

Dampak gawai dan status gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga dan Poltekkes Aceh 2019

Impact of gawai and nutritional status in adolescents in Lhoknga State 1st Vocational School and Health Polytechnic of Ministry of Health Aceh 2019

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2020, Vol. 1(2) 207-213
© The Author(s) 2020



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v1i2.417>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Teuku Jamni¹

Abstract

Background: Gadgets are also seen as a form of technological development that is used equally across all ages. the forms of devices used to communicate with adolescents are of course very many and varied. The use of gadgets in adolescents is associated with high, screen-time nutritional status, low activity levels, and causes eating patterns to be incompatible with recommendations so that in the long run it can affect nutritional status.

Purpose: The purpose of this study was to analyze how much impact the device has and the nutritional status of adolescents.

Method: The research method used is descriptive method, observational study design with cross-sectional design with research subjects adolescents aged 12-21 years, amounting to 200 samples consisting of polytechnic students, kindergarten semester 1 odd, nutritional, dental and sanitarian, and Lhoknga Vocational students. Data duration of the use of the device is obtained from a structured questionnaire that has been validated, nutritional status is determined based on the z-score body mass index of age (BMI / U), data collection techniques using questionnaires and supporting techniques are interviews and documentation.

Results: The results showed a very high Gawai impact on adolescent gadgets (71%), the category of nutritional status with Skinny (Z-Score IMT / U <-2 to <3 SD) (94%). while eating patterns are not appropriate (55%). The results of the analysis show the impact between the use of devices and nutritional status ($p < 0.05$)

Conclusion: The use of gadgets has a positive impact in improving the nutritional status of adolescents at SMK Negeri 1 Lhoknga and adolescents at the Poltekkes of the Ministry of Health in Aceh. Suggestions, conduct counseling on the wise use of devices, regulations and legal sanctions for device users, ethics for using devices in Sharia law, and using devices positively.

Keywords

Adolescent, gawai, impact, nutritional status

Abstrak

Latar Belakang: Gawai di pandang salah satu bentuk perkembangan teknologi yang digunakan secara merata pada semua kalangan usia. bentuk gawai yang digunakan untuk berkomunikasi oleh remaja tentunya sangat banyak dan beragam macamnya, Penggunaan gawai pada remaja yang berkaitan dengan status gizi, screen – time yang tinggi, tingkat aktifitas yang rendah, dan menyebabkan pola makan menjadi tidak sesuai dengan rekomendasi sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi.

Tujuan: Penelitian bertujuan untuk menganalisis seberapa besar dampak gawai dan status gizinya pada remaja SMK N 1 Lhoknga dan Poltekkes Kemenkes Aceh.

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Desain studi observasional dengan rancangan cross- sectional dengan subjek penelitian remaja usia 12- 21 tahun yang berjumlah 200 sampel terdiri dari mahasiswa

¹ Program Studi Gizi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Indonesia. E-mail: tjamni1974@gmail.com

Penulis Koresponding:

Teuku Jamni: Program Studi Gizi, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, Indonesia. Jl. Soekarno-Hatta, Lampenerut, Aceh Besar. Provinsi Aceh. Email: tjamni1974@gmail.com

poltekkes, Tk 1 semester ganjil, gizi, gigi dan sanitarian. dan siswa SMK Loknga. Data durasi penggunaan gawai di dapatkan dari kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, Status gizi di tentukan berdasarkan z-score indek massa tubuh terhadap umur (IMT/U). Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan teknik penunjang adalah wawancara dan dokumentasi.

Hasil: Hasil Penelitian menunjukkan dampak gawai yang sangat tinggi pada remaja gawai (70%), katagori status gizi dengan kurus (Z- Score IMT/U < -2 s/d < - 3 SD) (94%). Sedangkan pola makan tidak sesuai (55%). Hasil Analisis menunjukkan terhadap dampak antara penggunaan gawai dengan status gizi ($p < 0.05$)

Kesimpulan: Penggunaan gawai mempunyai dampak positif dalam meningkatkan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga dan remaja di Poltekkes Kemenkes Aceh. Saran, mengadakan penyuluhan tentang penggunaan gawai secara bijak, peraturan dan sanksi hukum bagi pengguna gawai, etika menggunakan gawai dalam hukum syariat, dan penggunaan gawai secara positif.

