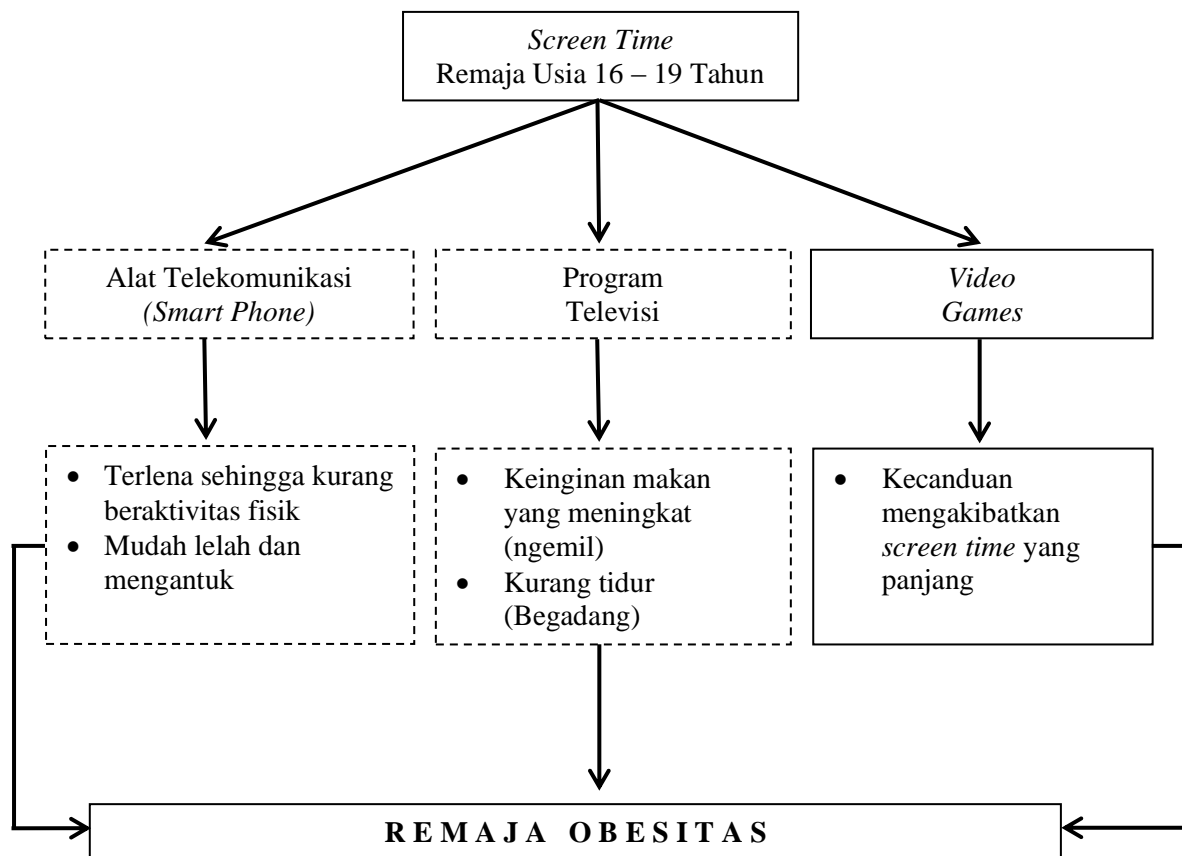


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 3.1. Konsep Penelitian

B. Penjelasan Kerangka Konsep Penelitian

- *Screen Time* : Jumlah waktu yang dihabiskan menggunakan perangkat dengan layar, seperti *smartphone*, komputer, televisi, atau konsol video game, disebut sebagai waktu layar. Gagasan ini sekarang menjadi subyek banyak penyelidikan, seperti halnya tema serupa dalam konsumsi media

digital dan kesehatan mental.

Waktu layar mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan untuk menatap layar elektronik seperti televisi, komputer, ponsel pintar, tablet digital, dan video game. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia menerbitkan pedoman untuk waktu layar anak-anak dan remaja. Menurut WHO, membatasi penggunaan layar anak-anak sejak usia muda dapat membantu mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat. Selain itu, WHO merekomendasikan agar anak-anak lebih banyak tidur dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman mereka daripada menonton televisi. Rekomendasi WHO bukan tanpa alasan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa menatap layar elektronik untuk waktu yang lama dapat berdampak buruk pada anak-anak.

- Remaja dengan usia 16 – 19 Tahun : Seluruh siswa usia remaja (16-19) tahun di SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, yang mana mereka yang terlibat dalam penelitian ini.
- Alat Telekomunikasi : Hampir seluruhnya siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah menggunakan *Smart Phone*, selain digunakan semasa belajar selama pandemi ini juga sudah menjadi kebutuhan mereka sehari-hari menggunakan *smartphone* untuk berbagai kepentingan.
- Program Televisi : merupakan kebiasaan siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah ketika tidak ada kegiatan belajar maka mereka lebih banyak yang menghabiskan waktu dengan menonton televisi dirumah mereka masing-masing.

- *Video Games* : tempat bermain games yang paling banyak dilakukan oleh siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah adalah rental Playsation yang berada dilokasi dekat kediaman dan biasanya dilakukan bersama teman-teman secara berkelompok.
- *Education* : *Smart phone* sudah bukan menjadi alat telekomunikasi saja, banyak hal yang dapat dipergunakan dari smartphone dewasa ini, salah satunya sebagai sumber pengetahuan atau pendidikan, sudah terbukti manfaat positif dari smartphone ini selama masa pandemi ini.
- Mencari hiburan dengan *googling* : banyak hal yang bisa dilakukan dengan smartphone ini, salah satunya dengan mencari hiburan, Youtube salah satu sumber hiburan banyak orang, apalagi dikalangan remaja yang membutuhkan hiburan sambil belajar.
- Bermain Game : sudah tidak aneh lagi bagi anak remaja untuk menjadikan *smartphone* untuk bermain game untuk menghabiskan waktu mereka, bahkan sangat dominan sekali bagi anak remaja menuju dewasa diusia 16 – 19 tahun menghabiskan waktu mereka bermain game.
- Komunikasi : fungsi utama dari *Smartphone* ini adalah komunikasi, tidak hanya menggunakan telpon secara langsung saat ini untuk berkomunikasi, masage lebih banyak dipakai dengan tawaran berbagai macam pilihan program.
- Remaja Obesitas : Remaja obesitas merupakan Masa remaja menuju kemasa dewasa yang berlangsung pada usia 16 tahun hingga 19 tahun dimana kondisi medis tubuh kelebihan lemak yang memiliki akumulasi

berefek negatif pada kesehatan, yang menyebabkan berkurangnya harapan hidup dan atau peningkatan masalah kesehatan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan kerangka konsep diatas maka dapat disusun hipotesis penelitian bahwa *screen time* > 2 jam dapat menyebabkan status obesitas pada usia remaja 16-19 tahun pada siswa SMAN 3 Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah terjadinya obesitas kepada remaja usia 16 -19 tahun.