



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 2 TAMBANG



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

NABILAH RIFQAH FRIHADI
12080322831

UIN SUSKA RIAU
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 2 TAMBANG

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh :

NABILAH RIFQAH FRIHADI
12080322831

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025



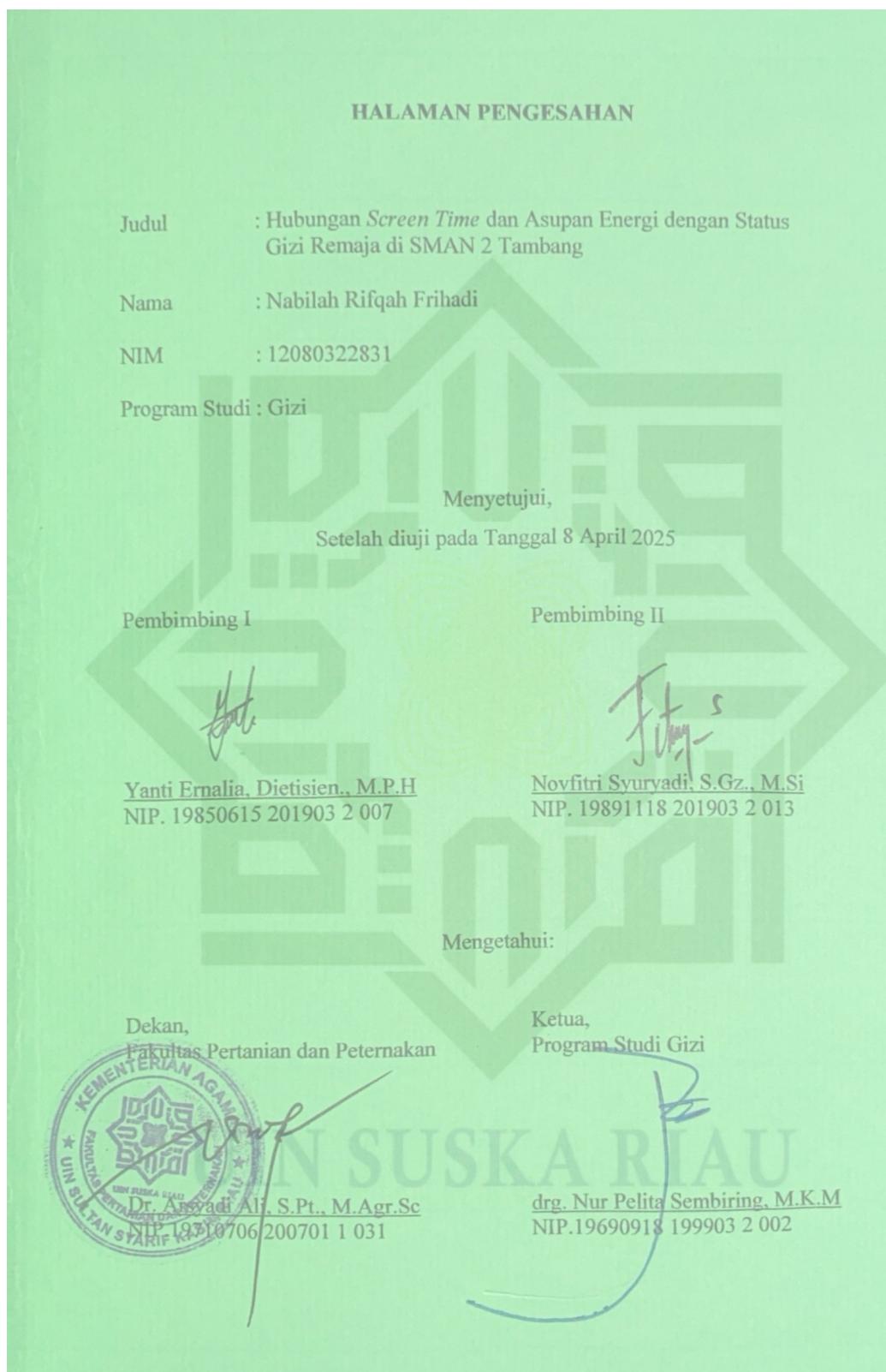
UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

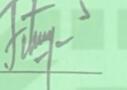
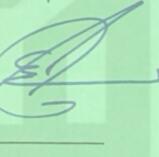
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| No | Nama | Jabatan | Tanda Tangan |
|----|---|------------|---|
| 1. | Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc | KETUA |  |
| 2. | Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H | SEKRETARIS |  |
| 3. | Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si | ANGGOTA |  |
| 4. | Dr. Tahir Aulawi, S.Pt., M.Si | ANGGOTA |  |

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji
Ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 8 April 2025

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

| | | |
|-------------------|---|---|
| Nama | : | Nabilah Rifqah Frihadi |
| NIM | : | 12080322831 |
| Tempat/Tgl. Lahir | : | Pematangsiantar/12 Oktober 2002 |
| Fakultas | : | Pertanian dan Peternakan |
| Prodi | : | Gizi |
| Judul Skripsi | : | Hubungan <i>Screen Time</i> dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang |

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah pemikiran dan penelitian saya sendiri
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, April 2025
Yang membuat pernyataan,

  
Nabilah Rifqah Frihadi
NIM. 12080322831
AECAMX308266461

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSEMPAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang**. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW., semoga kita mendapat syafaatnya di akhirat kelak.

Skripsi ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang berjasa dalam hidup penulis Bapak Sujud Frihadi, S.E dan Ibu Megawati Pohan, S.Pd yang selalu memberikan kasih sayang yang begitu tulus, motivasi, memberikan semangat yang tiada henti, serta selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah dan proses penulis. Serta Adik Muhammad Habib Frihadi yang selalu memberikan semangat dan mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 2² Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 3³ Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc selaku Dekan, Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 4⁴ Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 5⁵ Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H selaku Pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, mendoakan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

@Hak_cipta_milik_UIN_Suska_Riau

6. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku Pengaji I dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi S.Pt., M.Si selaku Pengaji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.
7. Seluruh Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta wawasan dan bimbingan semasa kuliah.
8. Kepala Sekolah SMAN 2 Tambang dan Ibu Devi Nirmalia, S.P selaku guru pembimbing yang telah mengizinkan dan membantu penulis selama melangsungkan penelitian.
9. Terima kasih kepada sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini, yaitu: Muhamad Azrul Nizam, Refina Triwulandari, Syalsabilla Nanda Zulfa, Dyah Ratna Sawitri, Silvia Amanda, Lucky Anshi Stevany, Lutfiah Miftakhul Jannah, dan Kartini Mutia Sari.
10. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Gizi Angkatan 2020 dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT. membala dengan imbalan pahala berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk memperbaiki segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Pekanbaru, April 2025

Penulis

RIWAYAT HIDUP



© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nabilah Rifqah Frihadi dilahirkan di Kota Pematangsiantar, Kecamatan Siantar Timur, pada Tanggal 12 Oktober 2002. Lahir dari pasangan Bapak Sujud Frihadi dan Ibu Megawati Pohan, yang merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SD Swasta Taman Asuhan dan tamat pada Tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Swasta Taman Asuhan dan tamat pada Tahun 2017. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 2 Pematangsiantar dan tamat pada Tahun 2020. Pada Tahun 2020 melalui Jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai dengan Agustus Tahun 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kijang Rejo, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Bulan Oktober sampai dengan Desember Tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru, PKL Dietetik dan PKL Gizi Institusi di RSUD Bangkinang Kabupaten Kampar. Melaksanakan penelitian pada Bulan Agustus sampai dengan September Tahun 2024 di SMA Negeri 2 Tambang, Kecamatan Tambang, Kabupaten Kampar. Pada Tanggal 8 April 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

UIN SUSKA RIAU



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang**. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi. Shalawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam*, semoga kita mendapat syafaatnya di akhirat kelak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H. sebagai Dosen Pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, April 2025

Penulis
UIN SUSKA RIAU

HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMAN 2 TAMBANG

Nabilah Rifqah Frihadi (12080322831)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalia dan Novfitri Syuryadi

