



SKRIPSI

**HUBUNGAN LAMA BERMAIN *GADGET* DENGAN RISIKO
OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN
DI SDN SUMBER KEJAYAN 01**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:
Merisa Alisya Pratiwi
NIM : 21.1101.1048

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN LAMA BERMAIN *GADGET* DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN DI SDN SUMBER KEJAYAN 01

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:

Merisa Alisya Pratiwi

NIM : 21.1101.1048

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN LAMA BERMAIN *GADGET* DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN DI SDN SUMBER KEJAYAN 01

Merisa Alisya Pratiwi

21.1101.1048

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi pada Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 03 Juli 2025

Pembimbing I

Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes.

NIP. 19720626 200501 2001

Pembimbing II

Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes.

NPK. 1985071711503619

PENGESAHAN

HUBUNGAN LAMA BERMAIN *GADGET* DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN DI SDN SUMBER KEJAYAN 01

Merisa Alisya Pratiwi

21.1101.1048

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 03 Juli 2025

Penguji,

1. Ketua : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep.Mat
NIP.19701213 2005 01 2001
2. Penguji I : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes
NIP. 19720626 200501 2001
3. Penguji II : Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1985071711503619

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

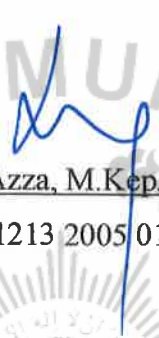
Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 03 Juli 2025

Penguji I



Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp. Kep.Mat
NIP.19701213 2005 01 2001

Penguji II



Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns., M.Kes.
NIP. 19720626 200501 2001

Penguji III



Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1985071711503619



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Merisa Alisya Pratiwi
NIM : 2111011048
Tempat, tanggal lahir : Jember, 23 September 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Tegalan, RT:001 RW:002, Sumber Kejayan, Mayang, Jember
Jurusan/Program Studi : SI Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Lama Bermain *Gadget* dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun di SDN Sumber Kejayan 01

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 03 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



(Merisa Alisya Pratiwi)
NIM. 2111011048

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. Yang senantiasa memberikan Rahmat, Kemudahan, dan Hidayah-Nya pada peneliti.
2. Dosen Pembimbing saya Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep.Ns. dan Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes. yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dukungan, dan arahan dengan penuh kesabaran dalam membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Almarhumah ibu Dr. Resti Utami, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II Sebelumnya pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti. Husnul Khotimah ibu.
4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada Mama saya tercinta, Mamik Puji Lestari. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat serta do'a yang tidak pernah berhenti melangit, motivasi dan juga dukungan yang selalu beliau berikan, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

6. Terimakasih kepada Ayah, Abi dan Umi saya yang telah mencurahkan kasih sayangnya pada peneliti dan selalu memberi dorongan semangat yang tiada henti untuk peneliti agar bisa meraih cita-cita yang diimpikan.
7. Terimakasih kepada adik-adik saya tercinta Almas Azkha Faizullah dan Altaf Aulian Abqori. Terimakasih karna telah memberikan dukungan dan hiburan kepada peneliti, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih karena sudah memilih bertahan dan tetap berjalan sejauh ini. Terima kasih karena terus berusaha menjadi kuat dan mampu membuktikan bahwa kita mampu melewatinya. Terimakasih kerja samanya.
9. Teman terdekat saya Afifah Rofiatul Hasanah, Anita Kharisma dan anggota grup remidi. Terima kasih telah menghibur, memberikan *support* serta bantuan ketika peneliti mengalami kesusahan.
10. Seseorang yang belum bisa saya sebut namanya. Terima kasih sudah menjadi alasan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga senantiasa dipertemukan dalam keadaan yang baik.
11. Teman-teman seperjuangan terutama Wanfras B di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, serta teman-teman angkatan 2021 terimakasih atas do'a dan dukungannya.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

-Q.S. Al-Insyirah Ayat 6-

Tidak perlu menunggu mahir untuk menulis, karna tulisan yang baik adalah tulisan yang selesai.

