

ABSTRAK

Latar Belakang :

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dijumpai pada anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan serius pada kelompok usia tersebut. Salah satu faktor kunci yang berkaitan erat dengan obesitas adalah gaya hidup yang tidak aktif, terutama yang dipengaruhi oleh durasi *screen time* yang tinggi. Penggunaan layar lebih dari dua jam per hari telah dikaitkan dengan peningkatan waktu duduk, penurunan aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur, serta perilaku makan yang tidak sehat, yang semuanya merupakan faktor risiko signifikan untuk obesitas pada anak-anak dan remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara durasi *screen time* dan status gizi pada anak-anak di SDN 060838 Kota Medan. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 50 siswa yang dipilih dari populasi 198 siswa di sekolah tersebut. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney, yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara durasi *screen time* dan status gizi, dengan nilai $p < 0,001$.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perilaku terkait *screen time* harus menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan obesitas pada anak-anak. Mengingat semakin banyak anak-anak yang terlibat dalam penggunaan layar untuk keperluan sosial dan pendidikan, kebijakan yang tepat mengenai durasi *screen time* diperlukan untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci : *Screen Time*, Status Gizi, Anak dan Remaja, Obesitas.

ABSTRACT

Backgrounds:

Obesity is a major health issue frequently encountered among children and adolescents worldwide. This condition can lead to various serious health complications within this age group. One of the key factors closely associated with obesity is a sedentary lifestyle, particularly influenced by prolonged screen time. Screen usage exceeding two hours per day has been linked to increased sitting time, reduced physical activity, inadequate sleep, and unhealthy eating behaviors, all of which are significant risk factors for obesity in children and adolescents.

This study aims to evaluate the relationship between screen time duration and nutritional status among children at SDN 060838 in Medan City. This research employs a quantitative approach with an analytical cross-sectional study design. The study sample consists of 50 students selected from a population of 198 students at the school. Data analysis was conducted using the Mann-Whitney test, which revealed a statistically significant difference between screen time duration and nutritional status, with a $p\text{-value} < 0.001$.

The results of this study emphasize that behaviors related to screen time should be a primary focus in efforts to prevent obesity in children. Given the increasing number of children engaging in screen time for social and educational purposes, appropriate policies regarding screen time duration are necessary to ensure their health and well-being.

Keywords: *Screen Time, Nutritional Status, Children and Adolescents, Obesity.*