



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig724>

---

**HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET, AKTIVITAS FISIK  
DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP  
DI KOTA DENPASAR**

---

Ni Putu Pitri Mayyoni<sup>1</sup>, I Putu Suiraoaka<sup>2</sup>, I G.A Ari Widarti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Alumni Jurusan Gizi, Poltekkes Denpasar

<sup>2</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (K): [mayyonipitri.ipa4@yahoo.com](mailto:mayyonipitri.ipa4@yahoo.com)

---

**ABSTRACT**

Nutritional status is influenced by some factor, one of which is physical activity. If low physical activity can have an impact on weight gain and affect one's nutritional status. Physical activity can be indirectly affected by the use of gadgets, where if the use of gadgets is classified it can often have an impact on physical activity that is lacking. The purpose of this study was to determine the correlation between the use of gadgets, physical activity and the nutritional status of junior high school students in Denpasar City. The typed of this studied was an observational studied, with a crossed sectional studied design and used 81 sample. Data was presented with frequency tables and crossed tables then analyzed using the person correlation test. The results showed that, 11 samples (13. 58%) had obesity nutritional status, 36 samples (44. 11%) classified as using gadgets with frequent categories, 40 samples (49. 38%) classified as physical activities in the mild categories. The results of the analysis show that there was a correlation between the used of gadgets and physical activity ( $r = -0. 230$ ;  $p = 0. 039$ ) and there was a correlation between physical activity and nutritional status ( $r = -0. 553$ ;  $p = 0,000$ ).

**Keywords:** *usage of gadgets, physical activity, nutritional status.*

---

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah suatu upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen Bangsa Indonesia yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. <sup>(1)</sup> Berdasarkan data Riskesdas 2013 pembangunan kesehatan ini dikatakan berjalan dengan baik, dilihat dari prevalensi anak dengan kategori sangat kurus yaitu 4,0%, khususnya di Bali prevalensi anak dengan kategori sangat kurus yaitu sebesar 2,3%. Tetapi suksesnya pembangunan tersebut mengakibatkan perubahan pola penyakit yang ada di Indonesia. Peningkatan dari kemakmuran ternyata diikuti dengan perubahan gaya hidup, pola makan, pola aktivitas dan lain-lain. <sup>(2)</sup>

Dewasa ini, masalah gizi tidak hanya melihat dari masalah gizi kurang saja, tetapi masalah gizi lebih juga diperhatikan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 didapatkan hasil bahwa Indonesia memiliki angka obesitas yang yaitu sebesar 9,3%, khususnya di Bali dengan prevalensi obesitas diatas nasional. Demikian pula prevalensi obesitas pada anak usia 5-18 tahun di Kota Denpasar berdasarkan Profil Kesehatan 2018 menyatakan sebesar 4,2%. <sup>(3)</sup> Begitu pula menurut data Pemantauan Status Gizi dikatakan bahwa status gizi remaja dengan kategori gemuk adalah 19,7% dan dengan kategori obesitas 6,7%. <sup>(4)</sup>

Seiring berkembangnya teknologi, aktifitas fisik seperti permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak seperti game elektronik, komputer, internet, televisi ataupun penggunaan gadget yang cukup dilakukan dengan hanya duduk tanpa harus bergerak. <sup>(5)</sup>

Gambaran aktivitas fisik tersebut, menjadikan salah satu penyebab meningkatnya angka obesitas pada anak. Interaksi anak dengan teknologi elektronik mengurangi aktivitas gerak karena konsep teknologi adalah memudahkan kehidupan manusia sehingga membatasi aktivitas fisik. *American Academy of Pediatrics* (AAP) merekomendasikan durasi penggunaan media berbasis layar untuk anak tidak lebih dari 2 jam per hari. <sup>(6)</sup>

## Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *gadget*, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP di Kota Denpasar.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 9 Denpasar, SMP Cipta Dharma, SMP PGRI 7 Denpasar dan SMPN 1 Denpasar pada bulan Februari 2019. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP yang berjumlah 81 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *multi stage random sampling*. Kecamatan yang ada di Kota Denpasar diacak dan diambil dua kecamatan, kemudian dari tiap kecamatan dikumpulkan SMP yang terdapat di kecamatan tersebut baik swasta maupun negeri diambil secara acak dua SMP dan selanjutnya pada tiap SMP dihitung sampel yang dibutuhkan menggunakan rumus *proporsional sampling* serta dilakukan pengambilan sampel secara acak di tiap SMP sesuai dengan jumlah sampel yang telah dihitung sebelumnya. Data status gizi diperoleh dari penimbangan berat badan menggunakan timbangan injak digital dan pengukuran tinggi badan dengan *microtoice* yang selanjutnya diinterpretasikan dengan indeks IMT/U. Data penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik dikumpulkan dengan pengisian kuisioner yang kemudian dicari nilai mediannya untuk mengkategorikan penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik sampel. Selanjutnya data penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik serta data aktivitas fisik dengan data status gizi akan dianalisis dengan uji korelasi pearson untuk mengetahui hubungannya.

