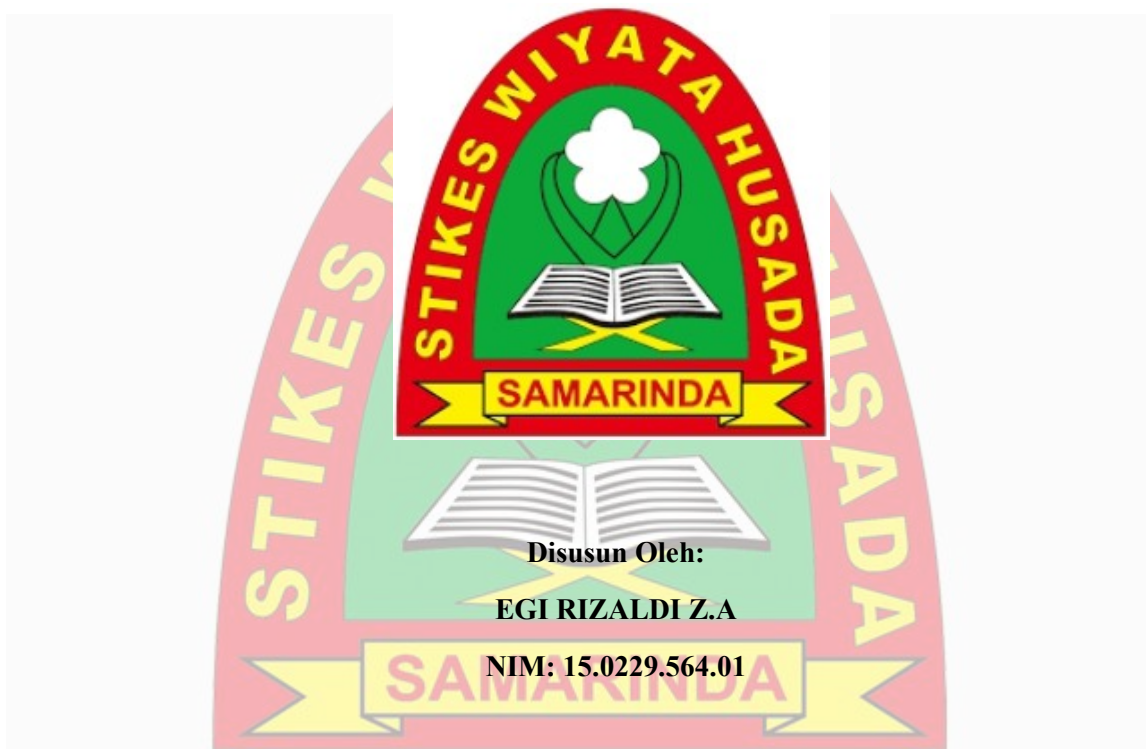


**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN
PERILAKU MAKAN REMAJA USIA SEKOLAH
DI SMP MUHAMMADIYAH 06
SAMARINDA**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

EGI RIZALDI Z.A

NIM: 15.0229.564.01

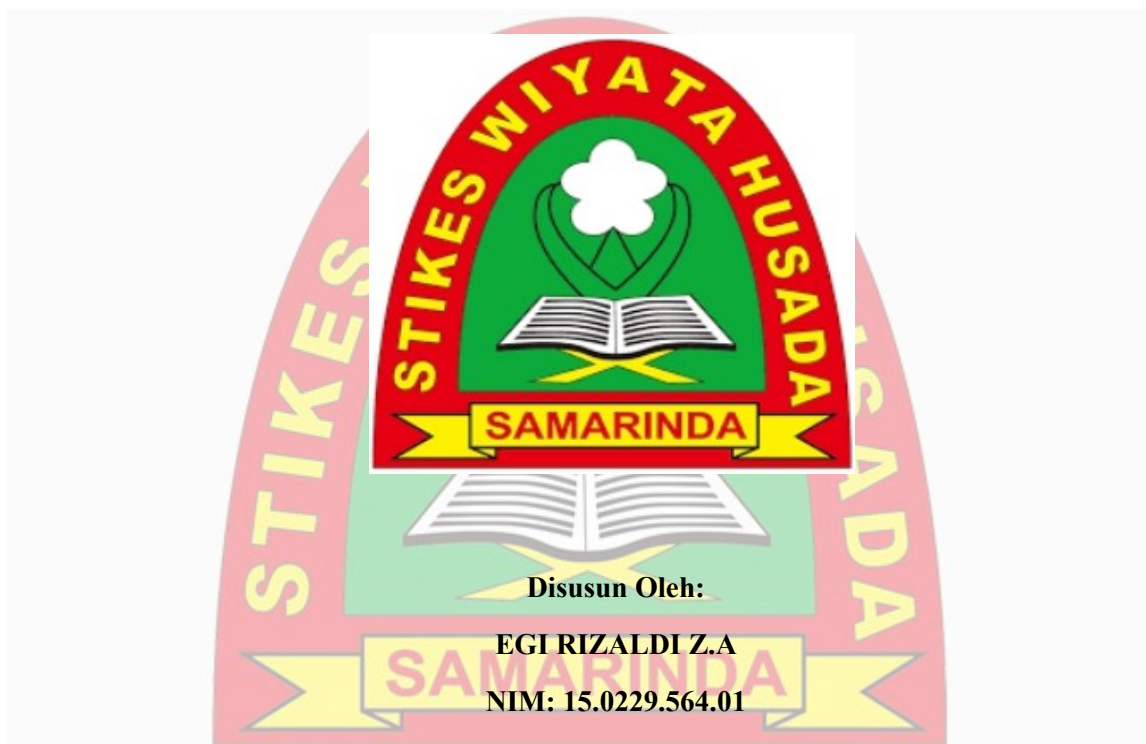
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2019

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN PERILAKU MAKAN
REMAJA USIA SEKOLAH DI SMP MUHAMMADIYAH SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana (S.Kep)



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2019

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN PERILAKU MAKAN
PADA REMAJA USIA SEKOLAH DI SMP MUHAMMADIYAH 06
SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

EGI RIZALDI ZAINAL ARIFIN

NIM. 15.0229.564.01

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Tanggal 14 Agustus 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. **Ns. Rusdi, S.Kep., M.Kep**
NIK. 113072.86.13.071
2. **Ns. Hamka, M.Kep., RN., WOC(ETN)**
3. **Ns. Sumiati Sinaga, S.Kep., M.Kep**
NIK. 113072.82.09.006
4. **Ns. Siti Wardatun Hasanah, S.Kep., MM**
NIP. 19740818.199603.2.001

Mengetahui,

Ketua
STIKES Wiyata Husada Samarinda

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan
STIKES Wiyata Husada Samarinda

Ns. Edy Mulyono, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK. 13072.74.13.045

Ns. Rusdi, S.Kep., M.Kep
NIK : 113072.86.13.071



LEMBAR KEASLIAN PENULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Egi Rizaldi Z.A

Nim : 15022956401-S1

Program Studi : S.1 Keperawatan

Judul Laporan Akhir : Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan Remaja Usia Sekolah Di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah karya saya sendiri, dan semua, sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,

Egi Rizaldi. Z.A

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Egi Rizaldi Zainal Arifin

NIM : 15.0229.564.01

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada STIKes Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul :

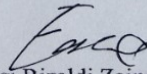
Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan Remaja Usia Sekolah di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, STIKes Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 20 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Egi Rizaldi Zainal A

NIM : 15.0229.564.01

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat dan BimbinganNya saya dapat menyelesaikan skripsi/karya tulis ilmiah dengan judul “**Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan Remaja Di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda tahun 2019**”. penulis skripsi/karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh

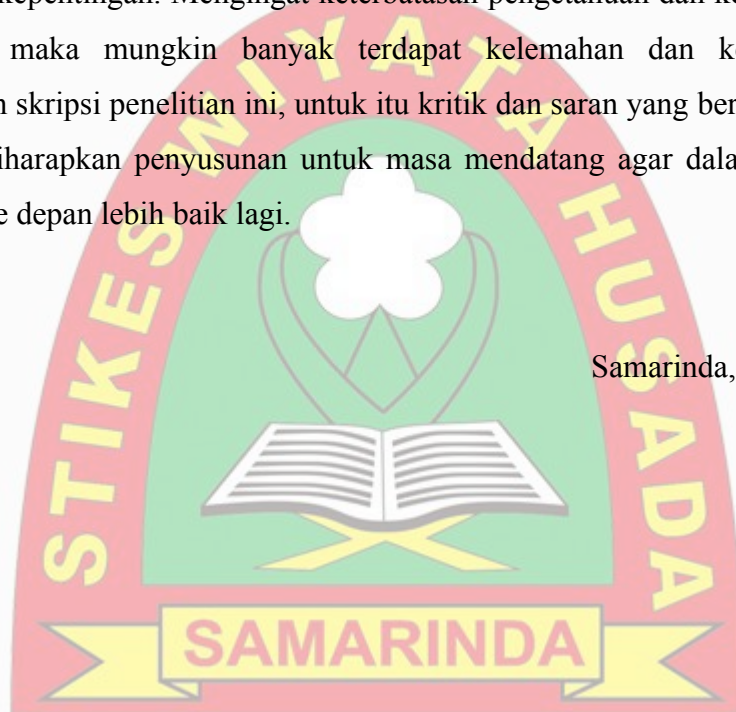
Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan pembimbingan dari bergai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi/karya tulis ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak H. Mujito Hadi MM selaku Ketua Yayasan STIKES Wiyata Husada Samarinda.
2. Ns.Edy Mulyono,S.Pd,S.Kep,M.Kep,selaku Ketua STIKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Ns.Rusdi, S.Kep.,M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Ns. Sumiati Sinaga .S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah banyak memebantu dan mengarahkan saya dalam penyusunan proposal ini hingga selesai.
5. Ns. Siti Wardatun Hasanah.,S.Kep.,M.M. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan mengarahkan saya dalam penyususnan proposal ini hingga selesai.
6. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda yang telah memberikan pengarahan serta bimbingan yang bermanfaat kepada saya.
7. Orang tua beserta saudara-saudra saya yang telah begitu banyak memberikan pengertian dan dukungan,

8. Teman-teman yang khususnya; Amir, Ravy, Aji dan teman-teman yang lainnya selalu mensupport saya dan selalu membantu saya menyelesaikan tugas perkuliahan.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda yang senantiasa selalu mendukung dan motivasi satu sama lain.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yang positif bagi semua pihak yang berkepentingan. Mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki maka mungkin banyak terdapat kelemahan dan kekurangan dari penyusun skripsi penelitian ini, untuk itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan penyusunan untuk masa mendatang agar dalam penyusunan skripsi ke depan lebih baik lagi.

Samarinda, 8 Agustus 2019



Peneliti

ABSTRAK

Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan Remaja Usia Sekolah Di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

Egi Rizaldi¹, Sumiati Sinaga², Siti Wardatun³

Latar Belakang: Gadget merupakan barang canggih yang yang diciptakan dari berbagai aplikasi dan terus di perbarui. gadget tidak hanya di gunakan oleh orang dewasa namun remaja usia (12-21 tahun), anak-anak usia (7-11 tahun), dan bahkan anak usia (3-6 tahun) juga sudah menggunakan gadget. Salah satu dampak dari penggunaan gadget adalah perubahan perilaku makan, dimana hal ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan masalah kesehatan pada anak. **Tujuan :** untuk mengetahui Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan Remaja usia Sekolah. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan rancangan *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel 38 responden. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Ada hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan dengan *P value* 0,000 ($>0,05$). **Kesimpulan:** Penggunaan gadget yang tidak terkontrol bisa berdampak kurang baik bagi perilaku makan siswa, sehingga diharapkan orang tua dapat lebih bisa mengontrol penggunaan gadget pada remaja usia sekolah.

Kata Kunci : *Gadget, Perilaku Makan, Remaja Usia Sekolah*

1

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Wiyata Husada Samarinda

2 Praktisi Keperawatan, RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda

3

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar	Belakang
B. Rumusan	Masalah
C. Tujuan	Penelitian
D. Manfaat	Penelitian
E. Penelitian	Terkait
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Telaah	Pustaka
1. Gadget	Makan
2. Perilaku	Teori
3. Remaja	konsep
B. Kerangka	
C. Kerangka	

D. Hipotesis
25

BAB III METODE PENELITIAN.....

26

A. Jensi	dan	Rancangan	Penelitian
26			
B. Populasi			Penelitian
26			
C. Variabel			Penelitian
27			
D. Definisi			Oprasional
27			
E. Waktu	dan		Tempat
28			
F. Instrumen			Penelitian
28			
G. Uji	Validitas	dan	Realibilitas
28			
H. Prosedur	Pengumpulan	Data	dan Sumber Data
30			
I. Uji		Normalitas	Data
30			
J. Analisa			Data
31			
K. Alur			Penelitian
32			

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....