Kata kunci

Dampak, gawai, remaja, status gizi

Pendahuluan

Teknologi yang semakin maju dan berkembang memberi dampak yang baik bagi masyarakat, akan tetapi tidak sedikit yang berdampak buruk, seperti pergeseran nilai, budaya bahkan sampai dekadensi moral khususnya para generasi milenial (Setiawan, 2018). Dalam bidang komunikasi di butuhkan efesiensi dan keefektifan, sehingga faktor kemajuan teknologi komunikasi seperti gawai sangat membantu, bagi para remaja dapat memperoleh informasi, pendidikan guna menunjang pembelajaran, sehingga gawai dapat di gunakan menjadi salah satu alat penunjang untuk memfasilitasi proses belajar mengajar (Dzaky et al., n.d.).

Dalam kehidupan sehari – hari kita melihat macam-macam jenis gawai yang hampir di gunakan oleh semua kaum remaja. gawai sangat berperan penting bagi kehidupan manusia guna berkomunikasi, memperbanyak relasi, menambah wawasan pengetahuan, pendidikan bisnis, namun di sisi lain terjadi hal yang berlawanan di sebabkan oleh factor kelalaian penggunaan atau kurang tepat dalam memafaatkan fungsi gawai sebenarnya (Umma, 2019).

Menurut Pertiwi et al. (2018), sisi negative lainnya dari penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja berkaitan dengan status gizi, screem- time yang tinggi, aktifitas kegiatan fisik yang rendah, membuat pola makan tidak sesuai sehingga dalam jangka pajang dapat mempengaruhi status gizi, bermain gawai merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang tidak aktif atau di sebut sedentary lifestyle yang dapat meningkatkan asupan kalori selama penggunaan gawai (Al Rahmad, 2019), dari hasil penelitian di Brazil pada remaja usia 11- 14 tahun di temukan bahwa tingginya screen- time berkaitan dengan penigkatan berat badan dan pola makan tidak sehat, penelitian di Kanada juga di dapatkan anak sekolah menunjukkan bahwa 64%

anak-anak memiliki minimal 1 buah *Electronic Entertainment and Communicatio Devices* (EECDs) dan penggunaan EECDs di malam hari berhubungan dengan peningkatan berat badan, penurunan kualitas asupan ,dan penurunan aktifitas fisik secara signifikan (Kumala et al., 2019).

Screem-time yang tinggi menunjukkan pengaruh media elektronik (Gawai) dapat mempengaruhi status gizi, Status gizi merupakan hal penting yang bagi setiap individu agar dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi terutama bagi remaja (Sumakul et al., 2020). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masalah peralihan yang di tandai masa pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga di butuhkan zat gizi yang relative lebih besar, Penilai status gizi secara nasional prevalensi berat badan kurus pada remaja awal adalah 11.1%, sedangkan prevalensi berat badan gemuk pada remaja awal sebesar 10.8% (Kumala et al., 2019).

Kebiasaan masyarakat khususnya remaja yang sering mengkonsumsi makanan dari hasil laut, ikan air tawar dan telur, dapat di ketahui remaja memiliki kebiasaan makanan tinggi protein, seiring perkembangan teknologi (Waryana et al., 2019). Akibat pegaruh media social sekarang ini, remaja di perkenalkan dengan makanan dan minuman siap saji, sehingga remaja status gizinya akan bergeser dari makanan tradisioal /local (Agus Hendra, 2019), hampir semua Remaja telah memiliki gawai dan sekarang biasanya kemanapun mereka pergi membawa gawai (Pertiwi et al., 2018).