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar. Kota Denpasar adalah Ibu Kota Provinsi Bali. Kota Denpasar berada pada ketinggian 0-75 meter dari permukaan laut, terletak pada posisi 8°35'31" sampai 8°44'49" Lintang Selatan dan 115°00'23" sampai 115°16'27" Bujur Timur. Sementara luas wilayah Kota Denpasar 127,78 km<sup>2</sup> atau 2,18% dari luas wilayah Provinsi Bali. Kota Denpasar terdiri dari 4 kecamatan, 16 kelurahan, dan 27 desa. Pada tahun 2018, jumlah penduduknya mencapai 788.589 jiwa dan sebaran penduduk 4.997 jiwa/km<sup>2</sup>. Denpasar merupakan pusat pemerintahan tingkat satu, maka Kota Denpasar mengalami pertumbuhan yang sangat cepat baik dalam artian fisik, ekonomi, maupun sosial budaya. Denpasar telah memiliki keadaan fisik yang sedemikian maju serta kehidupan masyarakatnya telah banyak menunjukkan ciri-ciri dan sifat perkotaan. <sup>(7)</sup>

SMPN 9 Denpasar, SMP Cipta Dharma, SMP PGRI 7 Denpasar dan SMPN 1 Denpasar adalah Sekolah Menengah Pertama yang berada di wilayah Denpasar dengan akreditasi A serta menggunakan Kurikulum 2013. Jumlah siswa keseluruhan pada tahun 2019 adalah sejumlah 1043 siswa di SMP 9 Denpasar, SMP Cipta Dharma sejumlah 428 siswa, SMP PGRI 7 Denpasar sejumlah 234 siswa dan 933 siswa di SMPN 1 Denpasar. <sup>(8)</sup>

## Karakteristik Sampel

Sampel yang diperoleh dalam penelitian adalah sebanyak 81 siswa dengan karakteristik seperti disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1  
Karakteristik Sampel

No	Karakteristik / Kategori	n	%
1.	Umur		
	13 tahun	34	41,98
	14 tahun	31	38,27
	15 tahun	16	19,75
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	40	49,38
	Perempuan	41	50,61
3.	Asal Sekolah		
	SMPN 9 Denpasar	30	37,04
	SMP Cipta Dharma	9	11,11
	SMP PGRI 7 Denpasar	15	18,52
	SMPN 1 Denpasar	27	33,33
	Total	81	100,00

Sebaran sampel dari segi umur dapat dilihat untuk umur termuda adalah 13 tahun dan tertua adalah 15 tahun. Rata-rata umur sampel 13,77 dengan standar deviasi 0,75. Jika dilihat dari sampel dengan umur terbanyak adalah 13 tahun yaitu 44,98%, sedangkan sampel dengan umur 15 tahun sebanyak 19,75% yaitu lebih sedikit dibandingkan dengan siswa berumur 13 dan 14 tahun. Hal tersebut dikarenakan sampel dengan umur 15 tahun atau kelas IX sedang fokus mengikuti ujian kelulusan.

Berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin sampel hampir seimbang yaitu pada jenis kelamin perempuan 50,61% dan laki-laki 49,38%. Sedangkan sebaran dari segi asal sekolah, dapat dilihat bahwa terdapat lebih banyak sampel yang berasal dari SMPN 9 Denpasar yaitu sebesar 37,04%, hal tersebut dikarenakan jumlah populasi yang lebih banyak dibandingkan dengan sekolah lain.

## Penggunaan Gadget

Penggunaan *gadget* yang diteliti adalah kegiatan penggunaan *gadget* siswa dari pagi hari ketika bangun tidur hingga malam hari ketika akan tidur dalam satu minggu terakhir yang diperoleh dengan pengisian kuisioner penggunaan *gadget* pada siswa SMP.

