

**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN KONSUMSI CAMILAN  
(SNACKING) DENGAN INDEKS MASSA TUBUH**  
(Studi pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMA Islam Hidayatullah Kota Semarang)

**ZAKIYAH DAROJAH-25010115130194  
2022-SKRIPSI**

Seiring dengan terjadinya peningkatan penggunaan internet maka terjadi peningkatan pula penggunaan gadget terutama di kalangan remaja. Beberapa hasil studi penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan gadget dan konsumsi camilan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja. Penggunaan gadget secara berlebihan yang diikuti dengan terjadinya perubahan konsumsi camilan pada remaja dapat mempengaruhi hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh.

Desain studi observasional dengan rancangan cross-sectional yang melibatkan remaja usia 15-17 tahun di SMA Islam Hidayatullah Kota Semarang. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden. Hasil pengukuran indeks massa tubuh didapatkan dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m). Data durasi penggunaan alat elektronik (gadget) diperoleh dari pengisian kuesioner. Konsumsi camilan (snacking) diperoleh dari lembar FFQ Semikuantitatif yang ditentukan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang serta disesuaikan dengan jenis camilan yang sering dikonsumsi oleh remaja. Analisis data menggunakan uji Pearson Product Moment pada data yang berdistribusi normal dan uji Rank Spearman pada data yang tidak berdistribusi normal

Hasil output menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,011 ( $p < 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak atau dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara konsumsi camilan (snacking) dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh. Hasil output menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak atau dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara durasi penggunaan gadget dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh.

Terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget) dan konsumsi camilan (snacking) dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja usia 15-17 tahun

Kata kunci: gadget, snacking, dan Indeks Massa Tubuh