

HUBUNGAN LAMA BERMAIN GADGET DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN DI SDN SUMBER KEJAYAN 01

Merisa Alisyia Pratiwi¹, Nikmatur Rohmah², Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni³
alisyameris2309@gmail.com¹, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id²,
zuhrotul.eka@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Obesitas merupakan penumpukan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan lama bermain gadget dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah 154 anak. Sampel penelitian ini sejumlah 111 anak yang dihitung menggunakan rumus slovin. Teknik sampling menggunakan simple random sampling. Instrumen berupa kuesioner dan lembar observasi. Analisis data menggunakan Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara lama bermain gadget dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01 ($p=0,000$; $r=0,405$). Kesimpulan semakin lama bermain gadget semakin berisiko mengalami obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01. Rekomendasi bagi perawat untuk memberikan edukasi tentang lama bermain gadget dan mendorong aktivitas fisik rutin pada anak.

Kata Kunci: Lama Bermain Gadget, Risiko Obesitas.

ABSTRACT

Obesity is the excessive accumulation of body fat caused by an imbalance between energy intake and expenditure. This study aims to determine the correlation between the duration of gadget use and the risk of obesity in children aged 6–12 years at SDN Sumber Kejayan 01. This research used a correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 154 children, with a sample size of 111 children calculated using the Slovin formula. The sampling technique employed was simple random sampling. Data collection instruments included questionnaires and observation sheets. Data were analyzed using Spearman's Rho test. The results showed a significant correlation between the duration of gadget use and the risk of obesity in children aged 6–12 years at SDN Sumber Kejayan 01 ($p=0.000$; $r=0.405$). It can be concluded that the longer the duration of gadget use, the higher the risk of obesity in children aged 6–12 years. It is recommended that nurses provide education regarding appropriate gadget usage and encourage regular physical activity in children..

Keywords: Gadget Use Duration, Risk Of Obesity.

PENDAHULUAN

(N. Fadilah & Sefrina, 2022). Obesitas pada anak usia 6-12 tahun, yang ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tinggi, berpengaruh secara signifikan terhadap beragam aspek perkembangan dan kehidupan anak. Secara fisik, obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi (hipertensi), serta gangguan pada fungsi jantung. Secara psikologis anak yang mengalami obesitas lebih rentan terhadap gangguan seperti kecemasan dan depresi yang dapat menurunkan harga diri dan kualitas hidup pada anak. Dari sisi sosial anak dengan obesitas sering menghadapi penolakan dari teman sebaya, stigma negatif, dan risiko menjadi korban pelecehan. Selain itu, dalam aspek spiritual anak yang mengalami obesitas berpotensi merasakan putus asa yang mendalam yang dapat mengarah pada perilaku melukai diri sendiri atau upaya bunuh diri jika tidak mendapat dukungan emosional yang

memadai.

Pada tahun 2018 prevalensi obesitas pada anak berusia 5-12 tahun adalah sebesar 20%, yang terdiri dari gizi lebih sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 9,2% (Risikesdas, 2018). Pada tahun 2021 angka kejadian obesitas mencapai

3,8% sedangkan pada tahun 2022 angka obesitas pada anak di Indonesia mengalami penurunan yaitu 3,5%, (menurun sebanyak 0,3%) (SSGI, 2023). Prevalensi obesitas di Jawa Timur, termasuk di Jember menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Pada tahun 2018 obesitas pada anak-anak di Jawa Timur berada di angka sekitar 11,80 % untuk anak usia 5-12 tahun. Kabupaten Jember merupakan wilayah yang menduduki peringkat kedua obesitas tertinggi di Jawa Timur pada tahun 2018, yaitu mencapai 12,74%. Sementara itu, kota Probolinggo yang menduduki peringkat pertama terjadinya obesitas yaitu mencapai 16,79%, kota Malang sebagai peringkat ke tiga yaitu 12,38%, kota Blitar sebagai peringkat ke empat 11,62% dan kabupaten Probolinggo menduduki peringkat 5 yaitu 11,05 % (Risikesdas, 2018).

Obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, faktor genetik, kondisi sosial ekonomi, jenis kelamin dan rendahnya aktivitas fisik (Aryandi et al., 2023). Beberapa tahun terakhir, penggunaan gadget seperti smartphone dan tablet meningkat pesat, menggantikan aktivitas fisik yang sebelumnya lebih dominan. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu bermain gadget cenderung lebih sedikit bergerak, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan. Durasi penggunaan gadget di kalangan anak-anak juga semakin tinggi, dengan rata-rata waktu yang dihabiskan di depan layar mencapai 4-5 jam per hari (Maulina et al., 2022).