Tabel 2  
Sebaran Sampel menurut Penggunaan *Gadget*

Penggunaan <i>Gadget</i>	n	%
Sering	36	44,44
Jarang	8	9,88
Tidak pernah	37	45,68
Jumlah	81	100,00

Nilai tertinggi skor penggunaan *gadget* yang didapat dari pengisian kuisioner adalah 48 poin, dengan nilai tengah yaitu 33 poin serta nilai terendah 20 poin. Berdasarkan sebaran sampel menurut penggunaan *gadget*, dapat dilihat bahwa penggunaan *gadget* pada sampel paling banyak tergolong pada kategori tidak pernah yaitu 45,68%, namun juga terdapat 44,44% penggunaan *gadget* sampel yang tergolong dalam kategori sering. Dimana dari penilaian kuisioner ini dapat menggambarkan bahwa penggunaan *gadget* pada sampel mulai dari pagi hari ketika bangun tidur hingga malam hari

ketika akan tidur kembali selalu menggunakan *gadget* setiap memiliki waktu luang. Sedangkan berdasarkan data durasi penggunaan *gadget* sampel didapatkan hasil rata-rata penggunaan *gadget* adalah selama 6,04 jam/hari, dengan standar deviasi 3,60.

### Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik siswa selama satu minggu terakhir diperoleh dengan pengisian kuisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* pada sampel.

Tabel 3  
Sebaran Sampel menurut Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	38	46,91
Sedang	3	3,70
Ringan	40	49,38
Jumlah	81	100,00

Berdasarkan sebaran sampel menurut aktivitas fisik, dapat dilihat bahwa kegiatan aktivitas fisik sampel paling banyak tergolong ringan yaitu sebanyak 49,38%, namun juga terdapat 46,91% aktivitas fisik sampel tergolong dalam kategori berat. Nilai tertinggi skor aktivitas fisik yang didapat dari pengisian kuisioner adalah 98 poin, dengan nilai tengah yaitu 73 poin serta nilai terendah 28 poin.

Terdapat lebih banyak siswa dengan aktivitas fisik dengan ringan dikarenakan siswa hanya aktif berolah raga saat jam pelajaran olahraga saja yaitu satu kali minggu sekali. Penyebab lainnya adalah karena waktu luang hanya dihabiskan untuk makan, bermain *gadget* dan berbincang dengan teman-temannya yang membuat aktivitas fisik sampel tergolong dalam kategori ringan.

### Status Gizi

Data status gizi sampel dikumpulkan secara langsung dengan menimbang, mengukur tinggi badan dan menghitung umur.

Tabel 4  
Sebaran Sampel menurut Status Gizi

IMT/U	n	%
Kurus	1	1,23
Normal	55	67,90
Gemuk	14	17,28
Obesitas	11	13,58
Jumlah	81	100,00

Rata-rata berat badan sampel yaitu 53,25 kg dan nilai tengahnya adalah 50 kg dengan standar deviasi 13,28. Sedangkan rata-rata tinggi badan sampel yaitu 157,23 cm dan nilai tengahnya adalah 157,5 cm dengan standar deviasi 7,72.

Berdasarkan sebaran sampel menurut status gizi, dapat dilihat bahwa sampel paling banyak tergolong dalam kategori normal yaitu 67,90% namun masih terdapat 13,58% sampel tergolong dalam kategori obesitas. Dimana, jika dibandingkan dengan data remaja obesitas diprofil kesehatan Kota Denpasar tahun 2017 maka kejadian obesitas pada daerah ini terbilang tinggi.

## Hubungan Antar Variabel

Tabel 5  
Sebaran Sampel menurut Penggunaan *Gadget* dan Aktivitas Fisik

Penggunaan Gadget	Aktivitas Fisik							
	Berat		Sedang		Ringan		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sering	13	36,10	1	2,80	22	61,10	36	100
Jarang	4	50,00	0	0,00	4	50,00	8	100
Tidak Pernah	21	56,80	2	5,40	14	37,80	37	100
Jumlah	38	46,90	3	3,70	40	49,40	81	100

Berdasarkan sebaran sampel menurut penggunaan *gadget* dan aktivitas fisik, dapat dilihat bahwa paling banyak sampel dengan penggunaan *gadget* yang tergolong sering cenderung memiliki aktivitas fisik yang tergolong dalam kategori ringan yaitu sebesar 61,10% dari seluruh jumlah sampel. Sedangkan sampel dengan penggunaan *gadget* dalam kategori tidak pernah cenderung memiliki aktivitas fisik yang tergolong berat yaitu sebesar 56,80%.