-Ning Khilma Anis-

Jika kamu tidak bekerja untuk mimpimu, maka mimpimu yang akan memperkerjakanmu

-Azzahra Putri Santi-

Percayalah bahwa kamu mampu, maka kamu sudah setengah jalan mencapainya.

-Theodore Roosevelt-

Jangan hanya karena 6 SKS Skripsi ini, kamu melupakan perjuangan 137 SKS yang sudah berhasil kamu lewati

-Merisa Alisya Pratiwi-

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa Sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Lama Bermain *Gadget* dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun di SDN Sumber Kejayan 01”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh Pendidikan Keperawatan
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melaksanakan Pendidikan dan penelitian
4. Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti

5. Ns. Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti.
6. Almarhumah ibu Dr. Resti Utami, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II Sebelumnya pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti.
7. Kedua orang tua dan keluarga peneliti, yang telah memberikan ridho dan restu sehingga peneliti dapat mencapai titik ini.
8. Semua pihak sekolah SDN Sumber Kejayan 01 terimakasih sudah mengizinkan dan membantu proses penelitian ini hingga selesai.
9. Semua pihak dan teman di almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 03 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGUJI SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep <i>Gadget</i>	7
1. Definisi <i>Gadget</i>	7
2. Lama Bermain <i>Gadget</i>	8
3. Jenis-Jenis <i>Gadget</i>	9
4. Faktor-faktor Lama Bermain <i>Gadget</i>	9
5. Dampak Lama Bermain <i>Gadget</i>	13
B. Konsep Risiko Obesitas	16
1. Definisi Risiko Obesitas	16
2. Penentuan Risiko Obesitas	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Risiko Obesitas	19
4. Dampak Obesitas Pada Anak	22
C. Kerangka Teori Hubungan Lama Bermain <i>Gadget</i> dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun	24
D. Penelitian Terkait	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	33
A. Kerangka Konseptual	33

B. Hipotesis Penelitian	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling.....	35
C. Variabel Dalam Penelitian Ini	37
D. Definisi Operasional Variabel	38
E. Tempat Penelitian Dan Waktu Penelitian.....	40
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
H. Analisis Data	43
I. Pengelolaan Data	45
J. Etika Penelitian	48
BAB V HASIL PENELITIAN.....	51
A. Data Umum.....	51
B. Data Khusus	53
C. Uji Hipotesis	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	55
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	60
BAB VII PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U	19
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait.....	27
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel	39
Tabel 4. 2 Analisis Univariat.....	44
Tabel 4. 3 Kekuatan Hubungan.....	45
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia.....	51
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	52
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Agama.....	52
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kelas	52
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Lama Bermain <i>Gadget</i>	53
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Risiko Obesitas	53
Tabel 5. 7 Hubungan Lama Bermain Gadget dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun di SDN Sumber Kejayan 01	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema <i>Sedentary Activities</i>	25
Gambar 2. 2 Modifikasi dari Model Skema <i>Sedentary Activities</i>	26
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual hubungan lama bermain <i>gadget</i> dengan risiko obesitas pada anak usia 6-12 tahun	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	70
Lampiran 3 Data Demografi Responden	71
Lampiran 4 Kuesioner Lama Bermain <i>Gadget</i>	72
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Lama Bermain <i>Gadget</i>	73
Lampiran 6 Lembar Observasi Pengukuran IMT	75
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian	76
Lampiran 8 Surat Izin Bangkesbangpol	77
Lampiran 9 Surat Izin Dinas Pendidikan	78
Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian	79
Lampiran 11 Surat Persetujuan Etik	80
Lampiran 12 Lembar Konsultasi	81
Lampiran 13 Surat Bebas Plagiasi	82
Lampiran 14 Uji Statistik Distribusi Frekuensi	83
Lampiran 15 Uji Korelasi Spearman's Rho	85
Lampiran 16 Tabulasi Silang	86
Lampiran 17 Jadwal Penelitian	87
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup	88

