

ABSTRAK

Lydia Santi Tampubolon : Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan *Screen time* dengan Status Gizi pada Siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025.

Remaja adalah kelompok yang sangat rentan terhadap permasalahan gizi. Masalah gizi yang terjadi di remaja diantaranya seperti gizi lebih maupun gizi kurang. Perubahan status gizi dapat dipengaruhi oleh gaya hidup sedentari dan *screen time*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentari dan *screen time* dengan status gizi pada siswa di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan dengan total siswa sebanyak 363 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* dengan total sampel 85 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). Status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri yaitu penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan deskripsi data, Uji *Rank Spearman* dan Uji Regresi Logistik.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0.531$ dan $p\text{-value} = 0.000$. Artinya bahwa semakin tinggi durasi gaya hidup sedentari maka semakin tinggi resiko seseorang mengalami peningkatan skor status gizi. Untuk variabel *screen time*, memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan status gizi sehingga didapatkan nilai koefisien korelasi yaitu $r = 0.233$ dan $p\text{-value} = 0.032$. Berdasarkan hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi durasi *screen time* maka semakin tinggi resiko seseorang mengalami peningkatan skor status gizi. Hasil Uji Regresi Logistik menunjukkan terdapat hubungan gaya hidup sedentari dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,019$ yang memiliki arti bahwa remaja dengan gaya hidup sedentari yang tinggi berpeluang 1,453 kali lebih besar mengalami status gizi lebih dibandingkan dengan yang memiliki gaya hidup sedentari rendah. Variabel *screen time* dengan status gizi diperoleh $p\text{-value} 0,370$, yang memiliki arti tidak ada hubungan antara variabel *screen time* dengan status gizi. Persamaan regresi logistik yang diperoleh yaitu $Y = - 4,169 + 0,374 (\text{Gaya Hidup Sedentari}) + 0,003 (\text{Screen time})$.

Kata kunci : status gizi, gaya hidup sedentari, *screen time*.

ABSTRACT

Lydia Santi Tampubolon: The Relationship between Sedentary Lifestyle and Screen Time with Nutritional Status of Students at Budi Murni 1 Catholic Junior High School, Medan. Thesis. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2025.

Adolescents are a highly vulnerable group to nutritional problems. Nutritional problems in adolescents include overnutrition and undernutrition. Changes in nutritional status can be influenced by a sedentary lifestyle and screen time. This study aims to determine the relationship between a sedentary lifestyle and screen time and nutritional status in students at Budi Murni 1 Catholic Junior High School in Medan.

This research was conducted at SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan in April – May 2025. This research used a cross sectional design. The population of this research was students of SMPS Katolik Budi Murni 1 Medan with a total of 363 students. The sampling technique was cluster random sampling with a total sample of 85 respondents. The data collection technique used the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) questionnaire. Nutritional status was obtained from anthropometric measurements, namely weighing and measuring height. The data analysis technique used data description, Spearman Rank Test and Logistic Regression Test.

The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between sedentary lifestyle and nutritional status, with a correlation coefficient value of $r = 0.531$ and $p\text{-value} = 0.000$. This means that the higher the duration of a sedentary lifestyle, the higher the risk of a person experiencing an increase in nutritional status scores. For the screen time variable, it has a positive and significant relationship with nutritional status so that the correlation coefficient value is $r = 0.233$ and $p\text{-value} = 0.032$. Based on these results, it means that the higher the duration of screen time, the higher the risk of a person experiencing an increase in nutritional status scores. The results of the Logistic Regression Test show that there is a relationship between a sedentary lifestyle and nutritional status with a $p\text{-value} = 0.019$, which means that adolescents with a high sedentary lifestyle are 1.453 times more likely to experience overnutrition compared to those with a low sedentary lifestyle. The screen time variable with nutritional status obtained a $p\text{-value}$ of 0.370, which means there is no relationship between the screen time variable and nutritional status. The logistic regression equation obtained is $Y = - 4.169 + 0.374 (\text{Sedentary Lifestyle}) + 0.003 (\text{Screen time})$.

Keywords : nutritional status, sedentary lifestyle, screen time .