33

A. Deskripsi	Tempat	Penelitian
33		
1. Kondisi	Geografis	SMP 06 Muhammadiyah
33		
2. Analisis		Univariat
34		
3. Analisis		Bivariat
35		
B. Pembahasan		
36		

BAB V PENUTUP.....
42

A. Kesimpulan

.....
42

B. Saran

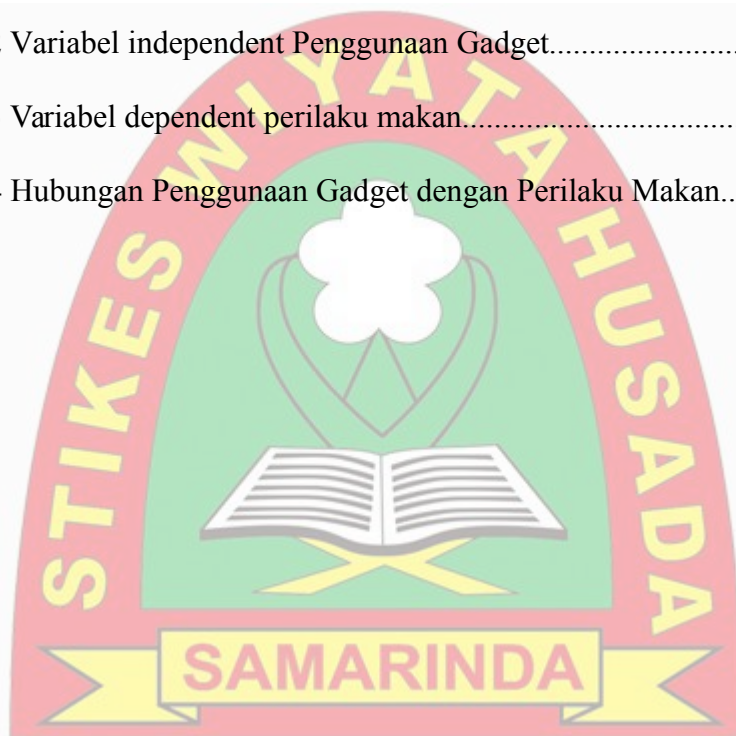
.....
42

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN



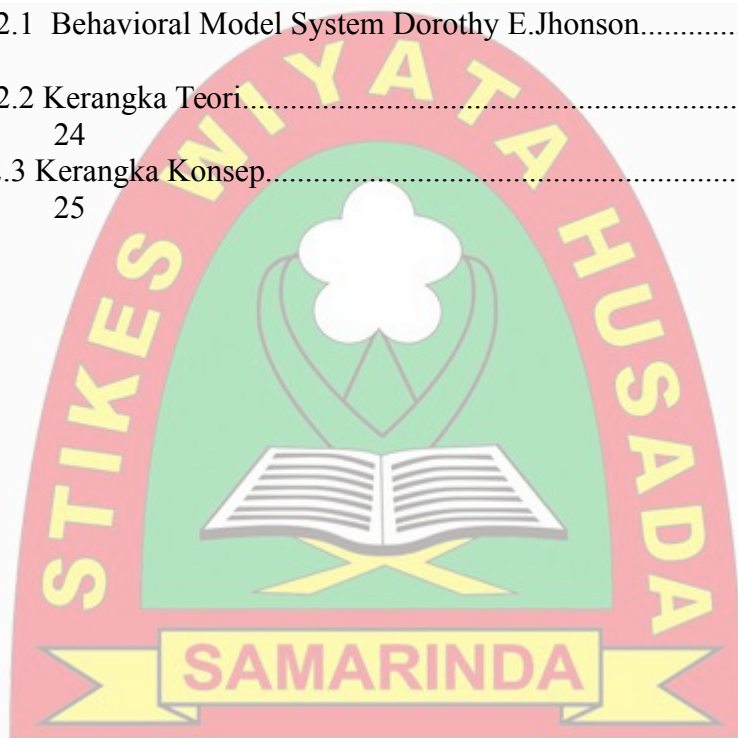
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi oprasional Variabel	27
Tabel 3.2 Hasil uji validitas.....	29
Tabel 3.3 Uji Reliablitas	30
Tabel 3.4 Uji Normalitas data	31
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden.....	34
Table 4.2 Variabel independent Penggunaan Gadget.....	34
Table 4.3 Variabel dependent perilaku makan.....	35
Table 4.4 Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perilaku Makan.....	35



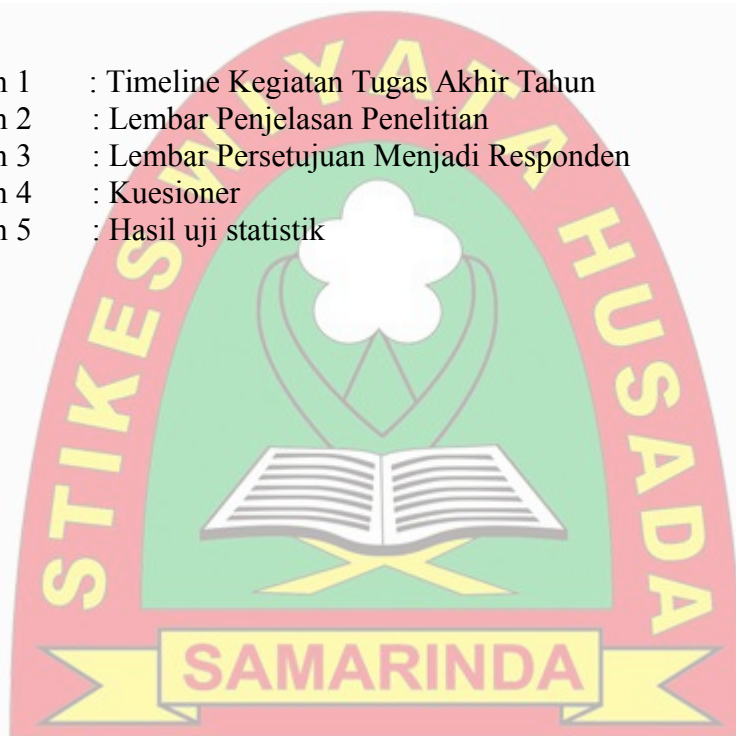
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Behavioral Model System Dorothy E.Jhonson.....	23
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	24
Gambar2.3 Kerangka Konsep.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Timeline Kegiatan Tugas Akhir Tahun
- Lampiran 2 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 : Kuesioner
- Lampiran 5 : Hasil uji statistik



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Gadget merupakan barang canggih yang yang diciptakan dari berbagai aplikasi dan terus di perbarui. Aplikasi yang di sediakan dalam gadget bisa berupa media berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Barang canggih ini jika dilihat dari segi harganya tidak bisa dibilang murah untuk sekedar menjadi media hiburan semata tapi gadget wajib digunakan oleh orang-orang memiliki kepentingan dibidang bisnis, atau pengerjaan tugas kuliah dan kantor tapi faktanya gadget tidak hanya di gunakan oleh orang dewasa namun remaja usia (12-21 tahun), anak-anak usia (7-11tahun), dan bahkan anak usia (3-6 tahun) juga sudah menggunakan gadget. Era teknologi ini para orang tua menganggap bahwa gadget adalah salah satu alat yang dapat digunakan untuk medidik anak, sehingga bukan hal yang aneh jika orang tua memberikan fasilitas gadget.

Aplikasi gadget yang saat ini sangat populer adalah Mobile Onlie Games bahkan menurut *Environment Software Association* (ESA) menunjukkan bahwa data demografi pengguna game online di Amerika bahwa 36% pengguna game online berusia < 18 tahun, 32% berusia 18-35 tahun. Data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016) menyatakan perangkat bermain *game online* paling banyak

menggunakan perangkat *mobile* (smartphone atau gadget) sebesar 89,9 juta atau sekitar 67,8%. sedangkan menurut riset dari *Newzoo* (2016), pengguna game sepanjang tahun 2016 diprediksi akan terus meningkat pesat sampai tahun 2019. Riset *Newzoo* juga menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan jumlah gamer terbanyak yang bermain di perangkat mobile (smartphone atau gadget). Data yang dirilis oleh NPD Group bertajuk *mobile gaming* (2014) menunjukkan pemain *game mobile* yaitu mereka yang bermain pada smartphone, Ipad touch atau tablet yang bermain lebih sering dan dalam waktu yang lebih lama dibanding 2 tahun yang lalu. Rata-rata waktu yang dihabiskan dalam bermain game meningkat menjadi 57% menjadi lebih dari 2 jam perhari pada tahun 2014 dibandingkan 1 jam dan 20 menit pada tahun 2012 yang lalu. Rata-rata jumlah waktu bermain di tingkat tertinggi ada pada rentang usia 6 – 44 tahun. Anak-anak usia 2 – 12 tahun menghabiskan proporsi waktu mereka untuk bermain game daripada kegiatan lainnya. Mereka menghabiskan waktu rata-rata 2 jam atau lebih untuk bermain game. Hasil survei tersebut tampak jelas bahwa anak-anak saat ini banyak yang sudah kecanduan bermain game online terutama melalui perangkat smartphone maupun tablet berbasis android (gadget).

Remaja dianggap lebih sering dan rentan terhadap penggunaan permainan *game online*. Hurlock (2013) mengemukakan bahwa an remaja awal di usia 12 tahun lebih memahami, masih suka bermain, bergerak. dan menyukai permainan yang mempunyai nuansa persaingan sehingga membuat pemainnya akan bermain terus-menerus tanpa memperdulikan berapa lama waktu yang dipergunakan. Kekhawatiran terhadap adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari kebiasaan remaja yang gemar bermain *game online* yang mampu mengambil alih kehidupan. Salah satu dampak dari permainan ini adalah dari segi jasmani (kesehatan menurun) karena anak-anak yang terlalu sering bermain *game* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, duduk terlalu lama, sering terlambat makan. (Telkomsel, 2017).

Remaja yang lebih memilih bermain *game online* dibandingkan makan biasanya memiliki perilaku makan yang cenderung tidak teratur atau buruk. Padahal diketahui bahwa dengan perilaku makan yang sehat dan teratur, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik pula. Begitu pula halnya dengan remaja, remaja yang sehat akan tampak lebih lincah, kreatif dan bersemangat belajar. Hal ini karena kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan baik sehingga organ-organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik pula. Sebaliknya, bila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun. Kemampuan kerjanya melemah. Dan bila berkelanjutan akan dapat menimbulkan suatu penyakit saluran pencernaan salah satunya seperti gastritis (Hardani, 2012).

Remaja yang memiliki perilaku makan tidak teratur, mudah terserang penyakit seperti gastritis karena pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong atau ditundanya pengisian, asam lambung kosong dan akan terjadi gerakan peristaltik lambung bertambah intensif yang akan merangsang peningkatan produksi asam lambung sehingga dapat timbul rasa nyeri diulu hati (Ikawati, 2010). Remaja melakukan berbagai upaya untuk memperlihatkan tubuh yang ideal agar lebih menarik, salah satu cara yaitu dengan pembatasan makanan, lalu pada proses pertumbuhan ini remaja diperkenalkan pada pola makan yang tidak baik. Hal ini diperberat dengan situasi remaja yang asik ketika sedang bermain game, tidak ingin mengkonsumsi makanan dan pola makan menjadi tidak teratur. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, dkk (2015) mengemukakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara persepsi tubuh pada subskala kecemasan menjadi gemuk dengan gangguan makan. Kecemasan ini menjadikan faktor predisposisi terhadap adanya perubahan perilaku makan remaja. *Gadget* yang digunakan remaja menjadikan remaja tidak berinteraksi dengan lingkungan bahkan tidak lagi memperhatikan pola makan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2018) dengan hasil penelitian bahwa remaja menggunakan *Gadget* sampai tingkat kecanduan moderat meskipun hal yang dilakukan pada

Gadget bukan hanya bermain game tetapi komunikasi aktif via aplikasi seperti LINE dan Whatsapp.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Muhammadiyah Samarinda dengan metode wawancara didapatkan 3 orang sampel pegakuan dari remaja bahwa mereka menggunakan *Gadget* sehari dengan durasi rata rata 3-4 jam per hari. Bahkan pernyataan dari remaja bahwa mereka terkadang lupa jadwal makan karena asik bermain *Gadget* sehingga membuat mereka memilih mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan bahkan terkadang mereka mengganti makanan utama dengan snack.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan judul yang diajukan makan dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: apakah ada hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan remaja usia sekolah

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan remaja usia sekolah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penggunaan gadget pada anak usia sekolah
- b. Mengidentifikasi perilaku makan anak usia sekolah
- c. Menganalisis Hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan remaja

D. MANFAAT PENELITIAN

Peneliti nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan bagi pendidikan keperawatan dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan pendidikan khususnya yang berkaitan dengan penggunaan gadget dengan perilaku makan pada anak remaja usia sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Agar sekolah mampu memberikan edukasi dan pengawasan bagi siswanya dalam penggunaan gadget.

b. Bagi Orang tua

Agar para orang tua dapat mengawasi dan mengontrol remaja dalam penggunaan gadget.

c. Bagi peneliti

Menambah pengalaman yang sangat berharga dalam rangka memperoleh wawasan dan pengetahuan tentang “Hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan pada anak remaja usia sekolah”.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk dilakukan penelitian selanjutnya dalam menggunakan metode dan desain yang lebih lagi.

E. PENELITIAN TERKAIT

1. Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 responden. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah remaja wanita memiliki resiko lebih tinggi karena memiliki persepsi negatif dengan merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik dan tidak memuaskan.. Perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada penggunaan penelitian, teknik pendekatan, waktu penelitian, jenis penelitian, tempat penelitian, sampel penelitian. Persamaan penelitian tersebut dengan

penelitian yang akan dilakukan terletak pada desain penelitian, variabel penelitian, kategori responden yang akan diteliti.