Beberapa faktor yang meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, hormon, sosial ekonomi, keterpaparan media masa, gawai, serta perilaku sosial dan gaya hidup (Junaidi et al., 2016). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa asupan zat gizi yang meliputi asupan lemak, protein (hewani dan nabati), serat dan kalsium berperan penting sebagai dampak

perkembangan perkembangan mental, status gizi, emosi, dan attitude mahasiswa (remaja) yang menggunakan gawai android.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui dampak buruk dari perkembangan gawai dan status gizi di kalangan Remaja, kecanduan gawai pintar dalam kehidupan remaja renta untuk mengalami status gizi dan masalah jiwa ini membuktikan remaja sekarang kerap gelisa ketika jauh dari ponselnya dibandingkan memperhatikan status gizi pada dirinya, gejala ini disebut "*Nomophobia*". *Nomophobia* adalah kecendrungan generasi moderen yang takut ketika tak bisa berkomunikasi dan mengakses informasi dari gawai

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Desain studi observasional dengan rancangan cross-sectional dengan subjek penelitian remaja usia 12- 21 tahun yang berjumlah 200 sampel terdiri dari mahasiswa poltekkes, Tk 1 semester ganjil, gizi, gigi dan sanitarian. dan siswa SMK Loknga Penelitian adalah merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah di tentukan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun penelitian pada seluruh proses (Umar, 2008).

Penelitian ini dilakukan di ruang kelas mahasiswa D-3 dan D-4 Gizi, Gigi, Sanitarian semester ganjil tingkat 1. Poltekkes kemenkes Aceh Kecamatan Darul Imarah dan Ruang kelas Siswa SMU Negeri 1 Loknga Kecamatan Loknga Kabupaten Aceh Besar

Waktu penelitian dilakukan pada bulan November dan Desember 2019. Lokasi dipilih dengan alasan mudah mendapatkan izin penelitian, biaya penelitian terjangkau, serta terbuka menerima perubahan baru dan dapat mengetahui Dampak Gawai Dan Status Gizi Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Lhoknga Dan Poltekkes Aceh 2019, kegiatan di mulai dari survey awal, penuluruhan bahan, pengambilan data hingga penyajian hasil penelitian.

Untuk mendapatkan data tepat maka perlu ditentukan sumber informasi yang memiliki kompetensi dan sesuai dengan kebutuhan data (purposive) dengan demikian penentuan sumber informasi di lakukan dengan tehnik purposive Purposive sampling adalah tehnik pengambilan sampel yang sering di gunakan dalam penelitian,

sumber data sengaja di ambil dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang di harapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang di teliti (Sugiyono, 2009). Pengumpulan data menggunakan angket dan teknik penunjang adalah wawancara dan dokumentasi.

Sampel adalah sebagai dari jumlah dan karakteristik populasi yang di teliti (Arikunto, 2006) dalam penelitian ini mengambil teknik total sampling. yaitu semua populasi dijadikan sampel penelitian sebanyak 200 orang dengan dampak gawai terhadap remaja, kriteria peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Remaja awal 14-16 tahun
- b. Remaja Pertengahan 17- 18 tahun
- c. Remaja Akhir 19-21 tahun
- d. Bisa membaca dan menulis
- e. Bersedia sebagai responden dalam penelitian

Metode pengumpulan data, dilakukan langsung kepada subyek penelitian dengan teknik wawancara bantuan kuesioner yang meliputi data primer dan data sekunder yaitu sebagai berikut: Data primer adalah data yang diperoleh dari responden (sampel) secara langsung melalui wawancara dengan responden berpedoman pada kuesioner yang telah disusun. Data primer yang dikumpulkan adalah semua data yang termasuk dalam variabel independen. Data durasi penggunaan alat elektronik (Gawai) di katagorikan menjadi normal yaitu ≤ 2 jam / hari dan tinggi lebih dari anjuran tersebut, Pola makan sesuai anjuran apabila respon memenuhi 5-9 anjuran kelompok makanan dan tidak sesuai apabila hanya memenuhi 0-4 anjuran, Pedoman status gizi seimbang (PSG) meliputi makanan pokok 3-4 penukar, laub nabati 2-4 penukar, lauk hewani 2-4 penukar, sayur 3-4 penukar, buah 2-3 penukar, minyak sdm, gula 4 sdm, garam 1 sdt dan air putih 8 gelas, Status gizi di tentukan berdasarkan z-score indek massa tubuh terhadap umur (IMT/U), Obisitas jika nilai Z-Score IMT/U > 2 SD, normal jika nilai Z-Score IMT/U -2 s/d 2 SD, Kurus jika nilai Z-Score IMT/U < -2 s/d < -3 SD.