Setelah diuji dengan korelasi pearson, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,039 yaitu kurang dari 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,23 sehingga dinyatakan antar variabel berhubungan secara negatif dengan derajat korelasi ringan.

Tabel 6  
Sebaran Sampel menurut Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	IMT/U									
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Berat	1	2,60	29	76,30	6	15,80	2	5,30	38	100
Sedang	0	0,00	2	66,70	1	33,30	0	0,00	40	100
Ringan	0	0,00	24	60,00	7	17,50	9	22,50	3	100
Jumlah	1	1,20	55	67,90	14	17,30	11	13,60	81	100

Berdasarkan sebaran sampel menurut aktivitas fisik dengan status gizi, dapat dilihat bahwa paling banyak sampel dengan aktivitas fisik yang tergolong berat dengan status gizi tergolong dalam kategori normal yaitu sebesar 76,30% dari 55 sampel berstatus gizi normal. Namun juga terdapat aktivitas fisik yang tergolong ringan status gizi cenderung meningkat dilihat dari sampel yang tergolong dalam kategori gemuk sebesar 17,50% dan pada sampel yang obesitas sebesar 22,50%.

Hasil uji korelasi pearson, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,55 sehingga dinyatakan antar variabel berhubungan secara negatif dengan derajat korelasi sedang.

## PEMBAHASAN

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Berdasarkan data yang dikumpulkan diperoleh data 67,90% sampel memiliki status gizi normal, sebanyak 17,28% sampel memiliki status gizi gemuk dan 13,58% memiliki status gizi obesitas. Jika dibandingkan dengan data profil kesehatan Kota Denpasar tahun 2017 yang menyatakan prevalensi anak obesitas 5-18 tahun sebesar 4,2% maka

data obesitas sampel tergolong lebih besar. Hal ini disebabkan status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi, aktivitas fisik, sosial ekonomi dan gaya hidup. Seperti yang diketahui di Kota Denpasar merupakan daerah padat penduduk dengan sektor perdagangan, hotel dan restoran mendominasi serta berbasis pariwisata berpengaruh kuat terhadap perubahan struktur dan peningkatan perekonomian di Kota Denpasar yang secara tidak langsung dapat merubah gaya hidup dan sosial ekonomi yang kemudian berdampak pada pola konsumsi dan aktivitas fisik.<sup>(9)</sup>

Seiring berkembangnya teknologi, penggunaan gadget pada anak-anak harus dibatasi yaitu kurang dari dua jam hiburan berbasis layar per hari hal tersebut dinyatakan oleh *American Academy of Pediatrics* (AAP). Berdasarkan pengumpulan data penggunaan gadget mendapatkan hasil bahwa dari seluruh sampel terdapat 44,44% yang sering menggunakan gadget, namun terdapat pula 9,88% sampel yang jarang menggunakan gadget, serta 45,68% sampel yang penggunaan gadgetnya tergolong tidak pernah. Sedangkan jika dilihat dari durasi penggunaan gadget didapat hasil seluruh sampel rata-rata menggunakan gadget yaitu 6,04 jam/hari. Jika dibandingkan dengan anjuran penggunaan gadget yang dibuat oleh *Academy of Pediatrics* (AAP) maka penggunaan gadget pada sampel tergolong tinggi, hal ini dikarenakan dari kemajuan teknologi yang membuat berbagai fitur gadget seperti fitur jam, alarm, sosial media, penyedia informasi, hingga hiburan yang dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari.<sup>(10)</sup>

Berdasarkan olah data yang dilakukan didapat hasil bahwa penggunaan *gadget* berhubungan secara negatif terhadap aktivitas fisik dengan derajat korelasi lemah yaitu dengan nilai  $r = -0,23$ . Penggunaan gadget dengan aktivitas fisik dikatakan berhubungan secara negatif dikarenakan jika penggunaan gadget tergolong dalam kategori sering maka berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik. Dengan demikian berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, hal itu disebabkan karena siswa menggunakan *gadget* sebagai alat teknologi informasi, seperti bermain game online atau offline, menonton video, mendengarkan musik, menggunakan sosial media dan sebagai alat komunikasi yang begitu tinggi intensitasnya, sehingga hal tersebut mempengaruhi aktivitas fisik siswa. Hal ini serupa dengan penelitian tentang Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa yang menyatakan terdapat pengaruh, yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%.<sup>(11)</sup>