INTISARI

Usia remaja merupakan periode rentan gizi. Remaja membutuhkan asupan gizi yang sesuai untuk menghasilkan status gizi yang baik. Prevalensi status gizi lebih pada remaja semakin meningkat dari tahun ke tahun seiring dengan tren *screen time* dan konsumsi makanan tinggi kalori yang berlebihan pada remaja. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan *screen time* dan asupan energi dengan status gizi remaja di SMAN 2 Tambang. Desain penelitian adalah *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 87 orang. Metode pengumpulan data *screen time* diperoleh dari kuesioner yang diisi responden, data asupan energi diperoleh dari wawancara *food recall* 2x24 jam, dan status gizi menggunakan indikator IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *screen time* kategori tinggi 83,9%. Asupan energi tidak lebih yaitu sebanyak 82,8%, asupan energi lebih sebanyak 17,2%, asupan energi kurang sebanyak 36,8% dan asupan energi cukup sebanyak 63,2%. Status gizi responden memiliki status gizi tidak lebih sebanyak 85,1%, status gizi lebih sebanyak 14,9%, status gizi tidak kurang sebanyak 65,5% dan status gizi kurang sebanyak 34,5%. Hasil uji *fisher's exact test* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *screen time* dengan status gizi lebih (p value = 0,211) dan status gizi kurang (p value = 0,544). Terdapat hubungan asupan energi lebih dengan status gizi lebih (p value = 0,000) dan terdapat hubungan signifikan antara asupan energi kurang dengan status gizi kurang (p value = 0,000). Kesimpulan penelitian adalah tidak terdapat hubungan *screen time* dengan status gizi lebih dan status gizi kurang. Terdapat hubungan antara asupan energi lebih dengan status gizi lebih dan terdapat hubungan antara asupan energi kurang dengan status gizi kurang.

Kata kunci : asupan energi, remaja, *screen time*, status gizi.

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION BETWEEN SCREEN TIME AND ENERGY INTAKE WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS OF SMAN 2 TAMBANG

Nabilah Rifqah Frihadi (12080322831)

Under the guidance of Yanti Ernalia and Novfitri Syuryadi

ABSTRACT

Adolescence is a period of nutritional vulnerability. Adolescents need adequate nutrient intakes to achieve good nutritional status. The prevalence of over-nutrition in adolescents is increasing every year, along with the trend of screen time and excessive consumption of high-calorie foods in adolescents. This aim of this study to analyze the correlation between screen time and energy intake with nutritional status of adolescents at SMAN 2 Tambang. This research design was cross sectional. The sampling technique was simple random sampling method with a total sample size of 87 people. Screen time data was collected by completing questionnaire, energy intake data was collected using 2x24 hour food recall interviews, and nutritional status measured with index BMI/age. The results showed that the majority of respondents 83.9% were in the high category for screen time. Energy intake was had adequate as much as 82.8%, had excess energy intake 17.2%, insufficient energy intake 36.8% and sufficient energy intake 63.2%. The nutritional status of the respondents had a nutritional status of no overweight than 85.1%, a nutritional status of overweight than 14.9%, a nutritional status of no thinness than 65.5% and a nutritional status of thinness than 34.5%. The results of the Fisher's exact test showed that there was no correlation between screen time with nutritional status overweight (p value = 0.211) and nutritional status thinness (p value = 0.544). There was a correlation between excess energy intake with overweight nutritional status (p value = 0.000) and there was a significant correlation between insufficient energy intake with thinness nutritional status (p value = 0.000). The conclusion of this study was that there was no correlation between screen time with nutritional status overweight and nutritional status thinness. There was a correlation between excess energy intake with overweight nutritional status and there was a significant correlation between insufficient energy intake with thinness nutritional status.

Keywords: adolescents, energy intake, nutritional status, screen time.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| KATA PENGANTAR | IX |
| INTISARI | X |
| ABSTRACT | XI |
| DAFTAR ISI | XII |
| DAFTAR TABEL | XIV |
| DAFTAR GAMBAR | XV |
| DAFTAR SINGKATAN | XVI |
| DAFTAR LAMPIRAN | XVII |
| PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.3. Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4. Hipotesis Penelitian | 4 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. Remaja | 5 |
| 2.2. <i>Screen Time</i> | 5 |
| 2.3. Asupan Energi | 8 |
| 2.4. Status Gizi | 11 |
| 2.5. Penilaian Status Gizi | 14 |
| 2.6. Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam | 16 |
| 2.7. Kerangka Pemikiran | 18 |
| | 19 |
| MATERI DAN METODE PENELITIAN | |
| 3.1. Waktu dan Tempat | 22 |
| 3.2. Definisi Operasional | 22 |
| 3.3. Metode Pengambilan Sampel | 23 |
| 3.4. Metode Pengumpulan Data | 24 |
| 3.5. Analisis Data | 25 |
| 3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas | 28 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1. Gambaran Lokasi Penelitian | 29 |
| 4.2. Karakteristik Responden | 29 |
| 4.3. <i>Screen Time</i> Remaja SMAN 2 Tambang | 30 |
| 4.4. Asupan Energi Remaja SMAN 2 Tambang | 31 |
| 4.5. Status Gizi Responden | 37 |
| 4.6. Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi Remaja SMAN 2 Tambang | 38 |
| | 42 |

| | |
|--|----|
| 4.7. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMAN 2 Tambang | 45 |
| PENUTUP | 49 |
| 5.1. Kesimpulan | 49 |
| 5.2. Saran | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| LAMPIRAN | 57 |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

| © UIN Suska Riau | Daftar Tabel | Halaman |
|-------------------------|---|----------------|
| 1.1 | Kecukupan Energi pada Remaja Berdasarkan AKG 2019 | 12 |
| 1.2 | Klasifikasi Tingkat Kecukupan Energi | 13 |
| 1.3 | Kategori Indeks Massa Tubuh/Umur | 18 |
| 1.4 | Definisi Operasional | 22 |
| 1.5 | Jenis dan Cara Pengambilan Data | 25 |
| 1.6 | Hasil Uji Validitas <i>Screen Time</i> | 28 |
| 1.7 | Hasil Uji Reliabilitas <i>Screen Time</i> | 28 |
| 1.8 | Distribusi Karakteristik Responden | 30 |
| 1.9 | Distribusi <i>Screen Time</i> Remaja SMAN 2 Tambang | 31 |
| 1.10 | Tingkat <i>Screen Time</i> Responden | 31 |
| 1.11 | Distribusi <i>Screen Time</i> Berdasarkan Jenis Kelamin | 32 |
| 1.12 | Perbedaan Rata-rata <i>Screen Time Weekday</i> dan <i>Weekend</i> Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenis Kegiatan | 33 |
| 1.13 | Distribusi Rata-rata Durasi <i>Screen Time</i> dan Standar Deviasi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenis Kegiatan..... | 34 |
| 1.14 | Distribusi Asupan Energi Lebih Remaja SMAN 2 Tambang | 37 |
| 1.15 | Distribusi Asupan Energi Kurang Remaja SMAN 2 Tambang | 38 |
| 1.16 | Distribusi Status Gizi Remaja SMAN 2 Tambang | 39 |
| 1.17 | Distribusi Status Gizi Kurang Remaja SMAN 2 Tambang | 40 |
| 1.18 | Distribusi Status Gizi Lebih Remaja SMAN 2 Tambang..... | 41 |
| 1.19 | Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi Lebih | 42 |
| 1.20 | Hubungan <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi Kurang..... | 44 |
| 1.21 | Hubungan Asupan Energi Lebih dengan Status Gizi Lebih..... | 45 |
| 1.22 | Hubungan Asupan Energi Kurang dengan Status Gizi Kurang | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| © Hak Cipta milik UIN Suska Riau | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| 1. Gambar | 21 |
| 2. Kerangka Pemikiran | 21 |
| 3. Lokasi Penelitian | 30 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

| | | |
|---|-----------|--|
| © Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang | AKG | Angka Kecukupan Gizi |
| 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: | BB | Berat Badan |
| a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. | cm | Centimeter |
| b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. | FOMO | <i>Fear of Missing Out</i> |
| 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau. | Gram | Gram |
| | IMT/U | Indeks Massa Tubuh Menurut Umur |
| | Kilogram | Kilogram |
| | m | Meter |
| | QueST | <i>Questionnaire of Screen Time for Adolescent</i> |
| | Riskesdas | Riset Kesehatan Dasar |
| | SD | Standar Deviasi |
| | SMAN | Sekolah Menengah Atas Negeri |
| | ST | <i>Screen Time</i> |
| | TB | Tinggi Badan |
| | TIK | Teknologi, Informasi, dan Komunikasi |
| | TKPI | Tabel Konsumsi Pangan Indonesia |
| | URT | Ukuran Rumah Tangga |
| | WHO | <i>World Health Organization</i> |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Bagian Alur Penelitian | 57 |
| 2. Surat Izin Riset | 58 |
| 3. Surat Izin Penelitian Sipenasakti | 59 |
| 4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan | 60 |
| 5. Surat <i>Ethical Clearance</i> | 61 |
| 6. Surat Bersedia Menerima Riset dari Sekolah | 62 |
| 7. Surat Telah Melaksanakan Penelitian | 63 |
| 8. <i>Informed Consent</i> Penelitian | 64 |
| 9. Kuesioner Penelitian | 66 |
| 10. Dokumentasi Penelitian | 71 |

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”, sehingga memiliki arti yang lebih luas, meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Dieny, 2014). Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya. Ketiga, terdapat remaja dengan kebutuhan gizi khusus, seperti remaja yang aktif berolahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet berlebihan, pencandu alkohol atau obat terlarang (Almatsier dkk., 2017).

