

ABSTRAK

Hanipa, Umi. 2024. Intensitas Penggunaan *Gadget* dengan Kesehatan Mental dan Status Gizi Remaja Putri Kelas X di SMAN 8 Kota Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Pembimbing Utama: Didien Ika Setyarini, S.SiT.,M.Keb. Pembimbing Pendamping: Desy Dwi Cahyani, SST.,M.Keb.

Kemajuan teknologi semakin pesat khususnya *gadget* memberikan perubahan dalam berbagai aspek termasuk perkembangan remaja. Ketertarikan remaja terhadap *gadget* berpotensi meningkatkan intensitas penggunaan serta perasaan tidak percaya diri tanpa bantuan teknologi. Hal ini memberikan dampak negatif pada perkembangan emosional yang mempengaruhi kesehatan mental dan status gizi remaja. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental dan status gizi remaja putri kelas X. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional melalui pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *proportional randome sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, timbangan berat badan dan *microtoice*. Hasil penelitian menunjukkan hampir separuhnya remaja putri kelas X tingkat intensitas penggunaan *gadget* dalam kategori sedang, kesehatan mental dalam kategori borderline dan keseluruhan status gizi remaja putri dalam kategori normal. Uji statistik menggunakan *analisis path* menunjukkan pengaruh langsung intensitas penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental remaja signifikan dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$) dan pengaruh langsung terhadap status gizi tidak signifikan dengan *p-value* 0,379 ($>0,05$). Intensitas penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi secara langsung pada kesehatan mental remaja putri kelas X, sedangkan status gizi remaja putri kelas X terdapat faktor lain lebih berpengaruh langsung yang tidak diteliti. Penggunaan *gadget* dengan bijak sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan terjadinya dampak negatif akibat penggunaan yang tidak terkontrol.

Kata Kunci: *Gadget*, kesehatan mental, status gizi, remaja