Analisa data yang digunakan meliputi analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian dalam analisis bivariat menggunakan uji Chi-square serta fisher's exact, dengan tingkat kemaknaan yaitu 95%.

Hasil

Hasil penelitian di tampilkan dalam Desriptif data. Bagian yaitu 1). Karakteristik sikap responden terhadap pemakaian gawai. 2). Karakteristik pengetahuan responden terhadap pemakaian

gawai. remaja terdiri dari Mahasiswa poltekkes, Tk 1 Semeste Granjil, Gizi, Gigi dan Sanitarian, serta Siswa SMK Loknga Kabupaten Aceh Besar. Adapun hasil penelitian yang diperoleh setelah membagikan angket disajikan dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi umur responden berdasarkan jenis kelamin

Umur (tahun)	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-Laki		Perempuan			
	f	%	f	%	f	%
Remaja awal (14 – 16)	20	34.5	38	65.5	58	100.0
Remaja pertengahan (17 – 18)	3	3.2	90	96.8	93	100.0
Remaja akhir (19 – 21)	1	2.0	48	98.0	49	100.0
Jumlah	24	12.0	176	88.0	200	100.0

Berdasarkan table diatas remaja awal (14 – 16 tahun), perempuan lebih banyak dari laki-laki yaitu perempuan 66% dan laki-laki 34%. Remaja pertengahan (17 – 18 tahun) perempuan lebih

banyak dari laki-laki yaitu perempuan 97%, dan laki-laki 3%. remaja akhir (19 – 21 tahun) perempuan lebih banyak dari laki-laki yaitu perempuan 98% dan laki-laki 2%.

Tabel 2. Gambaran penggunaan gawai, pola makan dan status gizi

Variabel Independen dan Dependen	Distribusi	
	f	%
Durasi bermain gawai / hari		
- Normal (≤ 257 menit/ hari)	57	28.5
- Tinggi (>257 menit/ hari)	143	71.5
Pola makan		
- Sesuai (memenuhi 5- 9 anjuran PGS)	89	44.5
- Tidak sesuai (memenuhi 0 – 4 anjuran PGS)	111	55.5
Status gizi		
- Kurus (Z- Score IMT/U < -2 s/d < -3 SD)	94	47.0
- Normal (Z – Score IMT/U -2 s/d 2 SD)	76	38.0
- Gemuk (Z- Score IMT/U > 2 SD)	30	15.0
Jumlah	200	100.0

Berdasarkan table 2, jelas tergambar bahwa secara umum (71.5%) remaja mempunyai durasi waktu waktu yang sangat tinggi dalam bermain gawai. Selain itu juga mempunyai pola makan yang tidak memenuhi anjuran gizi seimbang atau pola makan remaja tidak sesuai (55.5%). Sedangkan berdasarkan kondisi status gizi (IMT/U) menunjukkan banyak remaja yang mempunyai status gizi kurus (47.0%) dan yang gemuk hanya sebesar 15.0%.

Hasil penelitian lebih lanjut terkait pola makan, dapat dijabarkan (Tabel 3) bahwa, banyak remaja yang tidak sesuai pola makannya sebagaimana anjuran Pedoman Gizi Seimbang yaitu konsumsi sayur (94.5%), namun demikian secara umum menurut jenisnya pola makan

sudah sesuai seperti makanan pokok, lauk nabati dan hewani buah dan konsumsi minyak.