Penggunaan gadget secara berlebihan menjadikan seseorang tidak terkendali dan ketergantungan yang berlebihan, dan akan menimbulkan kecenderungan negatif bagi kehidupannya, termasuk pada anak-anak. Penggunaan gadget yang berlebihan, lama-kelamaan akan membuat anak menjadi kurang peduli dengan lingkungan di sekitarnya, menjadi kurang konsentrasi karena hanya fokus dengan gadget yang ada ditangannya, dan menjadi lebih malas dalam melakukan aktivitas sehingga memicu anak mengalami risiko obesitas (Annisa et al., 2022).

Risiko obesitas mengacu pada potensi munculnya berbagai masalah kesehatan akibat kelebihan berat badan atau obesitas, yang didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan secara keseluruhan. Obesitas sering kali diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai Body Mass Indeks (BMI), yang merupakan rasio berat badan terhadap tinggi badan. Untuk anak-anak, pengukuran ini tidak hanya dihitung secara langsung, tetapi juga dibandingkan dengan grafik pertumbuhan yang sesuai dengan usia dan jenis kelamin, karena anak-anak sedang dalam fase pertumbuhan yang aktif. Sebagai acuan, anak dianggap beresiko obesitas jika IMT mereka berada di atas persentil ke-85 untuk usia dan jenis kelamin tertentu, dengan kriteria obesitas ditetapkan pada persentil ke-95 atau lebih tinggi. Selain pengukuran IMT, faktor-faktor lain seperti lingkungan keluarga, pola makan, aktivitas fisik, dan riwayat kesehatan keluarga juga berperan penting dalam menentukan risiko obesitas (Aker & Bristy, 2022).

Perawat anak berperan penting dalam membantu mencegah terjadinya peningkatan risiko obesitas pada anak. Salah satu hal yang dapat dilakukan perawat untuk mencegah terjadinya peningkatan risiko obesitas pada anak yaitu dengan mengidentifikasi dampak lama bermain gadget dengan risiko obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang “Hubungan lama bermain gadget dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara lama bermain gadget sebagai variabel independen dan risiko obesitas sebagai variabel dependen. Data dikumpulkan secara serentak dalam satu waktu di SDN Sumber Kejayan 01, Kecamatan Mayang, Kabupaten Jember, pada bulan Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa usia 6–12 tahun dengan jumlah 154 anak, sedangkan sampel berjumlah 111 anak yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengambilan sampel mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan data dikumpulkan melalui kuesioner serta lembar observasi.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner untuk mengukur lama bermain gadget dan data umum, serta lembar observasi untuk mengukur berat badan, tinggi badan, dan usia guna menilai risiko obesitas berdasarkan Z-score IMT/U. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan nilai statistik deskriptif, serta bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel ordinal. Proses pengolahan data meliputi editing, scoring, coding, entry menggunakan SPSS versi 23, tabulating, hingga cleaning untuk menjamin keakuratan data yang dianalisis.

Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian, termasuk informed consent yang ditandatangani oleh orang tua responden, prinsip anonimitas dan kerahasiaan (confidentiality), serta pertimbangan manfaat dan non-maleficence agar tidak membahayakan subjek penelitian. Peneliti menjamin bahwa data hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan identitas responden dilindungi. Seluruh prosedur teknis pelaksanaan penelitian dilakukan secara sistematis dengan melibatkan guru dan enumerator sebagai pendamping, guna memastikan kelancaran pengumpulan data yang akurat dan etis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan secara mendalam hasil interpretasi dari penelitian mengenai hubungan lama bermain gadget dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 Tahun di SDN Sumber Kejayan 01. Keterbatasan penelitian juga diuraikan untuk menjadi bahan evaluasi pada penelitian selanjutnya. Implikasi penelitian dianalisis untuk melihat pengaruh dan dampaknya terhadap pelayanan kesehatan, khususnya dalam bidang keperawatan.

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

Pada bab ini interpretasi dan diskusi hasil menjelaskan tentang variabel penelitian yang memiliki hubungan antara variabel independen (Lama Bermain Gadget) dengan variabel dependen (Risiko Obesitas) Pada Anak Usia 6-12 Tahun di SDN Sumber Kejayan 01.