Permasalahan gizi yang sering dialami remaja adalah masalah gizi ganda yaitu kekurangan gizi (*underweight*) dan kelebihan berat badan (obesitas). Kekurangan gizi dapat membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit infeksi, mengalami gangguan konsentrasi, merasa mudah lelah, serta menurunnya tingkat aktivitas dan energi (Fikawati dkk., 2017). Sebaliknya, kelebihan gizi pada masa remaja terbukti berkaitan dengan kejadian pubertas dini pada perempuan dan keterlambatan pubertas pada laki-laki. Selain itu, kelebihan gizi saat remaja akan terus terbawa hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kronis (Yunawati dkk., 2023).

Di era *modern* saat ini, perkembangan teknologi turut mempengaruhi pola hidup remaja. Berdasarkan Survei Penggunaan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (TIK) pada tahun 2017, sekitar 65,34% individu berusia 9-19 tahun memiliki *smartphone*, dan tren *screen time* semakin meningkat dari tahun ke tahun. *Screen time* yang tinggi merupakan fenomena baru yang berdampak pada timbulnya kelebihan gizi. Hal ini disebabkan oleh paparan layar atau *screen time* yang berhubungan langsung dengan rendahnya aktivitas fisik, karena *screen time* termasuk dalam kategori aktivitas *sedentary lifestyle* (Utami dkk., 2018). Menurut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitian Islami dkk. (2023) menyatakan bahwa adanya hubungan bermakna antara *screen time* dengan asupan energi (*p-value*= 0,005) pada remaja obesitas SMK Negeri 1 Banjarbaru. Di samping itu, tingginya waktu *screen time* dalam kehidupan sehari-hari mampu meningkatkan aktivitas *sedentary lifestyle* yang menurunkan pengeluaran energi sehingga berisiko mengalami penumpukan energi berlebih. Akibatnya, terjadi ketidakseimbangan energi yang keluar serta masuk, sehingga terjadinya penimbunan lemak, selanjutnya akan mempengaruhi status gizi (Ningrum, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada dua, yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung yaitu asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu aktivitas fisik, faktor individu, faktor keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, tingkat sosial dan ekonomi, serta media massa (Dieny, 2014). Di antara faktor-faktor ini, asupan makan memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak mencukupi, hal ini dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita, antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat afektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Usia remaja merupakan masa yang ditandai adanya perubahan hormonal yang berdampak pada perubahan struktur fisik dan psikologis secara drastis. Masa remaja yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun (Istiany dan Rusilanti, 2013). Pada penelitian ini, remaja yang dimaksud adalah siswa/i SMA Negeri 2 Tambang dengan rentang usia 16-18 tahun. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2019), remaja usia 16-18 tahun membutuhkan 2650 energi kkal/hari pada laki-laki dan pada perempuan 2100 kkal/hari.

Asupan energi yang cukup menunjukkan bahwa konsumsi bahan makanan yang merupakan sumber tenaga atau energi pada remaja sudah sesuai dengan kebutuhan harian, sedangkan untuk asupan energi yang masih kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga atau energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam bahan makanan. Kandungan karbohidrat, lemak, dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya (Almatsier,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2004). Menurut penelitian Utami dkk. (2020) menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi ($p\text{-value}=0,028$) pada remaja.

Berdasarkan data Survei Diet Total (2014), secara nasional didapatkan rata-rata tingkat kecukupan energi di pedesaan di Indonesia pada kelompok umur remaja (13-18 tahun) yaitu sebanyak 68,4%. Berdasarkan gender, rata-rata angka kecukupan energi lebih besar pada perempuan yaitu sebanyak 69,2% dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 67,7%. Rata-rata angka kecukupan energi di pedesaan di Provinsi Riau berdasarkan kelompok umur (13-18 tahun) yaitu sebanyak 64,0%, sedangkan berdasarkan gender, rata-rata angka kecukupan energi lebih besar pada perempuan yaitu sebanyak 65,7% dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 62,3%.

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, diketahui prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% Normal, 9,5% gemuk, dan 4% obesitas. Prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Riau adalah 1,53% sangat kurus, 6,45% kurus, 80,45% normal, 7,1% gemuk, dan 4,51% obesitas. Prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Kampar adalah 0,43% sangat kurus, 5,49% kurus, 85,86% normal, 3,93% gemuk dan 4,29% obesitas (Riskesdas, 2018).

Berkaitan dengan status gizi remaja di SMA, menurut penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2021), pada remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumun terdapat 1 orang (1,5%) yang mempunyai status gizi kurang, 65 orang (95,6%) yang mempunyai status gizi baik, dan 2 orang (2,9%) yang mempunyai status gizi obesitas. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Windiyani (2022), pada remaja SMA Negeri 8 Semarang terdapat 24 orang (31,6%) yang mempunyai status gizi kurang, 42 orang (55,3%) yang mempunyai status gizi normal, dan 10 orang (13,2%) yang mempunyai status gizi gemuk.

SMA Negeri 2 Tambang merupakan sekolah negeri yang terdapat di Kabupaten Kampar. Berdasarkan survei pendahuluan diketahui dari 10 siswa/i melalui data status gizi terdapat siswa/i dengan status gizi kurus 30%, normal 60% dan status gizi lebih 10% dan penggunaan *screen time* rata-rata melebihi dua jam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

per hari. Pemilihan penelitian di sekolah SMAN 2 Tambang karena belum pernah dilakukan penelitian yang serupa dengan judul peneliti serta berdasarkan faktor lingkungan siswa/i kerap mengonsumsi makanan cepat saji seperti gorengan dan minuman kemasan, hal ini dikarenakan banyak kantin di sekitar sekolah yang menjual makanan tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Screen Time* dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan *screen time* dan asupan energi dengan status gizi remaja di SMAN 2 Tambang.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah memberikan tambahan informasi tentang perlunya memperhatikan durasi *screen time* dan asupan energi yang sesuai pada remaja di SMAN 2 Tambang, serta diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembanding atau rujukan untuk penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan *screen time* dan asupan energi dengan status gizi remaja di SMAN 2 Tambang.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Pada masa ini, terjadi peningkatan massa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, serta perubahan hormonal yang mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan remaja (Adriani dan Wirjatmadi, 2016). Selain itu, remaja juga sedang dalam proses pencarian jati diri. Mereka tidak lagi termasuk dalam golongan anak-anak, tetapi mereka juga belum sepenuhnya termasuk dalam golongan orang dewasa (Pratomo dkk., 2022).

Tahap kehidupan remaja merupakan tahap yang unik dalam daur kehidupan manusia. Perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan, serta munculnya ciri-ciri kelamin primer dan sekunder. Pada perempuan, pubertas diawali dengan tumbuhnya payudara diikuti tumbuhnya rambut pubis (rambut kemaluan) dan diakhiri dengan menstruasi. Menstruasi menandakan bahwa pertambahan tinggi badan pada remaja perempuan telah mendekati tahap akhir. Sementara itu, pada laki-laki, tanda awal pubertas bukanlah tumbuh kumis, rambut pubis, mimpi basah, atau tumbuhnya jakun, melainkan dimulai dengan perubahan volume testis. Pubertas pada laki-laki berjalan secara berurutan, diawali dengan bertambahnya volume testis, diikuti dengan tumbuhnya rambut pubis, dan disusul dengan percepatan pertumbuhan. Timbulnya jerawat, munculnya jakun dan tumbuhnya kumis menandakan bahwa pubertas telah mencapai tahap lanjut. Terjadinya mimpi basah menandakan awal aktifnya proses pembentukan sperma, yang merupakan mekanisme alami tubuh untuk mengeluarkan sperma yang diproduksi terus menerus. Seperti halnya menstruasi pada perempuan, maka mimpi basah ini terjadi pada tahap akhir pubertas. Selain itu, pertambahan tinggi badan pada remaja laki-laki selama pubertas umumnya lebih signifikan dibandingkan dengan remaja perempuan (Februhartanty dkk., 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut WHO batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 tahun. Masa remaja merupakan bagian dari rangkaian kehidupan, dan bukan merupakan suatu periode perkembangan yang tidak berkaitan dengan periode-periode lainnya (Dieny, 2014).