Uji statistik Chi-square antara durasi penggunaan gawai dan pola makan dengan status gizi remaja disajikan pada Tabel 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai yang tinggi terdapat remaja dengan status gizi gemuk pada remaja sebesar 16.8%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.021$ ($p < 0.05$), artinya terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gawai dengan status gizi remaja.

Selain itu, berdasarkan pola makan diketahui bahwa remaja yang mempunyai pola makan tidak sesuai terdapat 9.9% mempunyai status gizi gemuk. Hasil uji statistik diketahui nilai $p = 0.062$ ($p > 0.05$), yang menyimpulkan bahwa

tidak menunjukkan hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja di

Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh dan remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga.

Tabel 3. Pola makan remaja

Anjuran Gizi	Sesuai		Tidak Sesuai	
	f	%	f	%
Makanan pokok	150	75.0	50	25.0
Lauk Nabati	138	69.0	73	36.5
Lauk Hewani	173	86.5	23	11.5
Sayur	11	5.5	189	94.5
Buah	137	68.5	62	31.0
Gula	148	74.0	52	26.0
Garam	175	87.5	25	12.5
Minyak	187	93.5	13	6.5
Air	143	71.5	58	29.0

Tabel 4. Hubungan penggunaan gawai dan pola makan dengan status gizi remaja

Penggunaan Gawai dan Pola Makan	Status Gizi Remaja						Total	Nilai p	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Penggunaan gawai									
Normal	26	45.6	28	49.1	3	5.3	57	100.0	0.021
Tinggi	68	47.6	48	35.6	27	16.8	143	100.0	
Pola Makan									
Sesuai	36	40.4	34	38.2	19	21.4	89	100.0	0.062
Tidak sesuai	58	52.3	42	37.8	11	9.9	111	100.0	
Jumlah	94	47.0	76	38.0	30	15.0	200	100.0	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan dampak durasi gawai terlalu lama pemakai dan kesehatan remaja khususnya status gizi remaja sangat tinggi ($p < 0,05$), bagi kesehatan dimana remaja memiliki rasa ketergantungan terhadap gawai yang memiliki desain menarik, serta menimbulkan sikap individual dan jarang memperhatikan kesehatan serta gizinya.

Hasil penelitian ini juga hampir serupa dengan Temuan hasil penelitian yang didapatkan Chaidirman et al. (2019) bahwa penggunaan gawai memerlukan biaya operasional untuk komunikasi contohnya membeli pulsa, biaya servis dan pembelian aksesoris, hal ini menyebabkan pemborosan biaya gawai yang tidak akan ada habisnya.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Aziz (2016) memperkuat hasil penelitian ini bahwa hampir seluruh remaja tertarik memakai gawai karena teknologi dengan berbagai fitur sehingga pengguna gawai dapat mengakses apapun

lewat gawai. Penelitian menemukan bahwa partisipan dalam menggunakan gawai banyak menghabiskan sebagian besar biaya pembeli paket data dan memanfaatkan fasilitas Wi-Fi yang ada guna mendapatkan akses internet untuk menggunakan aplikasi yang utamanya.

Gawai telah menyebabkan gangguan sosial seperti gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik akibat kecanduan gawai (Tarigan, 2018). Perilaku tersebut tidak terlepas dari fase peralihan dari masa remaja. Kesibukan remaja diisidengan gawai karena tidak ingin disebut sebagai orang gagap teknologi sehingga membawa gawai kemanapun pergi (Chaidirman et al., 2019).