1. Lama Bermain Gadget

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa lama bermain gadget pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01 sebagian besar tidak wajar yaitu > 2 jam setiap harinya.

Penggunaan gadget tanpa pengawasan yang baik dapat mengarah pada perilaku adiktif. Anak menjadi terlalu bergantung pada gadget untuk hiburan atau kenyamanan, sehingga sulit mengontrol waktu penggunaan gadget (Theodora et al., 2023). Kecenderungan untuk menghabiskan waktu menggunakan gadget sering kali menyebabkan anak menjadi kurang aktif secara fisik. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan fisik anak serta

meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas (Sholihah et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa lama bermain gadget sangat berpengaruh pada risiko obesitas pada anak. Anak yang menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain gadget cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik, yang merupakan salah satu faktor utama

penyebab obesitas. Selain itu, penggunaan gadget dalam jangka waktu yang lama sering kali disertai dengan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah gizi. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak melalui berbagai mekanisme yang saling berkaitan.

2. Risiko Obesitas

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa status gizi anak di SDN Sumber Kejayan 01 paling banyak normal atau tidak berisiko obesitas.

Obesitas merupakan masalah gizi yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara masukan energi dengan pengeluaran energi. Obesitas bukan hanya merupakan permasalahan terkait penampilan fisik, tetapi juga merupakan kondisi multifaktorial yang melibatkan berbagai aspek, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik (Alam et al., 2022). Penilaian risiko obesitas dapat dilakukan melalui pengukuran antropometri. Indeks Masa Tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan (dalam satuan kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam satuan meter). Pengukuran IMT remaja dan anak-anak berkaitan erat dengan usia karena berubah seiring bertambahnya usia, komposisi dan kepadatan tubuh, oleh karena itu, indikator IMT digunakan sesuai dengan anak-anak dan remaja dilambangkan dengan usia IMT/U (S. Fadilah et al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa risiko obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan dalam kurun waktu yang panjang. Obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh secara berlebihan, yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan pada anak. Risiko terjadinya obesitas dipengaruhi oleh beragam faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor-faktor langsung mencakup kebiasaan makan yang kurang sehat, rendahnya tingkat aktivitas fisik, serta faktor genetik. Adapun faktor penyebab tidak langsung mencakup status sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, serta pola pengasuhan serta lingkungan tempat tinggal.

3. Lama Bermain Gadget dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun di SDN Sumber Kejayan 01.

Berdasarkan hasil Uji Statistik Spearman Rank (ρ) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama bermain gadget dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ yang menandakan bahwa semakin lama anak bermain gadget, maka semakin tinggi risiko anak mengalami obesitas. Peneliti mengidentifikasi korelasi yang sedang (moderat) antara lama bermain gadget dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawati et al., 2020), bermain gadget dapat menyebabkan anak menjadi kurang aktif secara fisik karena cenderung mengalokasikan sebagian besar waktunya untuk melakukan kegiatan yang bersifat pasif, seperti bermain video game, game online, mengakses internet dan menonton televisi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak-anak dapat menghabiskan waktu sekitar tiga jam setiap hari untuk bermain gadget dan menonton televisi. Kurangnya aktivitas fisik dan latihan fisik akan mengakibatkan penurunan massa otot dan peningkatan massa lemak tubuh, akibatnya anak-anak berisiko mengalami obesitas. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Handayani et al., 2021), menyatakan bahwa ketika penggunaan gadget meningkat, maka aktivitas fisik akan menurun. Penurunan aktivitas fisik tersebut dapat meningkatkan kejadian obesitas pada anak. Berdasarkan teori Sedentary Activities (aktivitas sedentari) yang dilakukan oleh (Panahi & Tremblay, 2018), menjelaskan aktivitas sedentari merupakan kegiatan yang cenderung dilakukan dengan tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah atau tanpa aktivitas fisik sama sekali. Penggunaan gadget yang berkepanjangan

termasuk dalam kategori aktivitas sedentari, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah, seperti menonton televisi, bermain video game, dan duduk santai. Aktivitas sedentari ini dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh dan berpotensi meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak.