Fase remaja dengan berbagai perubahannya dapat dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan karakteristiknya, meliputi masa remaja awal, masa remaja tengah, dan masa remaja akhir (Dieny, 2014).

1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran baru, kepekaan dan mudah tertarik pada lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Karakteristik remaja awal antara lain: 1) Perhatian pada bentuk tubuh dan citra tubuh, 2) Kepercayaan dan menghargai orang dewasa, 3) Kekhawatiran pada hubungan dengan teman sebaya, 4) Mencoba sesuatu yang dapat membuat dirinya terlihat lebih baik atau mengubah citra tubuh mereka, 5) Ketidakstabilan perasaan dan emosi.

2. Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja sangat membutukan teman. Mereka merasa nyaman jika mempunyai banyak teman di sekelilingnya. Ada kecenderungan narsis, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman yang mempunyai sifat sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana; peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dsb. Karakteristik remaja tengah antara lain: 1) Menciptakan citra tubuh, 2) Sangat besar dipengaruhi oleh teman sebayanya, 3) Tidak mudah percaya pada orang dewasa, 4) Menganggap kebebasan, menjadi sangat penting, misalnya: jarang lagi makan bersama keluarga, 5) Pengalaman berharga pada perkembangan kognitif, 6) Lebih suka mendengarkan kata-kata

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Karakteristik remaja akhir yaitu: 1) Berorientasi pada masa depan dan membuat rencana, 2) Meningkatnya kebebasan, 3) Konsisten pada nilai-nilai dan kepercayaan , 4) Mengembangkan hubungan yang lebih dekat atau tetap.

Masa remaja, khususnya pada rentang 16-18 tahun, merupakan periode transisi penting menuju kedewasaan. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu sarana yang efektif dalam mendukung perkembangan tersebut. Menurut Masnawati dkk. (2023) kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, seni, dan organisasi kesiswaan, bukan sekedar kegiatan tambahan di luar jam pelajaran, tetapi berperan dalam pembentukan karakter siswa yang tak ternilai. Keterlibatan remaja dalam ekskul memungkinkan remaja untuk mengembangkan minat dan bakat mereka yang sering kali tidak dapat ditunjukkan dalam kegiatan akademik. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, khususnya di sekolah menengah atas, karena dapat memberikan pengalaman berharga dalam membentuk kepribadian mereka di masa depan.

SMA Negeri 2 Tambang memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa/i untuk mengasah keterampilan, memperkuat karakter, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan hubungan sosial yang sehat. Kegiatan ekstrakurikuler ini juga berfungsi sebagai media yang efektif dalam mendukung proses pencarian jati diri remaja, yang merupakan salah satu tantangan utama pada usia ini. Selain itu, aktivitas studi yang meliputi pembelajaran di kelas, membaca, dan menyelesaikan tugas, juga memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan perkembangan kognitif remaja. Adanya kombinasi

antara studi dan ekstrakurikuler, remaja dapat lebih siap menghadapi tantangan di masa depan baik dalam kehidupan sosial, akademik maupun profesional.

2.2. Screen Time

Screen time adalah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat elektronik, seperti menonton televisi, menggunakan komputer atau laptop, bermain *video games*, dan gawai (Kemenkes RI, 2022). *Screen time* juga dapat didefinisikan sebagai waktu yang dihabiskan secara pasif untuk menonton hiburan berbasis layar (televisi, komputer, dan perangkat seluler), ini tidak termasuk *game* berbasis layar aktif yang memerlukan aktivitas fisik atau gerakan (Nakshine *et al.*, 2022). Aktivitas ini memungkinkan remaja untuk duduk diam dalam waktu yang lama. *Screen time* merupakan salah satu kegiatan yang termasuk dalam *sedentary lifestyle*. American Academy of Pediatrics (2016) merekomendasikan durasi *screen time* untuk anak dan remaja adalah sekitar satu hingga dua jam per hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan *screen time* pada remaja yaitu:

1. Sosial ekonomi, remaja yang sosial ekonominya lebih tinggi cenderung memiliki kebiasaan *screen time* lebih tinggi dibanding remaja dengan sosial ekonomi rendah. Sosial ekonomi yang lebih tinggi memungkinkan remaja untuk memiliki akses yang mudah ke komputer dan *video games*, terutama dengan akses internet (de Lucena *et al.*, 2015).
- 2² Wilayah tempat tinggal, remaja yang tinggal di perkotaan berisiko lebih tinggi untuk menonton televisi, bermain komputer, dan *smartphone*. Akses yang mudah ke cafe, internet, dan *games* komputer di perkotaan, menjadikan menonton televisi dan bermain komputer sebagai hiburan utama bagi anak dan remaja (Mozafarian *et al.*, 2017).
- 3 Usia, remaja dengan usia lebih muda cenderung memiliki kebiasaan *screen time* lebih tinggi dibanding remaja dengan usia lebih tua. Hal ini dikarenakan ketika memasuki usia di atas 15 tahun biasanya remaja disibukkan dengan sekolah dan teman. Remaja juga mulai lebih fokus belajar dan mengikuti bimbel untuk persiapan memasuki universitas (de Lucena *et al.*, 2015).
- 4 Pendidikan orang tua, yaitu orang tua dengan pendidikan tinggi memiliki peraturan yang lebih ketat untuk *screen time* anak, memiliki *screen time* lebih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

rendah di depan anak, dan lebih mementingkan membatasi *screen time* anak. Hal-hal ini dapat mempengaruhi *screen time* yang lebih rendah pada anak (Maatta *et al.*, 2017).

5. Pengaruh teman sangat besar dalam dunia video *games*, karena banyak aspek permainan yang hanya bisa dinikmati atau lebih menyenangkan saat dimainkan bersama orang lain. Mode permainan multi-pemain membutuhkan banyak individu untuk bermain sekaligus. Jenis fungsi ini di video *games* mendorong seseorang untuk mempengaruhi orang lain untuk bermain *games* dengan mereka untuk lebih menikmati permainan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Bond (2019) bahwa jumlah jam bermain *games* teman berkaitan dengan jumlah jam bermain *games* responden.

6. Jenis kelamin, menurut penelitian Ye *et al.* (2018) menemukan bahwa anak laki-laki memiliki *screen time* pada waktu luang lebih banyak daripada anak perempuan. Penelitian Bucksch *et al.* (2016) menyebutkan bahwa secara umum remaja laki-laki terlibat dalam *screen time* lebih banyak dari remaja perempuan, terutama untuk kegiatan bermain *games*. Hal yang mungkin menyebabkan *screen time* pada remaja laki-laki lebih tinggi akibat bermain *games* adalah karena *games* online pada prinsipnya memiliki berbagai tantangan di dalam permainannya. Hal ini memicu pengguna untuk menyelesaikan tantangan tersebut dan mendapatkan *reward*. Ketika mendapatkan *reward* otak akan menghasilkan dopamin yang akan ditangkap oleh reseptor dopamin pada sel saraf lainnya sehingga menimbulkan rasa nyaman pada tubuh. Efek dari dopamin inilah yang dapat membuat seseorang menjadi ketagihan untuk bermain *games* terus menerus (Oktavian dkk., 2018).

Berikut ini adalah beberapa efek negatif dari penggunaan *screen time* yang berlebihan antara lain:

1. Kesehatan mata, melihat layar secara terus menerus dalam waktu lama dapat menyebabkan ketegangan mata digital, yang ditandai dengan gejala seperti mata kering, mata gatal, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Gejala-gejala ini dapat disebabkan oleh silau, pencahayaan yang tidak memadai, atau posisi pandang yang tidak tepat (Nakshine *et al.*, 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

2. Masalah tidur, remaja yang lebih sering menggunakan internet cenderung memiliki durasi tidur yang lebih sedikit, waktu tidur dan bangun yang tertunda, serta mengalami lebih banyak kelelahan di siang hari. Durasi waktu yang dihabiskan di media sosial juga mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang (Nakshine *et al.*, 2022). Dengan adanya *screen time*, waktu yang seharusnya dialokasikan untuk tidur sering kali digunakan untuk berinteraksi dengan layar, yang dapat mempengaruhi siklus tidur dan bangun. Cahaya dari layar merangsang otak dan menghambat produksi melatonin yang mengakibatkan peningkatan latensi tidur (Fadzil, 2021).