2. Interaksi Sosial pada Remaja Kecanduan *Game Online*. Sampel dalam penelitian ini 5 responden. Kesimpulan dari penelitian ini adalah para subjek yang bermain game online lebih dari jam sehari masih dapat melakukan interaksi sosial di lingkungannya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode penelitian, tempat penelitian, tahun penelitian, teknik pendekatan penelitian. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada, variabel penelitian, kategori responden.
3. Dampak Kecanduan Internet (internet Addiction) pada Remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah internet bisa menimbulkan dampak positif dan negatif bagi kehidupan remaja, namun dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku negatif yang lebih banyak terlihat seperti mengabaikan teman yang sedang mengajak bicara, membalas singkat ketika diajak bicara dengan teman, dan lebih mengedepankan aktifitas online dari pada interaksi sosial dengan temannya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian, desain penelitian, tempat penelitian, dan waktu penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah kategori responden.
4. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Anak Usia Remaja di SMA 01 Srandak Bantul. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 51 responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat 32 responden (63%) yang mengalami kualitas tidur kurang jadi terdapat hubungan antara perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur anak usia remaja di SMA 01 Serandak Bantul. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah variabel bebas, tempat, waktu, desain penelitian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah metode penelitian, variabel terikat, dan rancangan penelitian



A. TELAHAH PUSTAKA

1. *Gadget*

Secara istilah *gadget* berasal dari bahasa Inggris yang artinya perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Dalam bahasa Indonesia, *gadget* disebut “acang”. Manumpil, dkk (2015), *gadget* adalah sebuah teknologi yang berkembang pesat dan memiliki fungsi khusus diantaranya yaitu *smartphone*, *iphone*, dan *blackberry*. Widiawati dan Sugiman (2014), *gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Jati dan Herawati (2014), *gadget* adalah media yang dipakai sebagai alat komunikasi modern dan semakin mempermudah kegiatan komunikasi manusia.

Gadget yang saat ini banyak digemari masyarakat khususnya kalangan remaja, mempunyai beberapa jenis-jenis gadget yang sering digunakan (Irawan, 2013). Jenis-jenis gadget diantaranya:

a. Iphone

Merupakan sebuah telepon yang memiliki koneksi internet. Selain itu memiliki aplikasi multimedia yang dapat digunakan untuk mengirim pesan gambar (Irawan, 2013).

b. Ipad

Merupakan sebuah gadget yang memiliki ukuran lebih besar. Alat ini serupa dengan komputer tablet yang memiliki fungsi-fungsi tambahan yang ada pada sistem operasi (Irawan, 2013).

c. Blackberry

Merupakan sebuah perangkat genggam nirkabel dengan berbagai kemampuan. Alat ini dapat digunakan untuk SMS, faksimili internet, dan juga telepon seluler (Irawan, 2013).

d. Note Book

Merupakan sebuah alat perpaduan antara komputer portabel. Alat ini seperti halnya dengan notebook dan internet (Irawan, 2013).

e. Handphone

Merupakan sebuah alat atau perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel. Sehingga alat ini dapat dibawa kemanamana dan memiliki kemampuan dasar yang sama halnya dengan telepon konvensional saluran tetap (Irawan, 2013).

Penggunaan *gadget* juga dapat memberikan manfaat juga bisa menimbulkan efek buruk. *Gadget* dapat memberikan dampak positif dan negatif.

a. Dampak positif

- 1) Memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial. Sehingga memudahkan untuk saling

berkomunikasi dengan orang baru dan memperbanyak teman (Harfiyanto, dkk, 2015).

- 2) Mempersingkat jarak dan waktu. Karena dalam era perkembangan *gadget* yang canggih didalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini (Harfiyanto, dkk, 2015).
- 3) Hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi masalah dan menjadi halangan. Hal ini dikarenakan kecanggihan dari aplikasi yang ada didalam *gadget* (Harfiyanto, dkk, 2015).
- 4) Mempermudah para remaja mengonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti. Hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran (Harfiyanto, dkk, 2015).

b. Dampak negatif

- 1) Menggunakan media sosial didalam *gadget* mereka, sehingga menimbulkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain *gadget*. Hal ini biasanya digunakan remaja untuk berkomunikasi dimedia sosial dibandingkan dengan belajar (Harfiyanto, dkk, 2015).
- 2) Aplikasi yang ada didalam *gadget* membuat remaja lebih mementingkan diri sendiri. Seringkali anak mengabaikan orang disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol (Harfiyanto, dkk, 2015).
- 3) Remaja menjadi kecanduan dalam bermain *gadget*. Awalnya anak menggunakan *gadget* hanya untuk bermain game. Akan tetapi remaja lama-kelamaan menemukan kesenangan dengan *gadget* sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan (Winoto, 2013).
- 4) *Gadget* memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses remaja adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan (Winoto, 2013).

- 5) *Gadget* membuat menjadi malas bergerak dan beraktifitas. Biasanya remaja dalam keseharian penuh untuk bermain *gadget* (Ameliola dan Nugraha, 2013).

c. *Screen Time*

Para ahli menyebutkan bahwa waktu maksimal anak mengakses *gadget* adalah 1-2 jam per hari. Namun, pembatasan ini juga harus disesuaikan dengan usia anak:

- 1) Anak usia di bawah 2 tahun disarankan sama sekali tidak diberi akses pada *gadget*. Jika diperlukan, anak usia di atas 1,5 tahun dapat mengakses *gadget* tidak lebih dari satu jam per hari dengan didampingi orang tua.
- 2) Anak usia 2-5 tahun disarankan mengakses *gadget* hanya 1 jam per hari, itu pun sebaiknya program yang berkualitas.
- 3) Untuk anak usia 6 tahun ke atas, bisa mengakses *gadget* pada akhir pekan atau maksimal 2 jam per hari.

2. Perilaku Makan

Perilaku Makan menurut Notoatmodjo (2007) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi, pengetahuan terhadap makanan (Gibney, dkk, 2008). Menurut

Koentjaraningrat (dalam Khumaidi, 1994), perilaku makan adalah cara seseorang berpikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan, tentang makan. Menurut Guthe & Mead (dalam Khumaidi, 1994) perilaku makan adalah cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor-faktor sosial dan budaya dimana individu hidup.

Perilaku makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan (Sulistiyoningsih, 2011). Sedangkan menurut Siswanti (2007) menyatakan bahwa perilaku makan yaitu mengkonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi, konsumsi karbohidrat setengah dari kebutuhan 11-12 energi, konsumsi lemak maksimal seperempat dari kebutuhan energi, konsumsi makanan yang mengandung zat besi, biasakan sarapan pagi (menjaga frekuensi makan), hindari minuman beralkohol, konsumsi makanan yang aman dan membaca label pada makanan yang dikemas. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah pandangan seseorang terhadap makanan serta sikap seseorang memilih makanan untuk dikonsumsi agar memenuhi kebutuhan energi, karbohidrat dalam tubuh. Dimensi Perilaku Makan Terdapat tiga dimensi perilaku makan menurut Van Strien, dkk (dalam Elfhag & Morey, 2008) yaitu:

- a. *External eating*, adalah menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang.
- b. *Emotional eating*, mengacu pada makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan.
- c. *Restrained eating*, merupakan tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

Dalam hal ini terdapat teori-teori psikologi perilaku makan oleh Van Strien (Van Strien, Frijters, Bergers & Defares dalam Bailly, dkk., 2012) antara lain teori 13 psikosomatis (Bruch, 1973, dalam Bailly, dkk., 2012; Kaplan & Kaplan, 1957., dalam Bailly, dkk., 2012) menekankan peran emotional eating. Hal ini mengacu pada makan dalam menanggapi emosi negatif dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan. Untuk teori eksternalitas (Schacter, Goldman & Gordon, 1968, dalam Bailly, dkk., 2012; Rodin, 1981., dalam Bailly, dkk., 2012) mengacu makan dalam menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (melihat atau bau makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang. Pada teori makan terkendali (restrained eating) (Herman & Polivy, 1980., dalam Bailly, dkk., 2012) mencerminkan tingkat pembatasan makanan sadar (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu). Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dimensi perilaku makan terdiri dari external eating, emotional eating, restrained eating, yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini.

Kriteria Makanan Sehat Menurut Irianto (2007), terdapat 10 kriteria makanan sehat seimbang, meliputi :

- a. Cukup Kuantitas Maksudnya, banyaknya makanan yang dimakan oleh setiap orang tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia dan jenis kesibukan orang tersebut. Contohnya, pelajar olahragawan tentu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibanding pelajar biasa.
- b. Proporsional Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang, yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.

- c. Cukup Kualitas Perlu mempertimbangkan kualitas makanan, seperti kadar proporsionalnya, rasa dan penampilannya.
- d. Sehat dan Higienis Makanan harus steril atau bebas dari kuman penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan tersebut adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi
- e. Makanan segar dan bukan suplemen Sayur-sayuran dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik, junk food, ataupun fast food.
- f. Makanan golongan nabati lebih sehat daripada golongan hewani
- g. Cara masak jangan berlebihan Misalnya, sayur yang direbus terlalu lama dengan suhu tinggi justru menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral pada sayur tersebut.
- h. Teratur dalam penyajian Penyajian makan tetap teratur setiap hari. Jangan membiasakan makan “kapan ingat” karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sakit maag atau buang air tidak lancar
- i. Frekuensi 5 kali sehari Misalnya, 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam) dan 2 kali makan selingan. Ingat, makanan yang dikonsumsi tersebut tetap disesuaikan dengan kapasitas lambung.
- j. Minum 6 gelas air sehari Tubuh memerlukan 2550 liter air per hari. Kebutuhan air tersebut didapat dari makanan sebanyak 100 ml, sisa metabolisme sebanyak 350 ml dan yang berasal dari air minum sebanyak 1200 liter (6 gelas). Untuk itu, dianjurkan meminum air sebanyak gelas air setara dengan 1200 liter.

Berdasarkan uraian di atas kriteria makan yaitu cukup kuantitas, frekuensi 3 kali makan utama, minum 6 gelas air sehari, teratur penyajian, makanan segar dan bukan suplemen (buah dan sayuran), akan dijadikan pertanyaan dalam penelitian ini.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu:

- a. Sosial Budaya Budaya menuntun orang dalam bertingkah laku, menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan,

dan penyajiannya, serta kapan seseorang boleh atau tidak mengonsumsi suatu makan dan bagaimana pangan tersebut dikonsumsi (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Gibney,dkk (2008) dampak lingkungan sosial (media dan iklan) diketahui meningkatkan pengetahuan akan merk dagang produk makanan, menimbulkan sikap positif terhadap makanan dan mengubah kepercayaan, tetapi penelitian jangka panjang yang memantau dan mengukur efek ini hanya sedikit.

b. Sosiodemografis Menurut Gibney, dkk (2008) yang termasuk dalam sosiodemografis yaitu:

1) Usia Usia akan mempengaruhi asupan makanan melalui sejumlah proses biologis (pertumbuhan). Di sepanjang usia dewasa terdapat perbedaan konsumsi makanan.

2) Jenis kelamin Wanita dan pria memiliki perbedaan pada penyusunan tubuh dan jenis aktivitasnya. Wanita memiliki kebutuhan energi yang lebih rendah pada pria karena massa tubuh wanita yang lebih rendah. Wanita tampak lebih memiliki pengetahuan tentang makanan serta menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan, keamanan makanan dan penurunan berat badan.

3) Kelas sosial atau sosioekonomi dan Pendidikan Orang yang tergolong dalam kelompok kelas sosial yang lebih tinggi dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat (Gibney, dkk, 2008). Menurut Sulistyoningsih (2011) tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif terhadap makanan. Untuk kalangan kelompok ekonomi menengah ke atas memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan impor, terutama jenis makanan siap saji (fast food).

c. Kepribadian Kepribadian dapat mempengaruhi kesehatan secara tidak langsung dengan berperilaku yang baik atau buruk bagi individu (King, 2010). Menurut Hong (2013) menjelaskan terdapat hubungan positif antara tingkat trait conscientiousness, sikap, dan perilaku makan sehat

pada mahasiswa. Artinya orang dengan tingkat kesadaran yang tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang sehat dan sikap dari orang-orang dengan tingkat kesadaran yang rendah, terlepas dari lingkungan sekitar.

- d. Stress Menurut Gibney (2008) yang mengatakan bahwa dalam keadaan stres perilaku makan seseorang yang mengalami berat badan berlebih (obese) lebih tinggi dibandingkan orang yang memiliki berat badan normal.

Menurut Drummond & Breferre (2010), ada delapan faktor yang berpengaruh pada pemilihan terhadap makanan yaitu :

a. Rasa

Atribut makanan yang mengkombinasikan lima indra seperti rasa, bau, sentuhan, penglihatan dan bunyi.

b. Aspek lain pada makanan

Harga makanan, mudah (praktis), ketersediaan dan kefamiliaran produk bagi konsumen, dan nilai gizi yang terkandung.

c. Faktor demografi

Faktor-faktor yang melibatkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, dan latar belakang budaya pada suatu daerah.

d. Budaya dan Agama

Kelakuan dan kepercayaan atas sosial tertentu, etnik, atau kelompok umur seseorang yang mempengaruhi pemilihan makannya.

e. Kesehatan

Suatu kondisi tubuh sehat, seseorang dalam pemilihan makan yang didasarkan untuk menjaga dari masalah kesehatan dan atau menjaga penampilan.

3. Remaja

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan dan tidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan.

Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga dihadapkan pada tugas-tugas yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak. Sebagaimana diketahui, dalam setiap fase perkembangan, termasuk pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila tugas-tugas tersebut berhasil diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas itu juga akan menentukan keberhasilan individu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya.

Hurlock (1973) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara 13 hingga 18 tahun. Menurut Thornburgh (1982), batasan usia tersebut adalah batasan tradisional, sedangkan alran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 22 tahun.