Temuan dalam penelitian ini mendukung hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh, Kusumawati et al., (2020) hasil uji didapatkan ada hubungan durasi penggunaan gadget ($p=0,000$) dengan kejadian obesitas pada anak SD.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang dipaparkan diatas, peneliti berasumsi bahwa semakin lama anak bermain gadget, maka semakin besar kemungkinan anak untuk terpapar pada aktivitas sedentari, yang berdampak pada menurunnya aktivitas fisik dan peningkatan risiko obesitas. Bermain gadget yang bersifat pasif menyebabkan anak menghabiskan waktu dengan duduk tanpa melakukan gerakan fisik yang cukup untuk membakar kalori, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Ketidakseimbangan ini, apabila berlangsung terus menerus dapat berkontribusi pada peningkatan akumulasi lemak tubuh. Oleh karena itu, lama bermain gadget merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SDN Sumber Kejayan 01. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran orang tua dan lingkungan sekolah dalam mengatur lama bermain gadget serta mendorong anak untuk lebih aktif secara fisik untuk menurunkan risiko obesitas.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti selama pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan-keterbatasan tersebut perlu menjadi perhatian oleh peneliti berikutnya sebagai dasar evaluasi dan pedoman dalam upaya penyempurnaan penelitian pada masa mendatang. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain:

1. Ketepatan pengukuran lama bermain gadget bergantung pada kejujuran responden dalam mengisi kuesioner yang dapat mempengaruhi validitas data.
2. Pengambilan data terkait pengukuran antropometri berupa Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB) anak dilakukan melalui pemanfaatan alat ukur microtoise serta timbangan digital, sehingga terdapat risiko ketidakakuratan hasil pengukuran akibat tidak dilakukannya kalibrasi alat secara menyeluruh.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap pelayanan kesehatan, khususnya bagi bidang keperawatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa lama bermain gadget yang tidak wajar memiliki hubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan bagi tenaga keperawatan untuk melakukan upaya promosi kesehatan dan memberikan edukasi kepada pihak keluarga, tenaga pendidik, serta anak-anak mengenai konsekuensi dari penggunaan gadget secara berlebihan.

Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya pembatasan waktu bermain gadget, peningkatan aktivitas fisik, serta penerapan pola hidup sehat sejak dini untuk mencegah obesitas. Selain itu, perawat dapat berkolaborasi dengan pihak sekolah dan masyarakat dalam mengembangkan program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran keluarga terhadap pentingnya pengawasan terhadap penggunaan gadget anak. Dengan demikian, perawat turut berkontribusi dalam upaya pencegahan obesitas anak yang berdampak jangka panjang terhadap status kesehatan dan kualitas hidup anak dimasa depan.

KESIMPULAN

1. Lama bermain gadget pada anak di SDN Sumber Kejayan 01 sebagian besar tidak wajar setiap harinya.
2. Anak di SDN Sumber Kejayan 01 sebagian besar anak risiko obesitas.
3. Lama bermain gadget berhubungan secara signifikan dengan risiko obesitas pada anak di SDN Sumber Kejayan 01.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K., Zen, D. N., & Wibowo, D. A. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Dengan Masalah Mental Emosional Pada Anak Usia Pra Sekolah Di TK ABA Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 4(2), 53–60. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/HUBUNGAN>
- Akter, S., & Bristy, T. A. (2022). Lifestyle Factors and Risk Of Obesity Among The School Children In Khulna City. 19(2), 235–244. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.53808/KUS.2022.19.02.2147-ss>
- Alam, S., Syahrir, S., A, S. A., & Achmad, P. M. (2022). Incidence of obesity in students at Alauddin State Islamic University Makassar : A Cross Sectional Study. *Community Research of Epidemiology*, 3(1). <https://doi.org/10.24252/corejournal.v%vi%i.33869>
- Amalia, S., & Setyowati, S. (2019). Persepsi Orang Tua Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Di TK Surabaya. *Jurnal PG PAUD*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/27946>
- Amerika, A. D. A. (2014). Gadget Bisa Mengancam Anak-anak. *Viva*. <https://www.viva.co.id/ragam/fokus/561294-gadget-bisa-mengancam-anak-anak>
- Annisa, N., Padilah, N., Rulita, R., & Yuniar, R. (2022). Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(9), 837–849. <https://doi.org/Doi:10.36418/japendi.v3i9.1159>
- Aryandi, R., Maria, I., & Utami, E. A. (2023). Gambaran Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi 2022. 3, 60–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/joms.v3i1.27183>
- As Syifa, E. D., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss2.1579>
- Aviani, D., Latiana, L., & Mulawarman. (2020). Dampak Gaya Pengasuhan Permisif Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak. *Universitas Negeri Semarang*, 3(1). <https://proceeding.unnes.ac.id/snpsca/article/view/643/561>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (n.d.). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja : Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence : A literature review. 35–45.
- Bari, A., & Hidayat, R. (2022). Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget. 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32502/mti.v7i1.4303>
- Chang, R., Chen, T., Yeh, C., Chen, C., Wang, Q.-W., Toung, T., & Liao, C. (2023). Risk of Obesity Among Children Aged 2 – 6 Years Who Had Prolonged Screen Time in Taiwan : A Nationwide Cross-Sectional Study. *Clinical Epidemiology*. <https://doi.org/10.2147/CLEP.S382956>
- Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Literature Review Hubungan Pola Makan , Asupan Kebiasaan Makan , dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang Abstract Obesity is a. 7(3), 200–210. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Fadilah, S., Hidayat, R., & Nurrika, D. (2023). Proporsi Obesitas Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Menurut IMT dan Lingkar Pinggang Di MI Nurul Iman Desa Cibogo. 8, 25–29. <https://journal.stikesbanten.id/index.php/Kesehatan/article/view/117/84>