3. *Fear of Missing Out* (FOMO), adalah ketakutan bahwa seseorang kehilangan informasi atau tren terkini, atau kekhawatiran bahwa mereka tidak termasuk dalam budaya teman sebaya. Hal ini menyebabkan kebutuhan konstan untuk memeriksa apa yang dilakukan orang lain. Tingkat FOMO yang tinggi juga dikaitkan dengan kecemasan serius, harga diri rendah dan kepuasan hidup yang rendah. FOMO dapat menjadi faktor yang sangat penting bagi remaja, karena bagi mereka, aktivitas di media sosial melalui *smartphone* menjadi media untuk mengekspresikan diri secara bebas serta bagian dari proses pembentukan identitas sosial. Karena takut tertinggal dari hubungan sosial dengan teman sebaya, remaja menghabiskan banyak waktu di media sosial, sekaligus merasa stress (Song and Kim, 2022).

4. Status gizi, iklan-iklan produk makanan cepat saji yang ada di media sosial dapat mempengaruhi pola konsumsi dan gaya hidup remaja secara umum. Media massa, industri makanan dan khususnya iklan melalui media massa sangat berperan dalam mendukung remaja dalam pemilihan makanan. Anak-anak dan remaja cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan yang diiklankan, yang sering kali mengandung tinggi garam, gula, lemak, kalori dan minuman berkarbonasi. Pola makan yang tidak baik tersebut dapat meningkatkan IMT (Indeks Massa Tubuh) sehingga menyebabkan masalah gizi, seperti kegemukan. Status gizi cenderung akan meningkat karena pengaruh dari berbagai iklan/promosi makanan baik di televisi, internet, dan media lain yang dapat menarik perhatian remaja untuk mengonsumsinya (Kumala dkk., 2019). Tingginya waktu *screen time* seperti menonton televisi dan juga menggunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

video games dalam keseharian mampu meningkatkan aktivitas sedentari yang pada akhirnya menurunkan pengeluaran energi sehingga berisiko mengalami penumpukan energi berlebih dalam tubuh yang disimpan dalam bentuk lemak (Utami dkk., 2018).

5. Orthopedi, kebiasaan duduk atau aktivitas duduk yang tidak melibatkan olahraga, dapat berdampak signifikan pada persendian dan tulang seseorang. Dikatakan bahwa penggunaan layar, terutama pada perangkat seluler layar kecil, mempengaruhi postur tubuh dan menyebabkan ketegangan muskuloskeletal dan sensasi nyeri. Gejala serupa dapat disebabkan oleh gerakan pergelangan tangan dan lengan yang sering dan berulang, serta kemiringan kepala yang khas saat bermain *video games* (Nakshine *et al.*, 2022).
6. Penurunan prestasi akademik, penggunaan *smartphone* untuk media sosial dan hiburan dapat membuat siswa sulit berkonsentrasi pada pekerjaannya, yang dapat mengakibatkan hasil akademik yang tidak memuaskan. Peningkatan stres akademik pada akhirnya juga bisa dipicu oleh prestasi akademik yang rendah (Nakshine *et al.*, 2022).

Pengukuran *screen time* dapat menggunakan *Questionnaire of Screen time for Adolescent (QueST)* dimana kuesioner ini dirancang untuk menilai volume kebiasaan waktu layar dalam konstruksi yang berbeda untuk populasi remaja. *QueST* bertujuan untuk mengukur *screen time* selama hari kerja dan akhir pekan dalam konstruksi yang berbeda. Lima konstruksi *screen time* didefinisikan berdasarkan pertanyaan yang digunakan dalam penelitian terkait dengan perilaku sedentari, sebagai berikut: 1) Kegiatan yang berkaitan dengan belajar atau pekerjaan rumah, 2) Aktivitas yang terkait dengan pekerjaan (termasuk magang), 3) Menonton video, seperti serial, film, berita, dan olahraga, 4) Bermain *video games* dan 5) Penggunaan media sosial dan aplikasi obrolan. Untuk setiap konstruksi, waktu dalam jam dan menit dapat dilaporkan selama hari kerja dan hari akhir pekan (Knebel *et al.*, 2021).

2.3. Asupan Energi

Energi adalah salah satu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang dikonsumsi. Kandungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karbohidrat, protein dan lemak yang terdapat dalam bahan makanan sangat berpengaruh dalam menetapkan nilai energinya. Nilai energi dari karbohidrat dan protein yaitu 4 kkal/g, sedangkan nilai energi dari lemak yaitu 9 kkal/g. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang (Almatsier, 2004).

Zat yang diperlukan makhluk hidup dalam membantu pertumbuhan, mempertahankan hidup dan menjalankan aktivitas adalah energi. Mengonsumsi menu makanan yang bervariasi setiap hari amatlah penting untuk mencukupi keperluan gizi dalam tubuh. Jika kecukupan gizi dalam tubuh tercukupi maka tubuh akan mendapatkan energi untuk menjalankan aktivitas fisik, pertumbuhan dan perkembangan jaringan, serta untuk mengatur proses tubuh (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008). Rendahnya asupan energi dapat mengakibatkan tertunda masa pubertas atau keterlambatan dalam pertumbuhan (Fikawati dkk., 2017). Kecukupan energi pada remaja dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Kecukupan Energi pada Remaja Berdasarkan AKG 2019

| Jenis Kelamin | Umur | Energi (Kkal) |
|----------------------|---------------|----------------------|
| Laki-laki | 10 – 12 Tahun | 2000 |
| | 13 – 15 Tahun | 2400 |
| | 16 – 18 Tahun | 2650 |
| Jenis Kelamin | Umur | Energi (Kkal) |
| Perempuan | 10 – 12 Tahun | 1900 |
| | 13 – 15 Tahun | 2050 |
| | 16 – 18 Tahun | 2100 |

Sumber: PERMENKES Nomor 28 Tahun 2019

Menurut Arismawati dkk. (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi individu diantaranya yaitu: 1) Umur, semakin bertambahnya umur maka kebutuhan energi semakin berkurang. Hal ini berkaitan dengan laju metabolisme yang berkurang seiring bertambahnya umur tersebut. 2) Jenis kelamin, laki-laki memiliki kebutuhan energi yang lebih besar dibanding perempuan. Hal ini berhubungan dengan massa otot laki-laki yang lebih banyak dibanding massa lemaknya dan sebaliknya pada perempuan massa lemak yang lebih banyak dibanding massa ototnya. 3) Aktivitas fisik, semakin tinggi aktivitas seseorang, semakin tinggi pula kebutuhan energinya. Tingginya aktivitas fisik seseorang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

mengakibatkan peningkatan metabolisme dalam tubuh. 4) Kondisi fisiologis, kondisi fisiologis pada orang sehat tentunya berbeda dengan orang yang dalam keadaan sakit. Hal ini berkaitan juga dengan kebutuhan energinya. Kebutuhan energi orang normal dengan penderita diabetes, obesitas, penyakit ginjal dan penyakit lain tentunya berbeda. Selain itu kebutuhan energi pada kondisi hamil dan menyusui juga berbeda dengan wanita pada umumnya dimana ada penambahan untuk kebutuhan energi pada ibu hamil dan menyusui sesuai umur kehamilan dan tahapan menyusui.

Tingkat kecukupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin, dan fisiologis tertentu. Keseimbangan zat gizi dalam tubuh akan meningkatkan daya tahan tubuh yang baik sehingga tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Sebaliknya ketidakseimbangan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik masalah gizi kurang atau gizi lebih (Departemen Gizi dan Kesmas, FKM UI, 2008). Klasifikasi tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Energi

| Kategori | Ambang batas |
|----------|--------------|
| Kurang | < 80% |
| Baik | 80 - 110% |
| Lebih | > 110% |

Sumber: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2004

Dampak dari kelebihan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi berat badan lebih atau kegemukan. Kegemukan bisa disebabkan oleh kebanyakan makan, dalam hal karbohidrat, lemak maupun protein, tetapi juga karena kurang bergerak. Kegemukan dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker, dan dapat memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2004).