Perubahan sosial seperti adanya kecenderungan anak-anak pra-remaja untuk berperilaku sebagaimana yang ditunjukkan remaja membuat penganut aliran kontemporer memasukan mereka dalam kategori remaja. Adanya peningkatan kecenderungan para remaja untuk melanjutkan sekolah atau mengikuti pelatihan kerja (magang) setamat SLTA, membuat individu yang berusia 19 hingga 22 tahun juga dimasukan dalam golongan remaja, dengan pertimbangan bahwa pembentukan identitas diri remaja masih terus berlangsung sepanjang rentang usia tersebut.

Lebih lanjut Thornburgh membagi usia remaja menjadi tiga kelompok, yaitu:

- a. Remaja awal : antara 11 hingga 13 tahun
- b. Remaja pertengahan: antara 14 hingga 16 tahun
- c. Remaja akhir: antara 17 hingga 19 tahun.

Pada usia tersebut, tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan yang baru dan lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis
- b. Mencapai peran sosial maskulin dan feminin
- c. Menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif
- d. Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- e. Mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi
- f. Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja
- g. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga
- h. Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara
- i. Menginginkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial
- j. Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku (Havighurst dalam Hurlock, 1973).

Tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Menurut Hurlock (1973) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu:

- a. Masalah pribadi, yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai.
- b. Masalah khas remaja, yaitu masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orang tua.

Elkind dan Postman (dalam Fuhrmann, 1990) menyebutkan tentang fenomena akhir abad duapuluh, yaitu berkembangnya kesamaan perlakuan dan harapan terhadap anak-anak dan orang dewasa. Anak-anak masa kini

mengalami banjir stres yang datang dari perubahan sosial yang cepat dan membingungkan serta harapan masyarakat yang menginginkan mereka melakukan peran dewasa sebelum mereka masak secara psikologis untuk menghadapinya. Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan akibat seperti kegagalan di sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, depresi dan bunuh diri, keluhan-keluhan somatik dan kesedihan yang kronis.

Lebih lanjut dikatakan bahwa masyarakat pada era teknologi maju dewasa ini membutuhkan orang yang sangat kompeten dan trampil untuk mengelola teknologi tersebut. Ketidakmampuan remaja mengikuti perkembangan teknologi yang demikian cepat dapat membuat mereka merasa gagal, malu, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan emosional.

Bellak (dalam Fuhrmann, 1990) secara khusus membahas pengaruh tekanan media terhadap perkembangan remaja. Menurutnya, remaja masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat. Mereka dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk hingga mencapai apa yang disebut *information overload*. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, absurditas, problem identitas dan masalah-masalah yang berhubungan dengan benturan budaya.

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan (Fuhrmann, 1990).

Uraian di atas memberikan gambaran betapa majemuknya masalah yang dialami remaja masa kini. Tekanan-tekanan sebagai akibat perkembangan fisiologis pada masa remaja, ditambah dengan tekanan akibat perubahan kondisi sosial budaya serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat seringkali mengakibatkan timbulnya masalah-masalah psikologis berupa gangguan penyesuaian diri

atau gangguan perilaku. Beberapa bentuk gangguan perilaku ini dapat digolongkan dalam delinkuensi.

Perkembangan pada remaja merupakan proses untuk mencapai kematangan dalam berbagai aspek sampai tercapainya tingkat kedewasaan. Proses ini adalah sebuah proses yang memperlihatkan hubungan erat antara perkembangan aspek fisik dengan psikis pada remaja.

a. Perkembangan fisik remaja

Menurut Imran (1998) masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan terjadi pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan menarche (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul, sedangkan pada remaja putra mengalami pollutio (mimpi basah pertama), pembesaran suara, tumbuh rambut-rambut pubis, tumbuh rambut pada bagian tertentu seperti di dada, di kaki, kumis dan sebagainya.

Menurut Mussen dkk., (1979) sekitar dua tahun pertumbuhan berat dan tinggi badan mengikuti perkembangan kematangan seksual remaja. Anak remaja putri mulai mengalami pertumbuhan tubuh pada usia rata-rata 8-9 tahun, dan mengalami *menarche* rata-rata pada usia 12 tahun. Pada anak remaja putra mulai menunjukkan perubahan tubuh pada usia

sekitar 10-11 tahun, sedangkan perubahan suara terjadi pada usia 13 tahun (Katchadurian, 1989). Penyebab terjadi makin awalnya tanda-tanda pertumbuhan ini diperkirakan karena faktor gizi yang semakin baik, rangsangan dari lingkungan, iklim, dan faktor sosio-ekonomi (Sarwono, dalam JEN, 1998).

Pada masa pubertas, hormon-hormon yang mulai berfungsi selain menyebabkan perubahan fisik/tubuh juga mempengaruhi dorongan seks remaja. Menurut Bourgeois dan Wolfish (1994) remaja mulai merasakan dengan jelas meningkatnya dorongan seks dalam dirinya, misalnya muncul ketertarikan dengan orang lain dan keinginan untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Selama masa remaja, perubahan tubuh ini akan semakin mencapai keseimbangan yang sifatnya individual. Di akhir masa remaja, ukuran tubuh remaja sudah mencapai bentuk akhirnya dan sistem reproduksi sudah mencapai kematangan secara fisiologis, sebelum akhirnya nanti mengalami penurunan fungsi pada saat awal masa lanjut usia (Myles dkk, 1993). Sebagai akibat proses kematangan sistem reproduksi ini, seorang remaja sudah dapat menjalankan fungsi prokreasinya, artinya sudah dapat mempunyai keturunan. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti bahwa remaja sudah mampu bereproduksi dengan aman secara fisik. Menurut PKBI (1984) secara fisik, usia reproduksi sehat untuk wanita adalah antara 20 – 30 tahun. Faktor yang mempengaruhinya ada bermacam-macam . Misalnya, sebelum wanita berusia 20 tahun secara fisik kondisi organ reproduksi seperti rahim belum cukup siap untuk memelihara hasil pembuahan dan pengembangan janin. Selain itu, secara mental pada umur ini wanita belum cukup matang dan dewasa. Sampoerno dan Azwar (1987) menambahkan bahwa perawatan pr-natal pada calon ibu muda usia biasanya kurang baik karena rendahnya pengetahuan dan rasa malu untuk datang memeriksakan diri ke pusat pelayanan kesehatan.

b. Perkembangan Psikis Remaja

Ketika memasuki masa pubertas, setiap anak telah mempunyai sistem kepribadian yang merupakan pembentukan dari perkembangan selama ini. Di luar sistem kepribadian anak seperti perkembangan ilmu pengetahuan dan informasi, pengaruh media massa, keluarga, sekolah, teman sebaya, budaya, agama, nilai dan norma masyarakat tidak dapat diabaikan dalam proses pembentukan kepribadian tersebut. Pada masa remaja, seringkali berbagai faktor penunjang ini dapat saling mendukung dan dapat saling berbenturan nilai.

B. KERANGKA TEORI

1. Konsep teori Dorothy E.Jhonson

Dorothy E.Jhonson mengartikan suatu kekuatan eksternal yang menjaga keteraturan dan kesatuan dari perilaku seseorang untuk mencapai tingkat optimal. Hal ini dilakukan dengan cara mengendalikan regulasi sementara atau mekanisme kontrol atau dengan menyediakan sumber-sumber ketika pasien sedang stres atau mengalami ketidak seimbangan sistem perilaku.

Dorothy E.Jhonson juga memandang manusia sebagai suatu sistem perilaku yang mempunyai pola, terjadi secara berulang, yang mempunyai tujuan tertentu yang menghubungkan seseorang dengan lingkungannya. Konsepsi manusia pada dasarnya merupakan konsep motivational, yang dipandang sebagai hasil pemikiran yang dipengaruhi oleh teori etiologi yang menyatakan bahwa faktor biologis yang berbeda dapat mempengaruhi pola dan motivasi dari perilaku

Dorothy E.Jhonson mengkritisi pemahaman tentang sifat dan cara bekerjanya seseorang sebagai suatu sistem perilaku. Sistem perilaku cenderung untuk mencapai keseimbangan diantara berbagai kekuatan yang menggerakkan di dalam dan kedalam sistem tersebut. Seseorang akan berusaha terus menerus untuk memelihara keseimbangan sistem perilaku dan keadaan yang stabil dengan melakukan penyesuaian dan adaptasi terhadap kekuatan alam yang mengganggu mereka. Jhonson



juga mengenali bahwa seseorang secara aktif mencari pengalaman baru yang dapat mengganggu keseimbangannya sementara.

Keseimbangan adalah hal yang paling penting untuk fungsi yang efektif dan efisien dari seseorang. Keseimbangan bisa ditumbuhkan dan dipelihara melalui suatu atau beberapa subsistem dan sistem sebagai satu kesatuan. Usaha seseorang untuk menegakkan kembali keseimbangannya memerlukan pengeluaran energi yang dapat menimbulkan kekurangan energi untuk membantu proses biologis pemulihan.

Dorothy E. Johnson mempresepsikan kesehatan sebagai suatu keadaan yang tidak mudah untuk dicapai dan dinamis yang di pengaruhi oleh faktor-faktor biologis, psikologis, dan sosial. Seseorang berusaha untuk mencapai suatu keseimbangan dalam sistem ini dan hal tersebut akan menuju kepada perilaku fungsional. Kekurangan keseimbangan dalam struktur ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Dengan demikian ketika mengevaluasi "sehat" mengacu kepada kondisi difokuskan pada sistem perilaku dan keseimbangan dan stabilitas sistem, fungsi efektif efisien, serta ketidakseimbangan dan ketidakstabilan sistem perilaku.

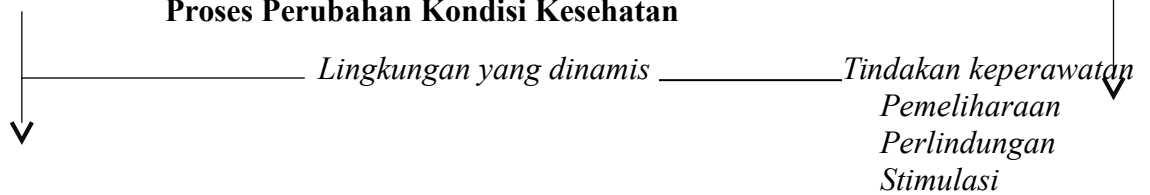
Dorothy E. Johnson mengemukakan lingkungan terdiri dari semua faktor yang bukan dari bagian sistem perilaku individu, tetapi bisa mempengaruhi sistem tersebut. Sistem perilaku menentukan dan membatasi interaksi antara seorang dan lingkungannya dan membangun suatu hubungan antara seorang terhadap benda, peristiwa, dan situasi yang terdapat di lingkungan tersebut. Perilaku tersebut dapat diatur dan diprediksi. Sistem ini dipelihara karena bisa berfungsi efektif dan efisien sepanjang waktu pada saat mengelola hubungan individu dengan lingkungannya. Sistem perilaku berupaya untuk mempertahankan keseimbangan untuk merespon faktor lingkungan dengan cara menyesuaikan diri dengan kekuatan yang memengaruhi seseorang.

Lingkungan juga merupakan sumber perlindungan, pemeliharaan, dan stimulasi yang diperlukan sebagai persyaratan untuk memelihara kesehatan. Ketidak seimbangan sistem perilaku mungkin terjadi, mungkin diperlukan untuk mengatur lingkungan dan menyediakan segala kebutuhan

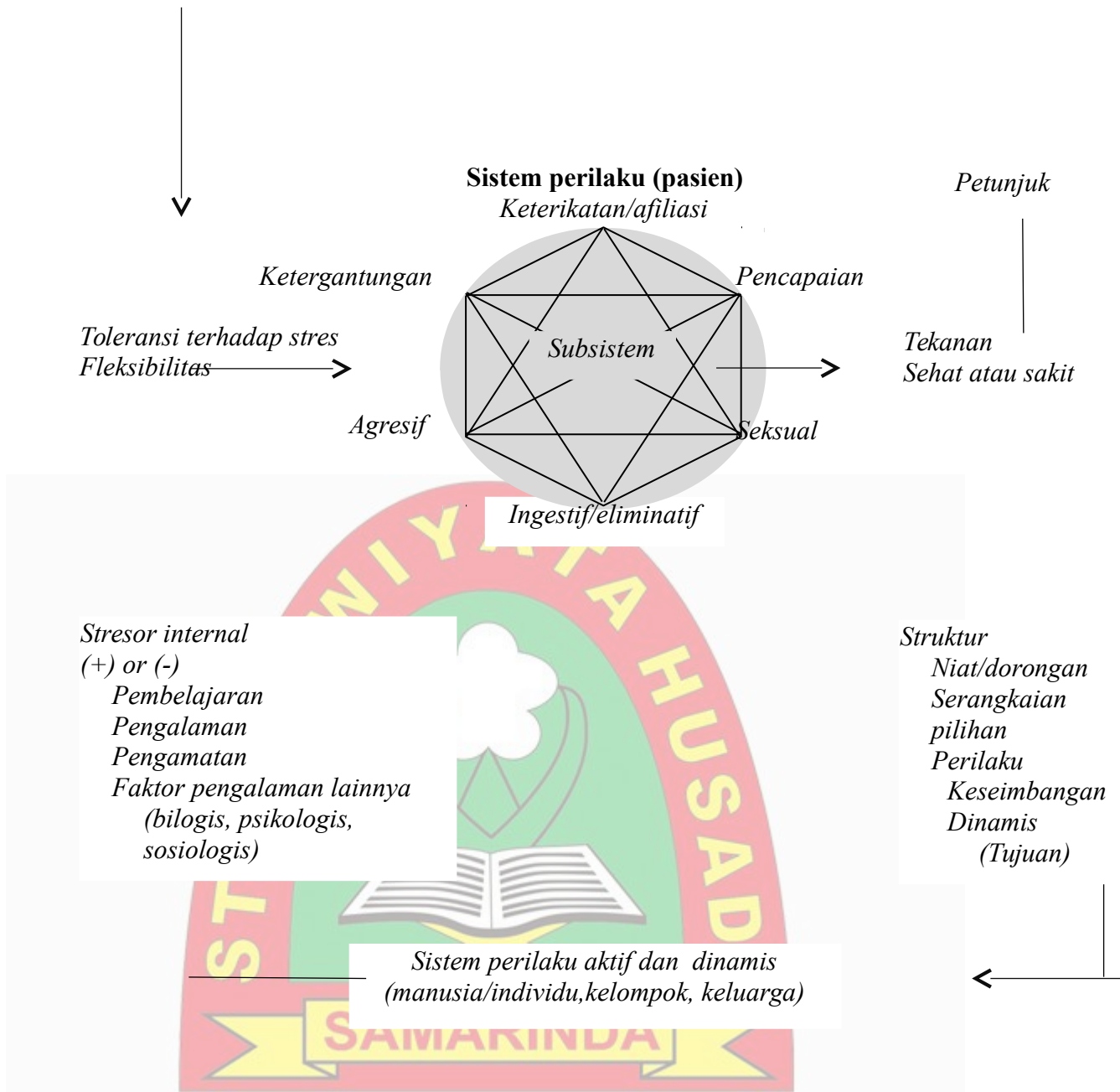
yang diperlukan oleh pasien agar bisa berfungsi untuk adaptasi terhadap stress. Jenis dan jumlah persyaratan fungsional dibutuhkan dalam berbagai tingkatan usia, jenis kelamin, budaya, adaptasi coping, dan jenis serta berat-ringanya suatu penyakit.



