

**HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA
KARYAWAN ADMINISTRASI UNIVERSITAS KATOLIK
SOEGIJAPRANATA SEMARANG**

SKRIPSI



Octavina Vania Rosa

20.P1.0007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2024

ABSTRAK

Latar Belakang: *Screen time* merupakan durasi yang digunakan untuk menatap layar seperti laptop, komputer, televisi, *gadget*, hingga *video game*. *Screen time* yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan karena seseorang dengan *screen time* yang tinggi cenderung tidak menggerakkan tubuhnya. Jumlah orang dewasa yang mengalami *overweight* dan obesitas lebih besar dibanding anak-anak dan remaja. Kelompok masyarakat yang memiliki risiko tinggi untuk mengalami *overweight* dan obesitas adalah karyawan administrasi karena melakukan *screen time* dalam pekerjaannya sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *screen time* dengan indeks massa tubuh pada karyawan administrasi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. **Metode:** Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain studi *cross-sectional*. Sampel yang dipilih sebanyak 77 responden dengan teknik *simple random sampling*. Variabel penelitian berupa durasi *screen time* sebagai variabel bebas dan indeks massa tubuh sebagai variabel terikat. Data yang digunakan berupa data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data berupa analisis univariat dan bivariat. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan dari 65 responden didapatkan 52 karyawan administrasi memiliki indeks massa tubuh *overweight* dan obesitas. Analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara *screen time* pada hari kerja dengan indeks massa tubuh ($p=0,496$), *screen time* pada akhir pekan dengan indeks massa tubuh ($p=0,246$), *screen time* dengan aktivitas lain pada hari kerja terhadap indeks massa tubuh ($p=0,339$), dan *screen time* dengan aktivitas lain pada akhir pekan terhadap indeks massa tubuh ($p=0,654$). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara *screen time* dengan indeks massa tubuh pada karyawan administrasi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Kata Kunci: *Screen Time*, Indeks Massa Tubuh, Karyawan Administrasi.

ABSTRACT

Background: Screen time is the duration spent staring at screens such as laptops, computers, televisions, gadgets, and video games. Excessive screen time can lead to weight gain because people with high screen time tend not to move their bodies. The number of adults who are overweight and obese is greater than children and adolescents. The group of people who are at high risk of becoming overweight and obese are administrative employees because they spend screen time in their daily work. This study aims to determine the relationship between screen time and body mass index in administrative employees at Soegijapranata Catholic University Semarang. **Methods:** This research is an analytical observational study with a cross-sectional design. The sample selected was 77 respondents using simple random sampling techniques. The research variables were screen time duration as the independent variable and body mass index as the dependent variable. The data used is primary data obtained from filling out questionnaires and measuring body weight and height. Data analysis is in the form of univariate and bivariate analysis. **Results:** Out of 65 respondents, 52 administrative employees had an overweight or obese body mass index. Statistical analysis using the Chi-Square test showed an insignificant relationship between screen time on weekdays and body mass index ($p = 0.496$), screen time on weekends with body mass index ($p = 0.246$), screen time with other activities on weekdays and body mass index ($p = 0.339$), and screen time with other activities on weekends and body mass index ($p = 0.654$). **Conclusions:** There is no relationship between screen time and body mass index in administrative employees at Soegijapranata Catholic University Semarang. **Kata kunci:** Screen Time, Body Mass Index, Administrative Employees.