Dampak dari kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan. Tubuh akan mengalami keseimbangan energi negatif. Akibatnya, berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Bila terjadi pada bayi dan anak-anak akan menghambat pertumbuhan dan pada orang dewasa menyebabkan penurunan berat badan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kerusakan jaringan cubuh. Gejala yang ditimbulkan pada anak adalah kurang perhatian, gelisah, lemah, cengeng, kurang bersemangat dan penurunan daya tahan terhadap penyakit infeksi (Almatsier, 2004).

2.4. Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi hasil dari adanya keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda, hal tersebut berkaitan dengan umur, gender, aktivitas sehari-hari, berat badan, dan lainnya (Kemenkes, 2017). Status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi, baik secara mental maupun fisik. Ketidakseimbangan dalam penyedian pangan menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Dieny, 2014).

Pemeriksaan status gizi dapat dilakukan dengan melihat data riwayat kesehatan yang diperoleh dari berbagai sumber, untuk memeriksa ketidakseimbangan zat gizi dapat dilakukan dengan skrining gizi, memeriksa riwayat kesehatan, temuan pemeriksaan fisik, dan hasil laboratorium. Pemeriksaan status gizi yang maksimal dilakukan untuk menentukan tujuan dan intervensi dalam memperbaiki ketidakseimbangan yang telah terjadi atau akan terjadi. Selain itu, status gizi juga diartikan sebagai hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Supariasa, 2012). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada 2, yaitu faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung yaitu asupan makan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu aktifitas fisik, faktor individu, faktor keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, tingkat sosial dan ekonomi, serta media massa (Dieny, 2014).

1. Faktor Langsung

a. Asupan Makanan

Berpengaruh pada cara makan dan keinginan untuk makan seseorang. Asupan makanan yang dimakan oleh seseorang secara langsung berdampak pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

status gizi. Karena setiap zat-zat gizi dalam bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda, sehingga diperlukan untuk memiliki pengetahuan dalam menentukan bahan makanan yang akan dikonsumsi (Moehji, 2009).

b. Infeksi Penyakit

Salah satu permasalahan pada kesehatan yang harus diperhatikan pada seseorang. Permasalahan mengenai gizi kurang dan infeksi muncul karena ekonomi rendah dan keadaan lingkungan kurang sehat ditambah lagi memiliki sanitasi lingkungan yang buruk. Infeksi juga dapat menghalangi reaksi imunologis yang normal dengan memproduksi sumber-sumber energi dan protein di dalam tubuh. (Moehji, 2009).

2. Faktor Tidak Langsung

Menurut Dieny (2014) faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung yaitu:

a. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh.

b. Sosial ekonomi

Keadaan ekonomi akan mempengaruhi daya beli seseorang dalam memenuhi kebutuhan pangan. Seseorang yang berpendapatan lebih tinggi akan memiliki kemampuan membeli bahan pangan yang berkualitas dengan jumlah cukup dibandingkan dengan orang yang berpendapatan lebih rendah.

c. Pendapatan orang tua

Pendapatan orang tua berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, dimana peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga. Faktor pendapatan orang tua mempunyai peranan besar dalam masalah gizi dan kebiasaan makan masyarakat. Rendahnya pendapatan merupakan kendala yang menyebabkan orang tidak mampu membeli, memilih pangan yang bermutu gizi baik dan beragam.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi yang cukup dapat mengubah perilaku remaja sehingga dapat memilih makanan yang bergizi sesuai selera dan kebutuhan. Pengetahuan remaja erat kaitannya dengan pendidikan. Terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan remaja dan status gizi. Pengetahuan gizi mempengaruhi seseorang dalam pemilihan makanan sehat dalam sehari-hari.

e. Besar keluarga

Lingkungan keluarga besar pengaruhnya terhadap anak, hal ini karena di dalam keluarga, anak memperoleh pengalaman pertama dalam kehidupannya. Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat dalam membentuk kesukaan makan pada anak. Hubungan sosial yang dekat yang berlangsung lama antara anggota keluarga memungkinkan bagi anggotanya mengenal jenis makanan yang sama dengan keluar.

f. Teman sebaya

Tahap pemilihan makanan penting bagi remaja. Pada tahap ini mereka sudah mampu menentukan jenis makanan yang disukai dan kurang berselera untuk makan dirumah. Aktifitas yang sering dilakukan diluar rumah membuat remaja sering dipengaruhi teman sebaya, terutama dalam pemilihan makanan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya lebih menonjol daripada keluarga.

g. Media Massa

Media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam sosial budaya. Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran berbagai jenis makanan. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi atau mendapatkan informasi melalui media internet. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

2.5. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi dengan pengukuran langsung berupa: antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik, dan pengukuran tidak langsung berupa survei konsumsi, statistik vital, dan faktor ekologi. Metode antropometri gizi adalah salah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

satu cara untuk menilai status gizi pada remaja. Penilaian dengan menggunakan antropometri gizi merupakan salah satu cara pengukuran dimensi dan komposisi tubuh berdasarkan tingkat usia dan tingkat gizi. Penerapan metode antropometri diaplikasikan sebagai salah satu cara dalam menilai status gizi seseorang dan merupakan metode pengukuran yang sering diaplikasikan. Antropometri dipakai untuk mengukur standar dari indeks status gizi seperti umur, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (Supariasa dkk., 2016).

Pengukuran status gizi dengan menggunakan parameter antropometri yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Keterangan:

- IMT = Indeks Masa Tubuh
BB = Berat Badan (kg)
TB = Tinggi Badan (m²)

IMT digunakan sebagai alat untuk memantau status gizi orang dewasa yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Supariasa dkk., 2016).

Antropometri dapat digunakan untuk mengukur beberapa parameter status gizi, parameter yang biasa digunakan antara lain:

1. Berat badan

Antropometri paling sering digunakan adalah berat badan. Hal ini memberikan kemudahan dalam melihat perubahan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi. Keterampilan pengukur tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menimbang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan, harganya relatif murah dan mudah diperoleh, skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg (Supariasa dkk., 2016).

2. Tinggi badan

Merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikecualikan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi (*microtoise*) dengan ketelitian 0,1 cm (Supariasa dkk., 2016).

Ketetapan standar antropometri untuk menilai status gizi anak dan remaja yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2020) diambil dari standar WHO dengan menggunakan *z score*, dapat dilihat pada Tabel 2.3.

Tabel 2.3. Kategori Indeks Massa Tubuh/Umur

| Indeks | Kategori Status Gizi | Ambang Batas Z-Score |
|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun | Gizi Buruk (<i>severely wasted</i>) | < -3 SD |
| | Gizi Kurang (<i>thinness</i>) | -3 SD sd < -2 SD |
| | Gizi Baik (normal) | -2 SD sd + 1 SD |
| | Gizi Lebih (<i>overweight</i>) | +1 SD sd + 2 SD |
| | Obesitas (<i>obese</i>) | > +2 SD |

Sumber: KEMENKES RI Nomor 2 Tahun 2020

2.6. Metode *Food Recall* 24 Jam

Metode *food recall* 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT) (Sirajudin dkk., 2018). Metode *recall* 24 jam adalah salah satu metode yang banyak digunakan dalam *survey* konsumsi makanan di berbagai belahan dunia. Metode ini lebih mengedepankan kekuatan daya ingat individu yang diwawancara dalam mengonsumsi makanan dalam 24 jam yang lalu. Pengertian 24 jam yang lalu, dapat dilihat dari 2 dimensi yaitu: 1) Individu diminta untuk menceritakan segala sesuatu yang dikonsumsinya sejak bangun pagi hari kemarin sampai kembali tidur lagi 2) Individu diminta menceritakan segala sesuatu yang dikonsumsinya sejak bertemu dengan peneliti (misalnya pukul 10.00), kemudian mundur ke belakang hingga waktu yang sama hari kemarin (pukul 10.00 kemarin) (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

Prinsip kerja utama *food recall* adalah narasumber diminta untuk menceritakan segala sesuatu yang dikonsumsinya dalam 24 jam yang lalu dengan tuntas, karena pengaruh faktor ingatan *recall* sehingga sering beberapa kondisi tidak terdeteksi dengan baik. Hal ini, pewawancara perlu menuntun individu untuk mengembalikan ingatannya kembali. Tujuan metode *food recall* sebagai berikut: 1) Mendapatkan informasi tentang makanan dan minuman yang sebenarnya dikonsumsi selama 24 jam yang lalu, 2) Mengetahui rata-rata asupan yang dikonsumsi masyarakat, 3) Mengetahui tingkat konsumsi energi dan zat gizi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tertentu, 4) Perbandingan internasional hubungan antara asupan zat gizi dengan kesehatan dan golongan rawan gizi (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

Adapun tahapan wawancara dalam *food recall* 24 jam menurut (Sirajudin dkk., 2018) yaitu: 1) *Quick list* (daftar ringkas pangan yang dikonsumsi sehari kemarin) sesuai waktu makan. 2) Mereview kembali kelengkapan *quick list* bersama responden. 3) Gali makanan yang dikonsumsi sesuai waktu makan dan aktifitas, porsi dalam URT, cara memasak. 4) Tanyakan rincian konsumsi pangan (sesuai *quict list*). 5) Mereview kembali semua jawaban responden untuk menghindari kemungkinan masih ada makanan dikonsumsi tapi terlupakan.