Proses Perubahan Kondisi Kesehatan

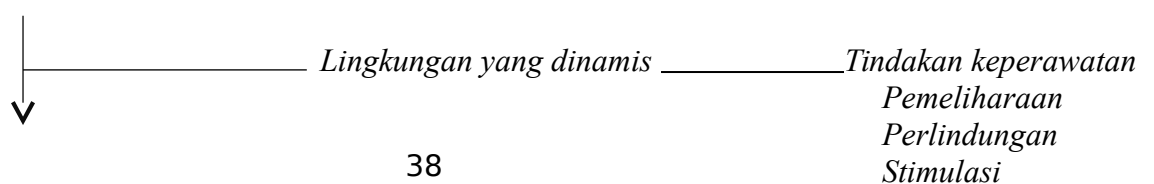


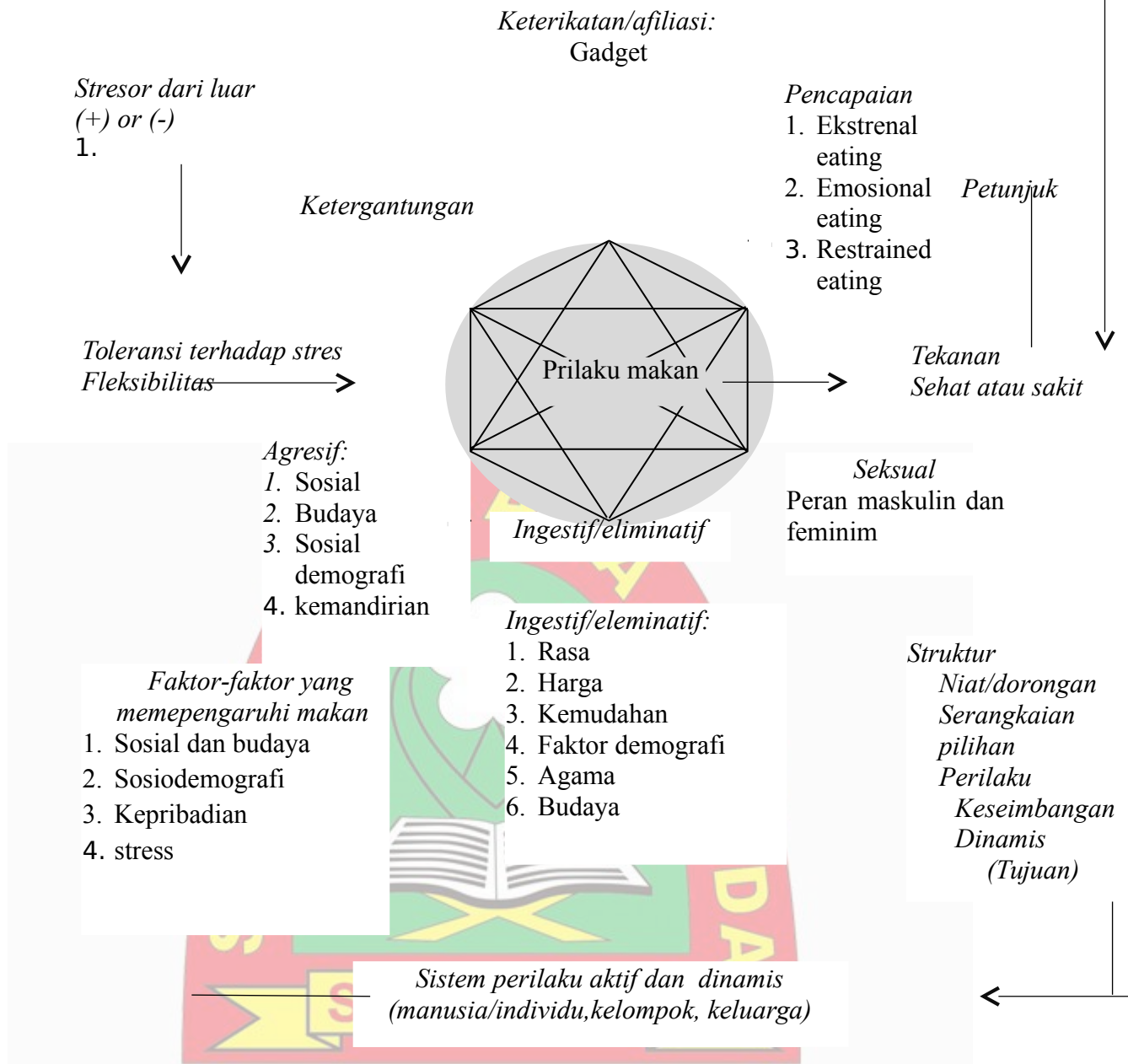
*Stresor dari luar
(+) or (-)*



2.1 Behavioral Model System Dorothy E. Jhonshon

2. Kerangka Teori





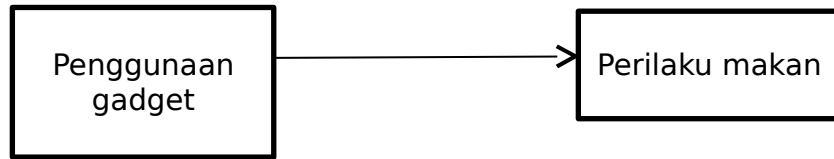
2.1 Kerangka Teori Hubungan Kecanduan Gagdget dengan Pola Makan Anak

C. Kerangka Konsep Penelitian


Kerangka konsep adalah formulasi dari kerangka teori yang mendukung penelitian tersebut (Notoadmojo,2012).

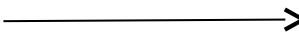
Variabel Independent

Variabel Dependet



Keterangan :

Variabel Penelitian : 

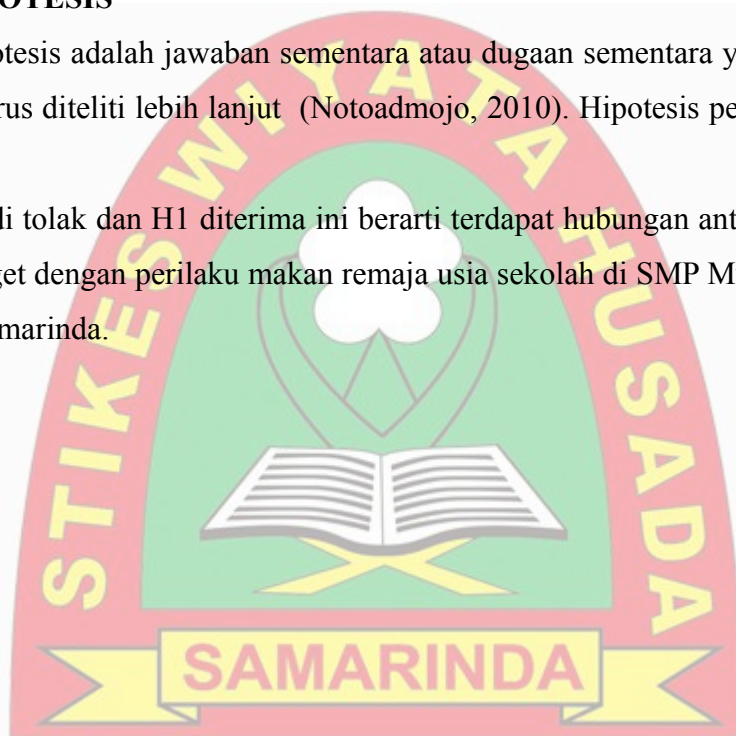
Arah Hubungan : 

Skema: 2.3 Kerangka konsep

D. HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban sementara atau dugaan sementara yang kebenarannya harus diteliti lebih lanjut (Notoadmojo, 2010). Hipotesis penelitian ini adalah:

H₀ di tolak dan H₁ diterima ini berarti terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan remaja usia sekolah di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengungkap bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan pendekatan *cross-sectional*. Pada penelitian ini penggunaan gadget sebagai variabel bebas dan perilaku makan sebagai variabel terikat dilihat dan diukur sebanyak satu kali. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan remaja di SMP Muhammadiyah Samarinda.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 2 yang berjumlah 38 di SMP Muhammadiyah Samarinda.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dalam penelitian ini dan harus representatif (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa SMP Muhammadiyah Samarinda kelas 8. Ada dua kriteria dalam pengambilan sampel yaitu kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi adalah syarat seseorang bisa masuk penelitian (Dahlan, 2014). Kriteria inklusinya adalah:

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Remaja awal (12-15)
- c. Siswa yang memiliki gadget
- d. Kelas 8

Kriteria eksklusi adalah pada penelitian adalah : Siswa yang sakit

2. Sampel

Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 38 responden.

3. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *consecutive sampling*. Semua responden yang sesuai kriteria inklusi peneliti.

C. Variabel Penelitian

Jenis variabel diklasifikasikan menjadi bermacam-macam tipe untuk menjelaskan penggunaannya dalam penelitian. Beberapa variabel diidentifikasi tapi tidak diukur yang lainnya diukur dengan diukur sebagian. Ada dua tipe variabel meliputi: (1) independen; (2) Dependen (Nursalam, 2008).

1. Variabel bebas atau variable independent adalah penggunaan gadget.
2. Variable terikat atau variable dependent adalah Perilaku makan.

D. Definisi Oprasional

Definisi Oprasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang dapat diamati (diukur), memungkinkan penelitian ini melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat di ulang lagi oleh orang lain (Nursalam, 2017).

Table 3.1 Definisi Oprasional Penggunaan Gadget dengan Perilaku Makan

No	Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Penggunaan gadget	Suatu kegiatan yang dilakukan oleh remaja dengan gadget dalam kesehariannya	Kuesioner menggunakan skala likert terdiri dari : Sering: 1 Kadang-kadang: 2 Tidak Pernah: 3	Hasil Skoring di kategorikan berdasarkan cut of point : 1. Penggunaan gadget Terkontrol : Skor $\geq 45,00$ 2. Penggunaan gadget Tidak Terkontrol Skor $< 45,00$	ordinal
2.	Perilaku makan	Kebiasaan suatu indivdu, kelompok, atau keluarga dalam hal ragam, jumlah, dan jenis makanan.	Kuesioner menggunakan skala liker terdiri dari : Sering: 3 Kadang-kadang: 2 Tidak pernah; 1	Hasil Skoring di kategorikan berdasarkan cut of point : apabila data berdistribusi normal, jika 1. prilaku makan baik : skor $\geq 44,00$	ordinal

2. perilaku makan
kurang baik :
Skor < 44,00
Data tidak Normal
Menggunakan
Median

E. Waktu dan Tempat

1. Tempat penelitian

Lokasi penelitian di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu, di mulai pada bulan Juli 2019.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoadmojo, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Kuesioner A berisi identitas responden, jenis gadget apa yang di pakai oleh responden, dan penggunaan gadget. Kuesioner ini menggunakan skala *like rt* yang terdiri dari 20 pertanyaan dan 3 pilihan jawaban: sering, kadang-kadang, tidak pernah
2. Kuesioner B berisi Perilaku makan. Kuesioner ini menggunakan skala *like rt* yang terdiri dari 20 pertanyaan dan 3 pilihan jawaban: sering, kadang-kadang, tidak pernah.

G. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas dan reabilitas dilakukan terlebih dahulu di SD Muhammadiyah 05 Samarinda sebanyak 20 orang. Instrument yang digunakan dalam berupa kuesioner sebagai alat peneliti, kemudian dilakukan uji validitas dan reabilitas karena kuesioner dikatakan valid jika kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2012).

