Pola Makan dan Obesitas* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2014.