- Fitri, D. Z., Syahputri, V., Akbar, F., Sirait, A., Islam, U., & Sumatera, N. (2024). Tantangan Orang Tua dalam Mendidik Anak yang Kecanduan Gadget. 3(3). <https://jurnaluniv45sby.ac.id/index.php/Dewantara/article/download/2887/2550/9362>
- Fitriana. (2023). Hubungan Pola Asuh Orangtua dan Lingkungan Keluarga Terhadap Penggunaan Gadget Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(September), 82–91. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/dzurriyat>
- Ganis, H. Y., Nur, M. L., & Riwu, R. R. (2023). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Gawai, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMPK ST. Ignatus Loyola. 12(1), 24–35. <https://pergizipanganntt.id/ejpazih/index.php/filejurnal/article/view/188/182>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Handayani, O. W. K., Yuniastuti, A., Abudu, K. O., & Nugroho, E. (2021). Gadget Addiction and The Effect Of Sleep Habit , Stress , Physical Activity to Obesity. 21(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.21/no.1/art.272>
- Hermawan, D., Muhani, N., Sari, N., Arisandi, S., Lubis, M. Y., Kristiana, T., Umdiyana, L., & Firdaus, A. A. (2020). Mengenal Obesitas (D. H. (ed.)). https://books.google.co.id/books?id=mY_5DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Hutabarat, J. T., Ompusunggu, K., Silaban, L. E., Padang, L. A., & Nababan, D. (2022). Pengabdian Masyarakat Kepada Pemuda Awal Mengenai Dampak Gadget Di SMK St.Nahanson Parapat Sipoholon. *Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 1(4), 14–25. <https://jurnal2.untagsmg.ac.id/index.php/Perigel>
- Idris, Nursiah, A., Fatmawati, & Syarif, I. (2023). Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Anak Usia 6-12 Tahun di Sekolah Dasar in Elementary School Address : Article history : Phone : *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 139–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.500>
- Irawan, A. M. A., Umami, Z., Yusuf, A. M., & Harna. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Obesitas di SD Islam Al Azhar 1. *Jurnal Al- Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(4), 186–190. https://eprints.uai.ac.id/1638/1/ILS0088-21_Isi-Artikel.pdf
- Kemendes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Standar Antropometri Anak. 3, 1–78. https://yankes.kemkes.go.id/unduhuan/fileunduhuan_1660187306_961415.pdf
- Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & Tizar, E. S. (2020). Hubungan antara Kebiasaan Makan Fast Food , Durasi Penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah (Studi di SDN 84 Kendari). 87–92. <https://ejournalugj.com/index.php/tumed/article/view/3725/1987>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa di SMPN 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah BK*, 3(1), 23–37. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia%0AFAKTOR-FAKTOR
- Loos, R. J. F., & Yeo, G. S. H. (2022). The Genetics of Obesity : From Discovery to Biology. 23(February). <https://doi.org/10.1038/s41576-021-00414-z>
- Lubis, M. Y., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Tahun 2020. *Jurnal Human Care*, 5(4), 891–900. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v5i4.744>
- Maulina, Y. T., Syarief, O., Rosmana, D., Judiono, Moviana, Y., Priawantiputri, W., Aminah, M., & Hastuti, W. (2022). Pengetahuan Asupan Energi, Aktivitas Fisik, Durasi Penggunaan Gadget dan Kejadian Kegemukan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.853>
- Mineshita, Y., Kim, H., Chijiki, H., Nanba, T., Shinto, T., Furuhashi, S., Oneda, S., Kuwahara, M., Suwama, A., & Shibata, S. (2021). Screen Time Duration and Timing : Effects on Obesity , Physical Activity , Dry Eyes , and Learning Ability in Elementary School Children. *BMC Public Health*, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-021-10484-7>