1. Uji Validitas

Validitas adalah indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur (Notoatmodjo, 2012). Kuesioner dinyatakan valid jika pertanyaan dalam kuesioner tersebut mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur. Pengujian validitas kuesioner dilakukan dengan melalui uji korelasi antara skors (nilai) tiap-tiap item (pertanyaan) dengan skors total kuesioner tersebut. Apabila kuesioner tersebut memiliki validitas konstruk, berarti semua item (pertanyaan) yang ada dalam kuesioner itu mengukur konsep yang kita ukur. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert maka untuk mencapai tingkat validitas instrumen kuesioner, penyusunan menggunakan product moment yang kemudian diolah dengan program komputer.

Table. 3.2 Hasil Uji Validitas

Variabel	Σ Soal Sebelum	Σ Soal Setelah	Nilai r Hitung	Nilai R Tabel
Penggunaan Gadget	20	20	0,395 - 0,944	0,374
Perilaku Makan	25	20	0,415 - 0,946	0,374

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat di percaya atau dapat diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana penelitian itu tetap konsisten atau tetap asa (ajeg) bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoatmodjo, 2012).

Dalam penelitian ini skala yang digunakan skala likert maka rumus reabilitas ini dihitung menggunakan cronbach alpha adapun rumusnya adalah:

Table 3.3 Data uji Reliabilitas

Variabel	Nilai r Hitung	Nilai R Tabel	Hasil
Penggunaan Gadget	0.965 ⁴⁴	0,690	Reliabel
Perilaku Makan	0.850	0,690	Reliabel

H. Prosedur Pengumpulan Data dan Sumber Data

Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Ridwa, 2009). Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner. Sumber data terbagi menjadi dua, yaitu :

1. Sumber data primer

Sumber data penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data (Sugiyono, 2012). Data primer dalam penelitian ini adalah siswa SD Muhammadiyah 05 Samarinda

2. Sumber data skunder

Sumber data skunder adalah sumber data yang dikumpulkan oleh orang lain dan bukan subjek penelitian itu sendiri (Sugiyono, 2012). Data skunder dalam penelitian ini adalah guru responden.

I. Uji Normalitas Data

Setelah dilakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji normalitas data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui distribusi data pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk* dikarenakan data yang diambil kurang dari 50 (Dahlan, 2014).

Table 3.4 Uji Normalitas Data Penggunaan Gadget dan Perilaku Makan

Variabel	Shapiro-Wilk Sig	Df	Hasil
Penggunaan Gadget	0,008	38	Tidak Normal
Perilaku Makan	0,008	38	Tidak Normal

Dari hasil table di atas menunjukkan bahwa data variabel penggunaan gadget dengan perilaku makan berdistribusi tidak normal, karena dari hasil uji didapati nilai *shapiro-wilk* hanya sebesar 0,008. Maka disimpulkan data berdistribusi tidak normal.

J. Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat yang digunakan untuk menggunakan variabel dan subjek penelitian dengan tidak melakukan analisis perbedaan atau hubungan antar variabel. Analisa Univariate dilakukan untuk memberi gambaran atau penjelasan terhadap variabel yang diteliti.

Untuk mengetahui frekuensi dan presentase (Notoatmodjo, 2012) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Ketrangan:

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi responden untuk setiap pertanyaan

N = Jumlah sampel

2. Analisa Bivariat

Analisa yang dilakukan pada dua variabel yang diduga saling mempunyai hubungan atau korelasi (Notoatmodjo, 2012). Data Data yang berkaitan dengan variabel bebas Kecanduan gadget yang dihubungkan ke variabel terikat pola makan di analisa dengan uji Chi-Square dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$ artinya apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara kecanduan gadget dengan pola makan anak.

Pembuktian dengan Chi-Square dengan sistem pengelolaan data komputer melalui rumus:

$$X^2 = \sum \frac{f_o - f_e}{f_e}^2$$

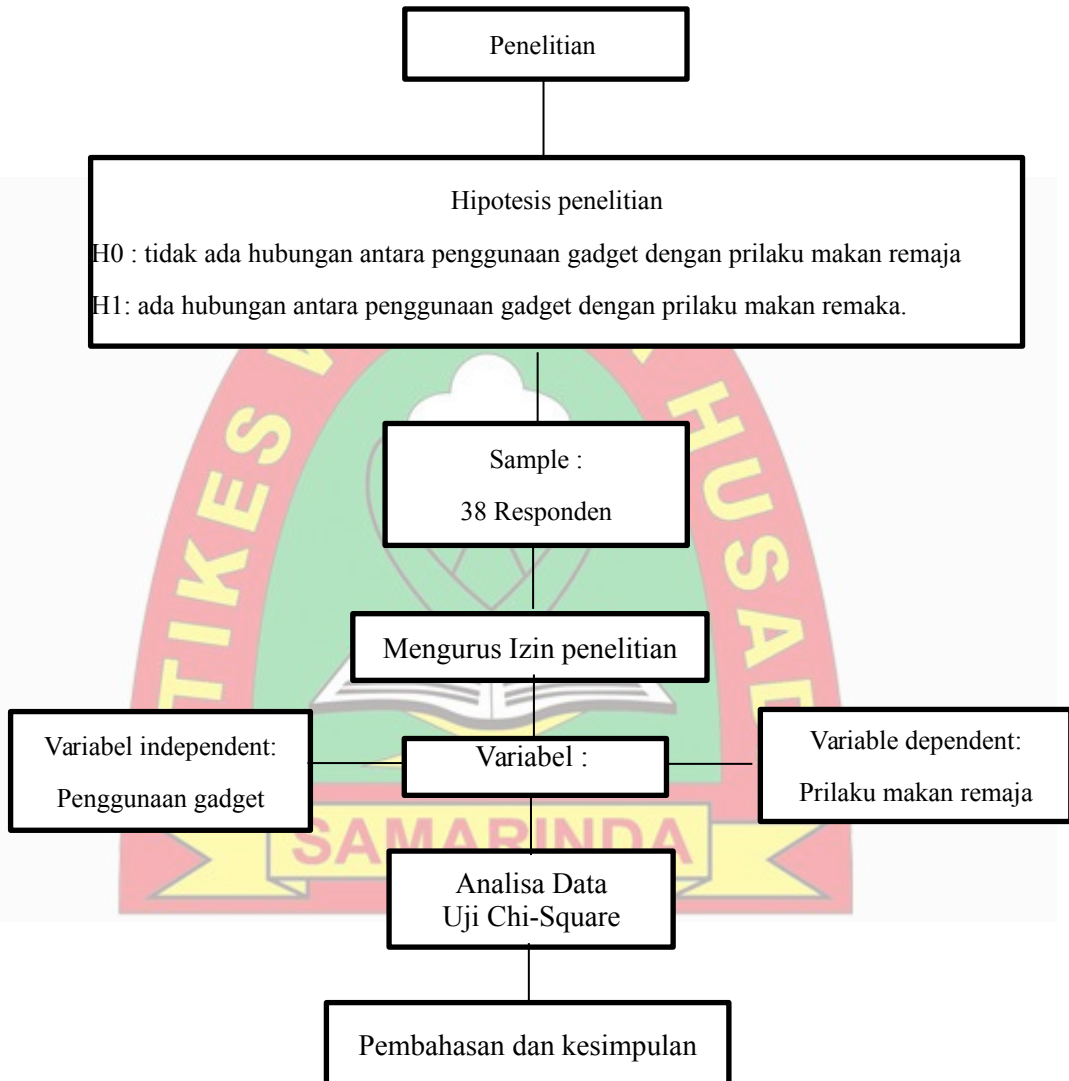
Keterangan:

X^2 = Nilai Chi-Square

F_o = Frekuensi yang di observasi

F_e = Frekuensi yang diharapkan

K. Alur Penelitian



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan pada siswa SMP Muhammadiyah 06 Samarinda. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2019 dengan jumlah responden 38 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara membagikan kuesioner yang telah disetujui oleh responden sebelumnya.

Data umum penelitian ini menampilkan data demografi dalam bentuk tabel, frekuensi, meliputi data kelas, dan usia sedangkan data khusus ditampilkan dalam bentuk tabel hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan.

A. Deskripsi tempat penelitian

1. Kondisi Geografis SMP Muhammadiyah 06

SMP Muhammadiyah 06 Samarinda terletak di Jalan. KH. Abdul Majid, Jalan Jakarta, Blok FB Kelurahan Loa Bakung Samarinda. Telepon 0541-6275319. Luas tanah SMP Muhammadiyah 06 adalah 1000 m². Kepemimpinan SMP Muhammadiyah 06 dipimpin oleh Drs. M. Sudja'i. M.ed. Letak geografis wilayah SMP Muhammadiyah 06 Samarinda. Adapun batasan wilayah geografisnya : di sebelah utara: Berbatasan dengan Kelurahan Sungai Pinang kecamatan samarinda Ulu; di sebelah selatan: Jalan Kiyai HJ. Masmansyur Kelurahan Loabakung; Di sebelah barat: Bertbatasan dengan Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Sungai Kunjang dan di sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Loa Buah, Kecamatan Loa Janan Ilir.

Gedung belajar SMP Muhammadiyah 06 satu lingkungan dengan SD Muhammadiyah 05 Samarinda dan memiliki sarana prasarana yang terdiri dari 6 ruang kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan, 2 sanitasi siswa, 1 ruang guru dan 1 lapangan Sepak Bola.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Jenis Kelamin

Table 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Responden Di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda Tahun 2019 (n=38)

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	23	60.5
2	Perempuan	15	39.5
Total		38	100 %

Sumber : Analisa data 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak daripada berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 60,5% (23 orang).

b. Distribusi Frekuensi Pengguna Gadget

Responden dalam penelitian ini adalah responden yang sesuai dengan jumlah populasi yang ada, jumlah sampel yang ada adalah 38. Data responden yang di dapat dalam penelitian ini adalah penggunaan gadget terkontrol dan tidak terkontrol serta perilaku makan baik dan kurang baik.

Table 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Penggunaan Gadget Responden Di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak Terkontrol	22	57,9
2	Terkontrol	16	42.1
Total		38	100

Sumber : Analisa data 2019

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa perilaku penggunaan gadget yang tidak terkontrol lebih dominan daripada penggunaan yang terkontrol, yaitu sejumlah 22 orang .

c. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Perilaku Makan Responden Di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	23	60.5
2	Kurang Baik	15	39.5
Total		38	100

Sumber : Analisa data 2019

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa dari 38 reponden ada 20 responden yang memiliki perilaku makan yang kurang baik dan 18 responden lainnya memiliki perilaku makan yang baik.

2. Analisa Bivariat

Table 4.4 Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perilaku Makan Remaja Usia Sekolah Di SMP 06 Muhammadiyah Samarinda

Penggunaan Gadget	Perilaku Makan				Total		p Value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	N	%			
Terkontrol	15	93.8	1	6.2	16	100	0.000
Tidak terkontrol	8	36.4	14	63.6	22	100	
Total	23	60.5	15	39.5	38	100	

Sumber : Analisa data 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 16 responden yang penggunaan gadgetnya terkontrol, ada 15 orang (93,8%) yang memiliki perilaku makan yang baik dan 1 orang (6,2%) memiliki perilaku makan yang kurang baik, sedangkan pada responden yang penggunaan gadgetnya tidak terkontrol ada 8 orang (36,4%) yang memiliki perilaku makan yang baik dan 14 orang (63,6%) memiliki perilaku makan yang kurang baik.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji chi square didapatkan P value 0.000 (>0.05) dan nilai X hitung $\geq X$ tabel, dimana nilai x hitung 10.479, sehingga H_0 ditolak, dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan pada remaja usia sekolah.

C. Pembahasan

1. Penggunaan Gadget

Dari hasil penelitian didapat data dari 38 total responden, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 60,5% dan perempuan sebesar 39,5. Penggunaan gadget didominasi oleh laki-laki dimungkinkan karena remaja laki-laki dominasi menggunakan aplikasi game online. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Tiffany Ratna Sari (2017), yang mendapat hasil bahwa pengguna gadget pada laki-laki lebih besar dari pada siswa p

erempuan, ini dikarenakan waktu luang laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan. Waktu luang dan aplikasi game *online* memberikan dampak pada tingginya penggunaan gadget pada remaja laki-laki. Gadget adalah alat atau perangkat komunikasi elektronik tanpa kabel, sehingga alat ini dapat dibawa kemana-mana dan memiliki kemampuan dasar yang sama halnya dengan telepon konvensional saluran tetap (Irawan, 2013).

Dalam kategori penggunaan gadget, terdapat 57,9% responden sebagai pengguna gadget yang tidak terkontrol dan 42,1% responden sebagai pengguna gadget yang terkontrol. Penggunaan tidak terkontrol dinilai dari segi penggunaan gadget melebihi dari 3 jam sehari, sehingga melupakan tugas-tugas fungsi tumbuh kembang seorang remaja. Menurut *American Academy of Pediatrics* (2016) untuk anak 6 tahun keatas sampai remaja awal disarankan penggunaan gadget tidak lebih dari 2 jam sehari. Sehingga penggunaan gadget pada remaja disarankan mengikuti rekomendasi yaitu kurang dari 2 jam. Berdasarkan distribusi jawaban responden, didapatkan data jumlah responden yang menjawab sering pada item pernyataan mengenai durasi penggunaan gadget lebih dari 3 sebesar 5,3% dan menjawab kadang-kadang sebesar 47,4%. Untuk item pernyataan “lupa waktu saat bermain gadget” didapat data sebesar 10,5% responden menjawab sering dan 42,1% menjawab kadang-kadang. Untuk item pernyataan “memeriksa gadget sela-sela pelajaran” didapat data sebesar 10,5% responden menjawab sering, 60,5% responden menjawab kadang-kadang dan 28,9% responden menjawab tidak pernah.

