

ABSTRAK

Aulya Ariani. Gambaran Tingkat Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Asupan Zat Gizi Makro, dan Status Gizi Remaja di SMP IT Aziziyyah Pekanbaru. Dibimbing oleh Roziana dan Lily Restusari

Salah satu kemajuan teknologi yang banyak digunakan adalah *Smartphone*. Individu dengan intensitas *smartphone* yang tinggi mengalami perubahan kebiasaan makan berupa sering menunda atau melewatkan waktu makan, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan asupan. Ketidakcukupan konsumsi zat gizi makro dari kebutuhan akan membuat seseorang mengalami gizi kurang. SMP IT Aziziyyah merupakan salah satu sekolah yang mengizinkan siswa untuk membawa *smartphone* ke sekolah. Observasi awal ditemukan beberapa siswa memiliki asupan yang kurang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat intensitas penggunaan *smartphone*, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja di SMP IT Aziziyyah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode jenis metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Jenis pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP IT Aziziyyah Pekanbaru berjumlah 106 orang dan sampel 51 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa SMP IT Aziziyyah lebih banyak termasuk kategori sedang (58,8%) dan tinggi (37,3%). Kecukupan seluruh asupan zat gizi makro remaja berada pada tingkat defisit berat. Status gizi remaja lebih banyak yang gizi baik (54,9%), namun masih ditemukan status gizi buruk (2%), gizi kurang (31,4%), gizi lebih dan obesitas (5,9%). Pada Peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian terhadap perubahan aktivitas fisik sebagai akibat dari penggunaan *smartphone* dan kaitannya dengan status gizi.

Kata kunci : intensitas *smartphone*, asupan zat gizi makro, status gizi

ABSTRACT

Aulya Ariani. Description of the Intensity Level of *Smartphone* Use, Intake of Macronutrients, and Nutritional Status of Adolescents at SMP IT Aziziyyah Pekanbaru. Supervised by Roziana and Lily Restusari

One of the most widely used technological advances is the Smartphone. Individuals with high Smartphone intensity experience changes in eating habits in the form of often delaying or skipping meals, causing intake limitations. Insufficient consumption of macronutrients from needs will make a person experience malnutrition. SMP IT Aziziyyah is one of the schools that allows students to bring smartphones to school. Preliminary observations found that several students had insufficient intake. The purpose of this study was to describe the intensity level of smartphone use, intake of macronutrients and nutritional status of adolescents at SMP IT Aziziyyah Pekanbaru. This study used a quantitative descriptive type method with a cross sectional study approach. The type of sampling was purposive sampling with the population in this study namely SMP IT Aziziyyah Pekanbaru totaling 106 people and a sample of 51 people. The results showed that the intensity level of smartphone use among students of SMP IT Aziziyyah was more in the medium (58.8%) and high (37.3%) categories. Adequacy of all intake of macronutrients for adolescents is at a level of severe deficit. The nutritional status of adolescents was mostly good nutrition (54.9%), however, poor nutritional status (2%), malnutrition (31.4%), excess nutrition and obesity (5.9%) were still found. In future researchers it is necessary on changes in physical activity as a result of smartphone use and its relation to nutritional status.

Keyword : intensity of *smartphone*, macro nutrition intake, nutritional status