- Mustafa, N., Rusali, R., Ramos, A. A., Ghazali, J., & Mohd, N. A. (2020). Gadget Generation : Body Mass Index And Duration Of Physical Activity And Screen-Viewing Among Preschoolers In Kuantan, Pahang. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(2), 116–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.20/no.2/art.189>
- Najwa. (2021). Pola Asuh Orangtua dalam Mengantisipasi Dampak Penggunaan Gadget di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 79–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.29240/jbk.v5i1.2466>
- Novitasari, N., & Novitasari, K. (2023). Persepsi Orang Tua Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak. 8(1), 175–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i1.3571>
- Panahi, S., & Tremblay, A. (2018). Sedentariness and Health : Is Sedentary Behavior More Than Just Physical Inactivity ? 6(September), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00258>
- Pande, C. W., Wiardani, N. K., & Cintari, L. (2021). Gambaran Durasi Pemakaian Gadget Tingkat Konsumsi Energi dan Status Obesitas Pada Siswa SMPN 10 Denpasar. 10(2), 85–92. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig924>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Puspita, S. (2020). Fenomena Kecanduan Gadget Pada Anak Usia Dini (Umam (ed.)). Cipta Media Nusantara. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=iI0OEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Definisi+Gadget&ots=3isnr5BdvL&sig=8cGERw3tfmsu3MunUs2N7a2YZYE&redir_esc=y#v=onepage&q=Definisi+Gadget&f=false
- Rachma, R. A., & Mahmudiono, T. (2023). Hubungan Faktor Genetik dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas The Relationship between Genetic Factors and Energy Intake with Obesity. 12(2), 1002–1006. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1002-1006>
- Rahmadani, E., Pawiliyah, Suryani, N. A., & Suryani. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Riwayat Orang Tua dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di Sekolah Dasar. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 541–549. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/koloni.v1i1.437>
- Ramadhan, M. (2021). Metodologi Penelitian (A. A. Effendy (ed.)). Cipta Media Nusantara.
- Riskesdas. (2018a). Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan+Riskesdas+2018+Nasional.pdf)
- Riskesdas. (2018b). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan+Riskesdas+2018+Nasional.pdf)
- Rohmah, N., & Walid, S. (2019). Proses Keperawatan Berbasis KKNi (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia). Edulitera (Anggota IKAPI).
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsyah, M. N. Z., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 70–74. [https://doi.org/DOI:10.14710/mkmi.20.1.70-74 Literature](https://doi.org/DOI:10.14710/mkmi.20.1.70-74+Literature)
- Sarie, F., Sutaguna, I. N. T., Suiroaka, I. P., Damanik, D., Efrina, G., Sari, R., Nengsi, A. R., Triansyah, F. A., & Massenga, T. W. (2023). Metodologi Penelitian (S. O. Manullang (ed.)). Cendikia Mulia Mandiri. https://books.google.co.id/books?id=KcLOEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false
- Sholihah, W., Allenidekania, & Rachmawati, I. N. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Orang Tua Memberikan Gadget Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2020), 1121–1131. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3551>
- SSGI, I. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. 7. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/09fb5b8ccfd088080f2521ff0b4374f.pdf>
- Syapitri. (2021a). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan (A. H. Nadana (ed.)). Ahli Media Press.
- Syapitri. (2021b). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Ahlimedia Press.

- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Theodora, R., Hendsun, H., Firmansyah, Y., Tan, S. T., Ernawati, E., & Santoso, A. H. (2023). Korelasi Adiksi Smartphone/Gadget Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Sekolah Kalam Kudus II Jakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 74–79. <https://doi.org/10.55606>
- Viandari, K. D., & Susilawati, K. P. A. (2019). Peran Pola Asuh Orangtua dan Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Prasekolah. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 76–87. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/33670/1/5254aed75b19ce481fe3e5e96020bcf6.pdf>
- Wang, J., Li, M., Zhu, D., & Cao, Y. (2020). Smartphone Overuse and Visual Impairment in Children and Young Adults : Systematic Review and Meta-Analysis Corresponding. 22, 1–17. <https://doi.org/10.2196/21923>.