Selain permasalahan dengan pemakaian lebih dari yang disarankan, masalah lain pada tidak terkontrolnya penggunaan gadget pada remaja yaitu pemakaian dengan pengawasan yang kurang dari orangtua, sehingga para remaja tidak terkontrol dalam penggunaan gadget dan hal ini dapat memberikan dampak negatif.

Dampak negatif dari penggunaan gadget adalah mengakibatkan lebih banyak waktu yang digunakan untuk bermain gadget. Pada awalnya gadget banyak digunakan remaja untuk berkomunikasi di media sosial dibandingkan dengan belajar (Harfiyanto, dkk, 2015). Seiring dengan

waktu, remaja menjadi kecanduan dalam bermain gadget. Awalnya remaja menggunakan gadget hanya untuk bermain game, akan tetapi remaja lama-kelamaan menemukan kesenangan dengan gadget sehingga hal ini akan menjadi sebuah kebiasaan (Winoto, 2013). Gadget memudahkan remaja mengakses berbagai situs yang tidak selayaknya diakses. Berbagai hal yang marak diakses remaja adalah bermacam bentuk pornografi dan video kekerasan (Winoto, 2013).

Penggunaan gadget tidak terlepas dari internet yang bisa diakses dengan mudah melalui internet. Era ini kecanggihan teknologi tidak terlepas pula dari dampak negatif, apalagi dari internet. Yang terjadi saat ini kebebasan akses internet sering menimbulkan masalah yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo), sebanyak 30 juta pengguna internet adalah anak/remaja. Bahkan KRMT Roy Suryo Notodiprojo mengungkapkan bahwa dari 24,5 juta pengakses internet sekitar 54% berusia 15-20 tahun, dan lebih dari 90% di antaranya pernah masuk situs porno. Berdasarkan data tersebut, terungkap bahwa pengakses situs-situs porno kebanyakan adalah para pelajar SMA dan mahasiswa. Bahkan pada tahun 2013 didapat informasi dari Kepala Humas dan Pusat Informasi Kemeninfo Gatot S Dewa Broto, bahwa Indonesia dinyatakan sebagai pengakses situs porno tertinggi didunia, padahal satu setengah tahun lalu posisi Indonesia sebagai pengakses situs porno masih di urutan 7, namun satu bulan silam justru naik ke posisi teratas. Dari hasil survey APJII pada tahun 2017 bahwa akses internet pada usia 13-18 sebesar 75,50%.

Penggunaan gadget bisa memberikan efek negatif dan positif. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol bisa memberikan negatif bagi siswa, dimana dampak negatif yang bisa terjadi antara lain mengganggu waktu belajar dari siswa hal ini sejalan dengan teori dari (Harfiyanto, 2015). Dalam teorinya penggunaan gadget bisa berdampak negatif karena remaja lebih suka meluangkan waktunya untuk berkomunikasi di media sosial dari pada belajar. Dampak negatif lainnya adalah penyalahgunaan internet. Hasil survey APJII yang dilakukan pada tahun 2017 menunjukkan bahwa d

ari 24,5 juta pengakses internet di Indonesia, 90% nya pernah mengakses situs porno. Dampak lainnya adalah bisa menimbulkan efek kecanduan. Hal ini sesuai dengan pendapat Winoto (2013) yang menyatakan bahwa remaja awalnya suka bermain gadget dan menemukan kesenangan dan akhirnya menjadi kebiasaan yang dan akhirnya menjadi kecanduan.

Selain dampak negative, gadget juga memiliki beberapa dampak positif seperti memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, sehingga memudahkan untuk saling berkomunikasi dengan orang baru dan memperbanyak teman, mempermudah para remaja mengkonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum dimengerti, dimana hal ini biasanya dilakukan remaja dengan sms atau bbm kepada guru mata pelajaran (Harfiyanto, dkk, 2015).

Remaja merupakan fase transisi menuju dewasa yang masih memerlukan bimbingan penuh dari orangtua, dukungan ini akan menentukan pada perilaku penggunaan gadget bagi anak remaja yang bersifat positif.

2. Perilaku Makan

Hasil penelitian menunjukkan dari 38 responden ada 23 responden (60,5%) yang memiliki perilaku makan yang baik dan 15 responden (39,5%) memiliki perilaku makan yang kurang baik. Perilaku makan yang kurang baik diasumsikan berdasarkan frekuensi makan sehari-hari remaja seperti makan kurang dari 3 kali sehari, tidak memiliki kebiasaan sarapan, tidak mengonsumsi sayur-sayuran dan buah, sering mengonsumsi *junk food* serta makanan yang tinggi kadar gula.

Berdasarkan distribusi jawaban responden didapatkan 65,8% remaja pada penelitian ini menyatakan sarapan merupakan aktifitas yang tidak rutin dilakukan, bahkan terdapat 10,5% yang tidak pernah sarapan. Hal ini menggambarkan perilaku makan yang kurang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tonika Sonia Putri Larega (2015) menyatakan bahwa sarapan pagi dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi remaja sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar sehingga sarapan sangat baik pada tumbuh kembang remaja.

Pemilihan menu makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan remaja juga dinilai sebagai perilaku makan yang kurang baik. Perilaku ini di antaranya tidak pernah makan sayur (10,5%), sering mengonsumsi junk food (65,8%) dan sering mengonsumsi kadar gula yang tinggi (47,4%). Kesalahan perilaku makan ini akan mengganggu proses tumbuh kembang pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asep Jalaludin (2019) menyatakan bahwa konsumsi *junk food* bisa mempengaruhi gizi sehingga mengganggu fungsi kognitif remaja.

Fungsi kognitif adalah sebagai aktivitas mental berupa berpikir, mengingat, belajar dan memakai bahasa. Fungsi kognitif diartikan sebagai daya atensi, memori, pertimbangan, pemecahan suatu masalah dan kemampuan eksekutif (berencana, melakukan penilaian, pengawasan dan evaluasi). Remaja memerlukan fungsi kognitif untuk menjalani aktivitas tumbuh kembang seperti proses belajar di sekolah dan memecahkan permasalahan seputar remaja. Sebagai transisi usia anak menuju dewasa remaja memiliki banyak stressor yang mengharuskan remaja harus menghadapi stressor tersebut sehingga perilaku makan yang baik sangat dibutuhkan pada usia remaja seperti, makan tiga kali sehari, memulai hari dengan sarapan, membatasi makanan *junk food* dan makanan tinggi kadar gula.

Perilaku makan bisa menjadi baik dan kurang baik karena adanya berbagai faktor (Gibney, 2008). Usia akan mempengaruhi asupan makanan melalui sejumlah proses biologis (pertumbuhan) termasuk usia remaja. Budaya remaja sering berkumpul juga mempengaruhi perilaku makan remaja. Berkumpul dengan komunitas ditempat makan akan sangat mempengaruhi perilaku makan bagi remaja. Seringnya berkumpul akan menyebabkan remaja makan diluar pola kesehariannya sehingga akan memungkinkan remaja mengonsumsi diatas kebutuhan kalori dan menyebabkan obesitas (Drummond & Brefere, 2010).

3. Hubungan Penggunaan Gadget dengan perilaku makan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan perilaku makan, dimana P value < 0,05 (0,000). Menurut as

umsi peneliti penggunaan gadget pada remaja usia sekolah sangat berdampak kurang baik terhadap perilaku makan. Penggunaan gadget menyebabkan remaja lupa waktu dan memilih makanan *junk food* dengan alasan praktis karena terfokus dengan penggunaan gadget. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Meity Mulya Susanti *et all* (2017), yang berjudul kecanduan bermain game online di msar tphone dengan pola makan anak di SD Negeri Purwodadi kelas 5 dan 6. Dari penelitian yang sudah dilakukan didapat hasil bahwa 30 responden yang mengalami kecanduan gadget juga memiliki pola makan yang buruk sedangkan 10 di antaranya tidak terjadi kecanduan bermain game online dan memiliki pola makan yang baik.

Selain lupa waktu yang merupakan dampak buruk dari penggunaan gadget yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja, pemilihan menu *junk food* juga menjadi dampak buruk yang dihasilkan dari penggunaan gadget pada perilaku makan remaja. *Junk food* memiliki efek buruk terhadap kemampuan kognitif dari remaja. Remaja akan mengalami penurunan kemampuan belajar, sehingga akan sangat mempengaruhi terhadap prestasi dan gangguan tumbuh kembang.

Penggunaan gadget membuat perilaku remaja cenderung lebih memilih hidangan cepat saji dengan alasan praktis, penelitian Daulay (2014) menyatakan bahwa faktor memilih makan *junk food* adalah kemasan yang efisien, praktis, dan kenyamanan tempat. Praktis dan kenyamanan tempat menjadi faktor yang mendukung untuk penggunaan gadget agar mendapatkan kemudahan dalam penyajian serta waktu sehingga remaja memiliki waktu yang lebih banyak untuk menggunakan gadget.

Selain sisi efisien dan praktis restoran *junk food* menyajikan kenyamanan tempat. Tersedianya wifi, kursi yang mendukung untuk santai dan menghabiskan waktu yang lama bagi pengguna gadget. Aplikasi game online dan sosial media mengharuskan penggunanya terakses jaringan internet yang stabil sehingga menjadikan remaja memilih restoran *junk food* sebagai tempat untuk menggunakan gadget.

Remaja yang menggunakan gadget secara tidak tepat, baik dari frekuensi lama penggunaan gadget serta konten yang diakses akan sangat mempengaruhi perilaku makan remaja. Remaja akan menghabiskan waktu ber

lama lama dengan gadget dan cenderung memilih makanan praktis cepat saji demi memenuhi kebiasaan penggunaan gadget lebih lama dan hal ini akan berdampak pada terjadi obesitas.

Penelitian dari Anandita Mega Kumala yang berjudul “Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun, Mendapatkan hasil bahwa setelah di uji statistik terdapat hubungan antara *Screen Time Viewing* dengan status gizi pada responden. Hasil penelitian ini juga selaras dengan Indra Yulianti *at all* yang meneliti Hubungan Perilaku Sendiri Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Mojoanyar Mojokerto. Dari penelitian ini didapat hasil bahwa perilaku sendiri berhubungan cukup signifikan dengan terjadinya obesitas. Disisilain, obesitas akan menyebabkan perilaku makan remaja menjadi berubah, mulai dari pembatasan makanan (diet) ataupun proses memilih menu makanan. Perilaku makan pada remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga remaja menjadi beresiko terjadi perubahan perilaku makan

D. Keterbatasan Penelitian

1. Jumlah Sampel dalam penelitian masih sedikit, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih besar
2. Uji instrumen dalam penelitian hanya dilakukan satu kali, sehingga masih dibutuhkan pengujian lebih lanjut untuk mendapatkan alat ukur yang validitas dan reliabilitasnya lebih akurat.
3. Pengambilan data untuk perilaku sebagai variabel dalam penelitian ini hanya menggunakan kuisioner, sehingga dimungkinkan adanya bias karena tidak dilakukan observasi perilaku secara langsung.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara penggunaan gadget dan perilaku makan pada usia remaja dengan P value 0.000 (>0.05) dan nilai X hitung \geq X tabel, dimana nilai x hitung 10.479.

B. Saran

Berdasarkan hasil uraian pembahasan dan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan membantu pihak sekolah untuk memberikan edukasi dan pengawasan bagi siswanya dalam penggunaan gadget selama jam sekolah.

2. Bagi Orang tua

Diharapkan orang tua dapat menerapkan pembatasan penggunaan gadget pada anaknya dan memperhatikan asupan gizinya.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini akan membantu para remaja usia sekolah untuk mengetahui dampak dari penggunaan gadget terhadap perilaku makan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan instrumen untuk mengukur kecanduan gadget agar didapatkan hasil yang lebih spesifik.

Daftar Pustaka

- Agung Satrio (2017). Hubungan Bermain Game Online Terhadap Tingkat Kelelahan Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2017
- Ameliola S., Nugraha, D.H. (2013). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang: Universitas Brawijaya. <http://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-0229.pdf>. Diakses 12 April 2019.
- American Academy of Pediatrics (2016). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use.
- Awaliyah, Studi, Gizi, Kesehatan, & Surakarta, 2018)Awaliyah, N., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2018). *PROTEIN DENGAN DAYA INGAT SESAAT SISWA SDN*.
- APJII, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2016) . *Data Statistik Pengguna Internet Indonesia Tahun 2016*. From : <http://isparmo.web.id/2016/11/21/data-statistik-pengguna-internet-indonesia-2016/> diakses: tanggal 17 maret 2019.
- Darmayanti, R. A. M. (2017). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Pencapaian Tugas Perkembangan Anak Usia Remaja Awal Sdn Di Kecamatan Godean*. Retrieved from <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/15552>
- Ertha Cahyaputra. (2016). *Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul*. 135.
- Hardani. Rika. (2010). *Pola Makan Sehat*. Kharisma Woman And Education.
- Harfiyanto, dkk.(2015). *Journal of Educational Social Studies*.Diakses tanggal 26 April 2019 dari <http://journalunnes.ac.id/sju/index.php/jess>

- Ikawati, Z. (2010). Resep Hidup Sehat. From : <http://books.google.co.id/>.
- Irawan,J.(2013). Pengaruh Kegunaan Gadget terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Riau. Diakses tanggal 4 mei 2019 dari jurnal.uir.ac.id/index.php/JAN/article/download/422/359
- Jati dan Herawati. (2014). Segmentasi Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi UAJY dalam Menggunakan Gadget. Diakses tanggal 1 Juni 2016 dari <http://e-journal.UAJY.ac.id/jurnal>
- Latifa, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 1(2), 185–196.
- Masya, H., & Candra, D. A. (2016). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online*. 03(1), 153-169. <https://doi.org/10.24042/KONS.V3I2.575>
- Melti Mulya Susanti, Wahyu Unggul Widodo, Darmawati Indah Safitri (2017). Hubungan Kecanduan Bermain *Game Online* Pada *Smartphone (Mobile Online Games)* Dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 Dan 6 Di Sd Negeri 4 Purwodadi.
- Nisa, M. (2017). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara Tahun 2017*.
- NPD Group (2014). *Rata- Rata Dua Jam Dhabiskan Anak-Anak Untuk Main Game*. Internet Sehat. From: <https://internetsehat.id/2015/01/rata-rata-dua-jam-dihabiskan-anak-anak-untuk-main-game/>
- Nursalam, (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika
- Rindani, R., R (2013) Kuesioner Mengenai Pola Makan Sehat. Retrieved from <http://www.scribd.com/doc/135108262/kuesioner-POLA-MAKAN-xls>
- Rufaeda, E. (2011). Deskriptif Upaya Keluarga Dalam Meningkatkan Status Gizi Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun Di Desa Pilang Wetan Kebon Agung Demak. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/123/jtptunimus-gdl-enirufaeda-6106-2-babii.pdf>. Skripsi.
- Sage, A. Psych Central (2017). New Ways to Detect and Stop Smartphone Addiction Among Teens.
- Soetjipto, H. P. (1990). Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 32(2), 74–91
- Sudjatmoko, (2011) Sudjatmoko. (2011). Masalah Makan pada Anak. *Journal of Medicine*, 10(1), 36–41.