Kebiasaan penggunaan gawai dengan durasi waktu yang tinggi berdampak terhadap rendahnya aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik pada responden lainnya dikarenakan responden tidak melakukan aktivitas lain selain belajar dan bermain gadget. Responden menghabiskan waktu luang

dengan menonton TV, bermain gadget dan jarang menghabiskan waktu di luar rumah. Aktivitas tidak aktif tersebut dapat disebut dengan perilaku sedentari. Menurut Al Rahmad et al. (2020) bahwa perilaku sedentari pada remaja merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan menyebabkan remaja mengalami obesitas, gangguan keseharian (sulit tidur, pusing dan penuaan dini) dan penyakit degeneratif. Perlu diketahui bahwa aktivitas fisik yang dilakukan remaja bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan mencegah timbulnya permasalahan gizi seperti obesitas, gizi kurang, atau eating disorders.

Kesimpulan

Penggunaan gawai pada remaja masih sangat tinggi dan diikuti dengan kurang sesuaikannya pola makan pada remaja di Poltekkes Kemenkes Aceh dan remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga.

Penggunaan gawai menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi remaja, sedangkan pola makan secara statistik tidak menunjukkan hubungan dengan status gizi pada remaja di Poltekkes Kemenkes Aceh dan remaja di SMK Negeri 1 Lhoknga.

Saran, gawai memiliki pengaruh negatif yang luas dalam kehidupan remaja. Dalam penelitian ini, terlihat bahwa remaja memiliki ketergantungan dengan gawai sehingga ingin memiliki gawai keluaran terbaru agar dapat lebih cepat mengakses dan aplikasi terbaik. Sehingga, sebaiknya kita batasi penggunaan gawai dengan cara menetapkan penggunaan gawai pada jam tertentu dan durasi penggunaan sesuai kesepakatan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Aceh, Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Lhoknga yang telah membantu memberikan izin terhadap pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada remaja (responden) yang telah memberikan kesempatan waktu dan membantu penulis dalam melakukan penelitian.

Daftar Rujukan

Al Rahmad, A.H (2019). Sedentari Sebagai Faktor

Kelebihan Berat Badan Remaja. In *Jurnal Vokasi Kesehatan* (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/jvk.v5i1.163>

Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>

Al Rahmad, A. H., Fitri, Y., Suryana, S., Mulyani, N. S., Fajriansyah, F., & Abdul, H. (2020). Analysis of the Relationship between Nutritional Influence with the Obesity Phenomenon among Primary School Students in Banda Aceh Province, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 267–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.3471>

Aziz, A. (2016). Handphone mempengaruhi terhadap perilaku remaja usia SLTP (13-15 tahun) di dusun Tegalpare kecamatan Muncar kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 7(2), 352–377.

Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi, N. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 33–41.

Dzaky, S. Z. A., Badarudin, B., & Muslim, A. H. (n.d.). Analisis kompetensi guru dalam penguasaan teknologi informasi dan komunikasi pada pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri 2 Purbalingga Lor. *School Education Journal PGSD FIP UNIMED*, 10(1), 27–36.

Junaidi, J., Alfridsyah, A., & Fadri, T. K. (2016). Hubungan Komposisi Tubuh Dengan Indeks Prestasi Mahasiswi Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(1), 39–46.

Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.

Pertiwi, M. S., Sanubari, T. P. E., & Putra, K. P. (2018). Gambaran Perilaku Penggunaan Gawai dan Kesehatan Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).

- Setiawan, D. (2018). Dampak perkembangan teknologi informasi dan komunikasi terhadap budaya. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 4(1), 62–72.
- Sumakul, J. J., Marunduh, S. R., & Doda, D. V. D. (2020). Hubungan Penggunaan Gawai dan Gangguan Visus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kawangkoan. *EBiomedik*, 8(1).
- Tarigan, M. B. (2018). Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun 2018. *JURNAL MUTIARA PENDIDIKAN INDONESIA*, 3(1), 20–28.
- Umar, H. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Jakarta: Cv. Alfabeta.
- Umma, N. L. (2019). *Perubahan Perilaku Remaja Pasca Berdirinya Warung Kopi Wifi: studi kasus kecanduan gawai di dusun kanigoro desa keboharan kecamatan krian kabupaten sidoarjo*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58–62. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.154>