Keuntungan menggunakan metode *food recall* 24 jam yaitu: 1) Dapat digunakan pada subyek yang buta huruf. 2) Relatif murah dan cepat. 3) Dapat menjangkau sampel yang besar. 4) Dapat dihitung asupan energi dan zat gizi sehari. Keterbatasan atau kelemahan metode *food recall* 24 jam yaitu: 1) Sangat tergantung pada daya ingat subyek. 2) Perlu tenaga yang terampil. 3) Adanya *The flat slope syndrome*. 4) Tidak dapat diketahui distribusi konsumsi individu bila digunakan untuk keluarga (Sirajudin dkk., 2018).

Pelaksanaan pengumpulan data agar dapat berjalan dengan baik, antara pewawancara dengan individu harus terjalin hubungan yang baik, yaitu tidak ada hambatan psikologis di antara keduanya. Oleh sebab itu, pewawancara sebaiknya melakukan pendekatan terlebih dahulu, dengan cara melakukan “*ice breaking*” sehingga hambatan yang muncul menjadi hilang. Selain itu juga perlu dihilangkan hambatan komunikasi di antara keduanya sehingga saat wawancara dilakukan akan didapatkan data yang lebih akurat. Akan lebih baik jika pewawancara berasal dari lokasi pendataan atau yang memahami bahasa lokal saat pengumpulan data dilakukan (Pakar Gizi Indonesia, 2016).

2.7. Kerangka Pemikiran

Status gizi merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya keseimbangan antara asupan zat gizi terhadap kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Ada beberapa sebab yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain asupan makan, infeksi penyakit, aktivitas fisik, sosial ekonomi, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, besar keluarga, teman sebaya, dan media

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

massa. Status gizi remaja dipengaruhi oleh asupan energinya, setiap remaja membutuhkan asupan energi yang seimbang, baik itu dari karbohidrat, lemak dan protein sehingga dapat menunjang keberlangsungan proses belajar yang baik.

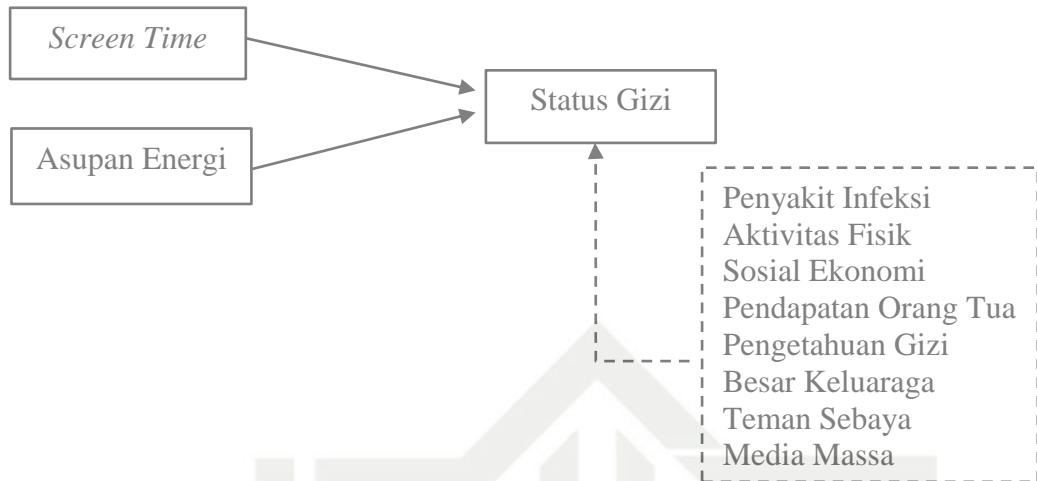
Salah satu faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi asupan energi adalah *screen time*. Di era digital sekarang ini, *screen time* atau durasi paparan terhadap layar (gawai, komputer, televisi) telah meningkat signifikan, terutama di kalangan remaja. *Screen time* yang tinggi dikaitkan dengan gaya hidup sedentari, yaitu aktivitas fisik yang minim seperti duduk atau rebahan dalam waktu yang lama (Stami dkk., 2018). Hal, ini menyebabkan pengeluaran energi menjadi lebih sedikit. Selain itu, *screen time* juga dapat memicu peningkatan asupan makanan, terutama makanan ringan tinggi kalori, karena kebiasaan ngemil saat bermain gadget atau menonton.

Menurut penelitian Islami dkk. (2023) menyatakan bahwa adanya hubungan bermakna antara *screen time* dengan asupan energi. Paparan *screen time* yang tinggi dapat menyebabkan kelebihan asupan energi serta rendahnya aktivitas fisik, yang kemudian dapat berpengaruh pada status gizi. Sebaliknya, paparan *screen time* yang berlebihan juga menyebabkan gangguan pola makan yang dapat berhubungan dengan status gizi kurang, khususnya jika remaja mengabaikan pola makan yang sehat atau tidak mengonsumsi cukup gizi yang dibutuhkan oleh tubuh karena ketidakseimbangan aktivitas fisik dan konsumsi energi. Beberapa penelitian, menunjukkan bahwa kebiasaan menghabiskan waktu terlalu lama di depan layar dapat mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk makan secara teratur dan memilih makanan bergizi, yang pada akhirnya berkontribusi pada risiko kekurangan gizi.

Dengan demikian, *screen time*, baik yang berdampak pada kelebihan maupun kekurangan asupan energi memiliki peran penting terhadap status gizi remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *screen time* dan asupan energi dengan status gizi remaja. Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang diteliti
- : Hubungan yang tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan pada Bulan Agustus sampai dengan September 2024 di SMAN 2 Tambang, Kecamatan Tambang, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Pemilihan tempat dilakukan dengan alasan pertimbangan karena siswa/i dalam kesehariannya kerap mengonsumsi jajanan di kantin sekolah yang berupa makanan cepat saji seperti gorengan dan jajanan ringan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi dan minuman kemasan, sehingga asupan makanan yang beragam dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional hubungan *screen time* dan asupan energi dengan status gizi remaja di SMAN 2 Tambang dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

| Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|-------------|---|--|--|------------|
| Status Gizi | Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh dan dapat diukur menggunakan IMT/U (Par'i dkk., 2017). | Timbangan badan digital dan Microtoise | Klasifikasi IMT/U <ul style="list-style-type: none"> - Gizi Buruk (<i>severely wasted</i>) : < -3 SD - Gizi Kurang (<i>thinness</i>) : -3 SD sd < -2 SD - Gizi Baik (<i>normal</i>) : -2 SD sd $+1$ SD - Gizi Lebih (<i>overweight</i>) : $+1$ SD sd $+2$ SD - Obesitas (<i>obese</i>) : $> +2$ SD (Kemenkes, 2020). | Ordinal |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Hasil Ukur | Skala Ukur |
|---------------|--|--|---|------------|
| Screen Time | Screen time adalah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media berbasis layar seperti televisi, smartphone, komputer, tablet, konsol game, serta media layar lainnya (American academy of pediatrics, 2016). | Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST) | - Normal (≤ 2 jam/hari) - Tinggi (> 2 jam/hari) (American academy of pediatrics, 2016) | Ordinal |
| Asupan Energi | Asupan energi adalah jumlah rerata makanan dan minuman sumber energi yang dikonsumsi setiap hari, dan dinyatakan dalam satuan kalori (kkal) (Dieny, 2007). | Kuesioner food Recall 2x24 Jam | Kategori tingkat asupan energi - Kurang: $<80\%$ - Baik: 80-110% - Lebih: $>110\%$ (WNPG, 2004) | Ordinal |

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu pengumpulan data dalam satu waktu untuk mengetahui hubungan antar variabel dependen dan independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel independen dalam penelitian ini adalah *screen time* dan asupan energi. Populasi dari penelitian ini adalah siswa/i kelas XI dan XII SMAN 2 Tambang yang berjumlah sebanyak 948 orang. Pengambilan sampel data dalam penelitian ini diambil dengan teknik *simple random sampling* dengan menggunakan perhitungan dari rumus Lemeshow (1997) sebagai berikut:

$$n = \frac{Z\alpha^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{d^2 (N-1) + Z\alpha^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