- Tanjung, F. S., Huriyati, E., & 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), 603–608.
- Telkomsel, (2017). *Rumus Keren Internet Baik Bertanggung Jawab, Aman, Inspiratif Dan Kreatif Hal. 44 (Game Di Internet)*. Jakarta : Direktur PT. Telekomunikasi Selular.
- Vitrianingsih, Sitti K., I. C. (2018). Hubungan Peran Orang Tua Dan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Anak Pra Sekolah Di Tk Gugus Ix Kecamatan Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 3, 101–109. Retrieved from <http://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/issue/archive>
- Widiawati, I., Sugiman, H., & Edy. (2014). *Pengaruh penggunaan gadget terhadap daya kembang anak*. Jakarta: Universitas Budi Luhur. <http://stmikglobal.ac.id/wpcontent/uploads/2014/05/ARTIKELIIS.pdf>. Diakses 22 April 2019
- Winoto, H.(2013).Dampak Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi Gadget pada Anak dan Remaja. Diakses tanggal 24 April 2019 dari <http://komunikasi.us/index.php/course/1789-contoh-riset-teknologidankomunikasi>
- Wong, L. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Vol. 1 Edisi 6*. Jakarta:EGC

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth,

Calon Responden

Di –

Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Egi Rizaldi ZA
NIM : 15.0229.564.01
No Hp : 082158450023
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perilaku Makan Remaja Usia Sekolah di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) STIKES Wiyata Husada Samarinda yang sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perilaku Makan Remaja Usia Sekolah di SMP Muhammadiyah 06 Samarinda

Berikut ini peneliti akan menjelaskan jalannya proses penelitian, jika saudara/i bersedia ikut serta dalam penelitian ini. Pertama-tama peneliti akan mulai dengan kontak awal dilakukan penelitian dengan mengunjungi partisipan untuk membangun bina hubungan saling percaya. Peneliti menjelaskan tentang tujuan dan menanyakan kesediaan partisipan untuk mengikuti penelitian ini, kontrak waktu serta menyiapkan *informed consent*.

Pertama-tama peneliti akan menjelaskan langkah-langkah dan kuesioner akan di isi oleh responden. Tatacara mengisi dan

Penelitian ini tidak akan menimbulkan resiko apapun dan peneliti berjanji menjunjung tinggi serta menghargai hak saudara/i dengan cara menjaga kerahasiaan identitas selama pengumpulan data, pengolahan data dan penyajian laporan penelitian.

Jika ada suatu yang ingin ditanyakan, mohon menghubungi nama-nama berikut :

1. EGI RIZALDI ZAINAL .A

No. HP : 082158450023

Demikian surat penjelasan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Samarinda, juli 2019

Peneliti

Egi Rizaldi Zainal.A

NIM : 15.0229.564.01

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Bersedia untuk ikut serta sebagai responden dalam penelitian yang berjudul ‘Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah Di SD Muhammadiyah 05 Samarinda‘.

Adapun bentuk kesediaan saya ini adalah:

1. Bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian
2. Memberikan informasi yang benar dan sejujurnya terhadap apa yang diminta atau ditanyakan oleh peneliti

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif dan membahayakan bagi saya dan keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi saya.

Dengan menandatangani surat persetujuan ini, maka saya menyatakan bahwa saya akan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Mengetahui

Peneliti

Egi Rizaldi Zainal. A

Samarinda, _____ 2019

Responden

(.....)

Kode Responden :

Tanggal pengambilan data :

Petunjuk pengisian :

- Responden diharapkan mengisi pertanyaan sesuai dengan petunjuk pengisian dan keadaan yang dirasakan sebenarnya
- Berikan tanda *checklist* (√) untuk pilihan yang sesuai dengan pendapat saudara/I dengan ketentuan sebagai berikut :
 1. Sering (S)
 2. Kadang-kadang (KK)
 3. Tidak Pernah (TP)
- Bila saudara/I ingin memperbaiki jawaban pertama yang salah, cukup memberikan tanda garis dua (=) pada *checklist* (√) yang salah kemudian tuliskan kembali tanda *checklist* pada jawaban yang dianggap benar.



No	Pertanyaan	S	KK	TP
1.	Saya menggunakan gadget lebih dari 3 jam sehari			
2.	Saya lupa waktu saat menggunakan gadget			
3.	Saya tidak bisa berhenti menggunakan gadget			
4.	Saya selalu membawa gadget kemanapun saya pergi			
	Sikap dalam menggunakan gadget			
5.	Saya memeriksa gadget di sela-sela pelajaran berlangsung			
6.	Saya merasa cemas saat tidak menggunakan gadget			
7.	Saya menonton video di gadget			
8.	Saya mendownload video menggunakan gadget			
9.	Saya mengirim pesan di media sosial menggunakan gadget			
10.	Saya mengupload (mengunggah) foto di media sosial			
11.	Saya mendownload game menggunakan gadget			
12.	Saya bermain game menggunakan gadget			
13.	Saya bermain games bersama komunitas online gadget			
14.	Saya membaca berita (news) menggunakan smartphone			
15.	Saya mendownload aplikasi pesan antar makanan menggunakan gadget			
16.	Saya mengunduh (mendownload) lagu melalui gadget			
17.	Saya mendengarkan musik melalui gadget			
18.	Saya melakukan video call melalui gadget			
19.	Saya menggunakan aplikasi pesan antar (go food, grab, dll)			
20.	Saya menggunakan gadget untuk keperluan belajar (sekolah)			

No.	Pertanyaan	S	KK	TP
1.	Saya makan 3 kali dalam sehari			

2.	Saya memiliki kebiasaan sarapan pagi			
3.	Saya sarapan pada pukul 07.00-08.00			
4.	Saya makan siang diantara 13.00-14.00			
5.	Saya makan malam pukul 19.00			
6.	Saya mengkonsumsi makanan pokok (nasi,mie,kentang,roti) dengan porsi lebih besar dari pada lauk pauk			
7.	Saat makan, Saya lebih banyak mengkonsumsi daging-dagingan dari pada sayuran			
8.	Saya lebih sering makan dengan porsi secukupnya atau tidak terlalu kenyang			
9.	Saya sering makan selingan (snack) sehabis makan malam dan makan siang			
10.	Saya ikut mengkonsumsi makanan yang sedang hitz			
11.	Saya mengikuti platform media sosial berhubungan dengan makanan (mikbang, food vlog)			
12.	Saya mengupload (mengunggah) foto makanan atau minuman sebelum di santap			
13.	Saya mengikuti gaya hidup selebgraam (food vlog, diet, kuliner travel)			
14.	Saya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein hewani (daging, ayam, telur, ikan, udang) setiap kali makan			
15.	Saya mengkonsumsi sayur-sayuran atau hasil olahan setiap kali makan			
16.	Sayamengkonsumsi makanan yang mengandung protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan serta hasil olahannya) setiap kali makan			
17.	Saya mengkonsumsi buah setiap hari			
18.	Saya jarang mengkonsumsi junk food atau tinggi lemak (tidak lebih dari sekali dalam 2 minggu)			
19.	Saya sedikit mengkonsumsi makanan tinggi kadar gula seperti permen, biskuit, atau cake (tidak lebih dari sekali dalam sehari)			
20.	Saya lebih banyak meminum air putih daripada minuman jenis lainnya			

FREQUENCIES VARIABLES=perilakumakan
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies



Notes

Output Created		19-AUG-2019 07:08:37
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>

	N of Rows in Working Data File	38
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=perilakumakan /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,01

[DataSet0]

Statistics

perilakumakan

N	Valid	38
	Missing	0

perilakumakan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	23	60.5	60.5	60.5
kurangbaik	15	39.5	39.5	100.0

Total	38	100.0	100.0	
-------	----	-------	-------	--

FREQUENCIES VARIABLES=gadget
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies



Notes

Output Created	19-AUG-2019 07:10:44	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	38
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=gadget /ORDER=ANALYSIS.	

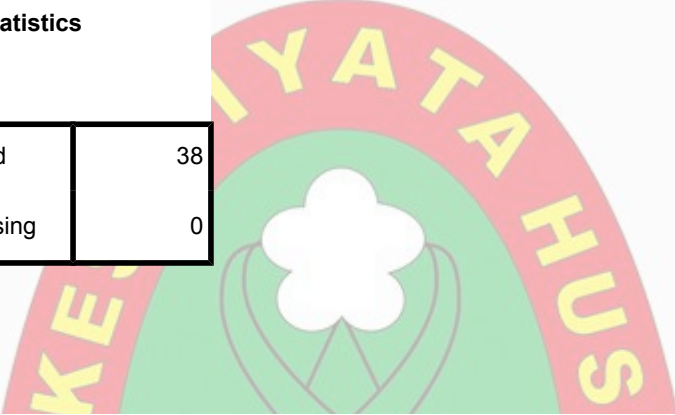
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet0]

Statistics

gadget

N	Valid	38
	Missing	0



gadget

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid terkontrol	16	42.1	42.1	42.1
Valid tidakterkontrol	22	57.9	57.9	100.0
Total	38	100.0	100.0	

CROSSTABS

/TABLES=gadget BY perilakumakan

/FORMAT=AVALUE TABLES

/STATISTICS=CHISQ

/CELLS=COUNT ROW

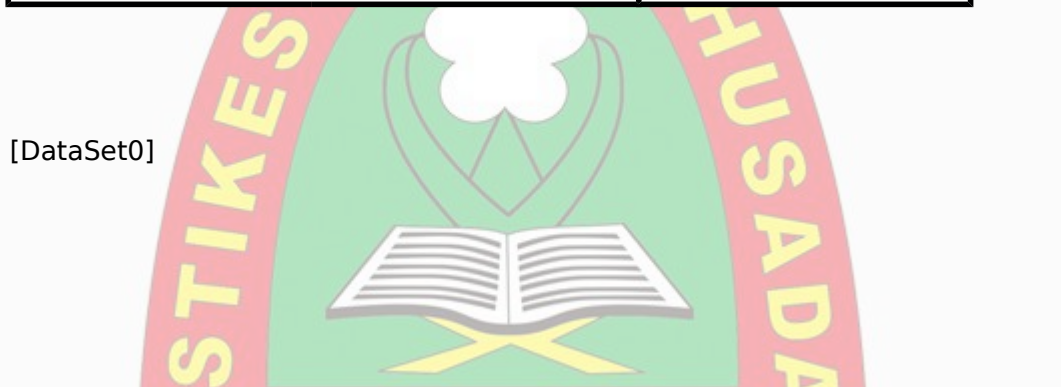
/COUNT ROUND CELL.

Crosstabs

Notes

Output Created		19-AUG-2019 07:12:38
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	38
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.

Syntax	CROSSTABS	
	/TABLES=gadget BY perilakumakan	
Resources	/FORMAT=AVALUE TABLES	
	/STATISTICS=CHISQ	
	/CELLS=COUNT ROW	
	/COUNT ROUND CELL.	
	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762



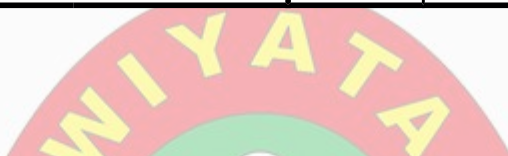
[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
gadget * perilakumakan	38	100.0%	0	0.0%	38	100.0%

gadget * perilakumakan Crosstabulation

		perilakumakan		Total	
		baik	kurangbaik		
gadget	terkontrol	Count	15	1	16
		% within gadget	93.8%	6.2%	100.0%
	tidakterkontrol	Count	8	14	22
		% within gadget	36.4%	63.6%	100.0%
Total		Count	23	15	38
		% within gadget	60.5%	39.5%	100.0%



Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.768 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	10.479	1	.001		
Likelihood Ratio	14.660	1	.000		
Fisher's Exact Test				.001	.000
Linear-by-Linear Association	12.432	1	.000		
N of Valid Cases	38				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,32.

b. Computed only for a 2x2 table