Berdasarkan olah data yang dilakukan didapat hasil bahwa aktivitas fisik berhubungan secara negatif dengan status gizi dengan derajat korelasi sedang yaitu dengan nilai  $r = -0,55$ . Aktivitas fisik dikatakan berhubungan negatif dengan status gizi dikarenakan jika aktivitas fisik tergolong kategori berat maka berhubungan dengan nilai IMT/U yang semakin kecil. Berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian lapangan sesuai dengan hipotesis yang ada dalam penelitian ini, hal itu disebabkan karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab yang memengaruhi status gizi. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang atau kurangnya melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Penelitian ini serupa pula dengan penelitian tentang Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang menyatakan yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta dimana terdapat 25% sampel yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik yang ringan dan 13,6% sampel dengan status gizi kurang memiliki aktivitas fisik yang berat serta 61,4% sampel dengan status gizi normal memiliki aktivitas fisik yang sedang.<sup>(12)</sup>

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Status gizi siswa SMP di Kota Denpasar terdapat sebanyak 1,23% dengan status gizi kurus, sebanyak 67,90% memiliki status gizi normal, sebanyak 17,28% memiliki status gizi gemuk dan 13,58% memiliki status gizi obesitas.

2. Penggunaan *gadget* siswa SMP di Kota Denpasar terdapat 44,11% tergolong kategori sering, sebanyak 9,88% tergolong kategori jarang dan sebanyak 45,68% tergolong kategori tidak pernah
3. Aktivitas fisik siswa SMP di Kota Denpasar terdapat sebanyak 46,91% tergolong kategori berat, sebanyak 3,70% tergolong kategori sedang, sebanyak 49,38% tergolong kategori ringan.
4. Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan aktivitas fisik dengan nilai *significant* sebesar 0,03 dan kekuatan hubungan lemah yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,23 yang artinya jika penggunaan gadget semakin meningkat maka aktivitas fisik siswa SMP akan semakin menurun.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai *significant* sebesar 0,00 dan kekuatan hubungan sedang yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,55 yang artinya jika semakin rendah aktivitas fisik siswa SMP maka status gizi akan meningkat atau semakin gemuk hingga obesitas.

### Saran

Diharapkan siswa SMP di Kota Denpasar dapat memerhatikan pola konsumsi, aktivitas fisik dan dapat melakukan pemantauan berat badan dengan mengaktifkan kembali penimbangan berat badan rutin di UKS sekolah setiap sebulan sekali, mengingat terdapat cukup banyak siswa SMP di Kota Denpasar yang mengalami kegemukan dan obesitas. Selanjutnya siswa dianjurkan untuk membatasi penggunaan *gadget* dengan cara menonaktifkan sementara *gadget* jika sedang dalam jam belajar mengajar serta meningkatkan aktivitas fisik dengan cara melakukan kegiatan olahraga disela-sela waktu luang agar dapat menurunkan status gizi menjadi normal atau mengurangi resiko dari terjadinya obesitas pada siswa SMP di Kota Denpasar.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015 -2019, 5.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar, 220.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar, 575.
4. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017, 65.
5. Fitriyani, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Obesitas pada Anak di SD Negeri Redin, Gebang, Purworejo.
6. Tanjung, F. S., Huriyati, E., & Ismail, D. (2017). Intensitas Penggunaan Gadget pada Anak Prasekolah yang Kelebihan Berat Badan di Yogyakarta. *Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(12), 603–608.
7. Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2018). Indo\_12\_3089285. Retrieved from <https://bali.bps.go.id/statictable/2018/02/15/37/penduduk-provinsi-bali-menurut-kabupaten-kota-jenis-kelamin-dan-status-migrasi-seumur-hidup-hasil-sensus-penduduk-2010.html>
8. Kemendikbud. (2019). Profil Sekolah Denpasar. Retrieved from <http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/30bc2b15-31f5-e011-8482-d7576fae272c>
9. Supariasa, I. D. N. (2014a). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
10. Ghose, T. (2013). No More than 2 Hours Screen Time Daily for Kids. *American Academy of Pediatrics*.
11. Effendi, A., & Prihanto, J. B. (2014). Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi pada SMK Negeri 8 Surabaya Kelas X). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2, 605–608.
12. Delimasari, A. (2017). Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidikan Universitas Aisyiyah, 12.