- n : Jumlah sampel
- N : Jumlah populasi
- $Z\alpha$: Derajat kemaknaan 95% sehingga diperoleh nilai $Z = 1,96$
- p : Prevalensi gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun menurut IMT/U yaitu 5,92% (Riskesdas Riau, Kab. Kampar, 2018)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

: 1-p
: Estimasi galat error 5% atau ($e = 0,05$)

Berdasarkan rumus diatas dapat diketahui sampel yang dibutuhkan yaitu:

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,0592 \times 0,9408 \times 948}{0,05^2(948-1) + (1,96)^2 \times 0,0592 \times 0,9408}$$
$$n = \frac{202,83}{2,58}$$

$$n = 78,6 \text{ dibulatkan menjadi } 79 \text{ sampel}$$

Berdasarkan hasil dari perhitungan sampel diatas, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 79 sampel, dengan estimasi *drop out* 10%. Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini menjadi 87 responden. Uji coba kuesioner dilakukan pada sampel yang berbeda dari sampel penelitian.

Penelitian dilakukan secara *simple random sampling*, yang artinya setiap responden dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai responden. Didapatkan dari kelas XI-XII yaitu kelas XI 55 orang dan kelas XII 32 orang. Pada penelitian ini, peneliti memilih sampel secara acak dari total populasi dengan cara sampel penelitian memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- Siswa/i kelas XI dan XII SMAN 2 Tambang
- Siswa/i berusia 16-18 tahun
- Siswa/i yang telah diberi penjelasan dan bersedia menjadi responden penelitian
- Siswa/i yang memiliki akses perangkat dengan layar (*smartphone*, televisi, komputer, laptop, konsol permainan video, dll)

2. Kriteria Eksklusi

- Siswa/i yang tidak hadir pada saat penelitian dilakukan.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan berasal dari pengukuran langsung dan wawancara, meliputi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karakteristik responden (nama, umur, jenis kelamin), data *screen time*, dan data asupan energi. Berat badan responden diukur menggunakan timbangan badan digital dengan ketelitian 0,1 kg, tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*, dan indeks massa tubuh terhadap umur (IMT/U) digunakan untuk menentukan data status gizi. Data sekunder meliputi data gambaran umum dan jumlah siswa. Berikut merupakan jenis dan cara pengambilan data dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Jenis dan Cara Pengambilan Data

| No. | Variabel Data | Jenis Data | Cara Pengumpulan Data |
|-----|--|------------|---|
| 1. | Gambaran umum sekolah dan responden | Sekunder | Informasi sekolah |
| 2. | Data karakteristik responden, usia, dan jenis kelamin | Primer | Wawancara dengan kuesioner |
| 3. | Data status gizi - Berat badan - Tinggi badan - IMT/U | Primer | Pengukuran dengan - Timbangan badan digital - <i>Microtoise</i> |
| 4. | <i>Screen time</i> | Primer | Kuesioner <i>screen time</i> Wawancara dengan kuesioner <i>screen time</i> |
| 5. | Asupan energi | Primer | <i>Food recall 2x24 hours</i> |

3.5. Analisis Data

Data yang dikumpulkan kemudian diolah secara analisis statistik deskriptif dengan menggunakan program *Microsoft Excel 2016 for windows and statiscal program social science (SPSS for windows version 25,0)*. Pengolahan data dimulai dengan *editing, coding, entry, cleaning* dan analisis. Data antropometri berupa berat badan, tinggi badan, dan umur diolah dengan menggunakan program *Who Anthro Plus*.

1. Screen Time

Setelah semua data *screen time* didapatkan akan diperiksa kelengkapan, kejelasan, dan kerelevanannya, data *screen time* untuk kegiatan belajar, menonton, bermain game, dan bermain media sosial dijumlahkan terpisah terlebih dahulu antara *screen time* pada hari kerja dan akhir pekan. Selanjutnya data *screen time* pada hari kerja dikali 5 dan *screen time* pada akhir pekan dikali 2. Selanjutnya data *screen time* pada hari kerja dan akhir pekan dijumlahkan lalu dibagi 7 untuk mengetahui rata-rata *screen time* remaja per hari. Setelah mendapatkan jumlah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

screen time per hari, dilakukan pengkodean data dengan kriteria evaluasi menurut (American Academy of Pediatrics, 2016):

- 1 Tinggi (>2 jam/hari)
- 2 Normal (≤ 2 jam/hari)

Selanjutkan hasil pengkodean dimasukkan ke dalam program komputer untuk dianalisis.

2. Asupan Energi

Data asupan energi didapatkan menggunakan metode *food recall* 2x24 jam yaitu 1 kali hari efektif dan 1 kali hari libur, kemudian data asupan energi diambil berdasarkan nilai rata-rata 1 kali hari efektif dan 1 kali hari libur. Data asupan energi dalam gram/URT dikonversi dalam nilai energi dan zat gizi menggunakan aplikasi *NutriSurvey* dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017 menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KG_{ij} = \frac{B_{ij}}{100} \times G_{ij} \times \frac{BDD_j}{100}$$

Keterangan:

- KG_{ij} = Kandungan energi/ zat gizi i dari bahan makanan j dengan berat B
B_{ij} = Berat bahan makanan j (g)
G_{ij} = Kandungan zat gizi i dalam makanan j menurut TKPI
BDD_j = Persentase bahan makanan j yang dapat dimakan

Pengukuran tingkat kecukupan gizi membandingkan asupan energi dan zat aktual responden dengan kebutuhan masing-masing dengan menggunakan pedoman tingkat kecukupan gizi (AKG) remaja berdasarkan usia dan jenis kelamin. Tingkat kecukupan energi kemudian dikategorikan sebagai berikut (WNPG, 2004)

- 1) Kurang: $< 80\%$
- 2) Baik: $80 - 110\%$
- 3) Lebih: $> 110\%$

3. Status Gizi

Penilaian status gizi diperoleh dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Kategori status gizi berdasarkan IMT/U menurut Kemenkes (2020) terbagi menjadi lima yaitu: Gizi buruk (< -3 SD), Gizi kurang (-3 SD sd < -2 SD), Gizi normal (-2 SD sd $+1$ SD), *Overweight* ($+1$ SD sd $+2$ SD), dan Obesitas ($> +2$ SD). Menggunakan rumus sebagai berikut:

$$IMT/U = \text{Berat badan (kg)}/\text{Tinggi Badan (m)}^2$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Kemudian, pada penelitian ini pengukuran status gizi remaja menggunakan IMT menurut umur. Pengukuran IMT berdasarkan usia digunakan untuk mengetahui status anak usia 5-18 tahun. Data yang dibutuhkan adalah berat badan, tinggi badan dan usia. Cara menghitung *z score*:

$$z \text{ score} = \frac{\text{nilai individu subjek} - \text{nilai individu baku rujukan}}{\text{nilai simpang baku rujukan}}$$

Data pada penelitian adalah data primer dan sekunder. Data Primer yang dikumpulkan diperoleh dari pengukuran dan wawancara secara langsung meliputi data karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin), data *screen time*, asupan energi, berat badan responden diukur dengan menggunakan timbangan badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm, serta untuk mengetahui data status gizi dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data sekunder meliputi gambaran umum dan data jumlah siswa/i.

Rencana analisis data yang dilakukan dalam penelitian, yaitu:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi *screen time*, asupan energi, dan status gizi siswa/i SMAN 2 Tambang.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen yaitu *screen time* dan asupan energi dengan variabel dependen yaitu status gizi remaja di SMAN 2 Tambang, karena semua variabel yang diteliti berskala ordinal, maka uji dilakukan dengan *chi square test*. Syarat uji *chi square* terpenuhi, jika tidak terdapat sel yang nilai harapannya kurang dari 5 dan persentasenya tidak lebih dari 20%, hal ini berarti kedua variabel ada hubungan jika:

- Jika nilai Asymp. Sig $\leq 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan.
- Jika nilai Asymp. Sig $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika instrumen bisa dipakai mengukur hal yang sepatutnya diukur. Jika nilai r -hitung adalah sama atau lebih besar dari r -tabel, maka butir dari kuesioner dikatakan valid. Sebaliknya jika r -hitung lebih kecil dari pada r -tabel, maka butir kuesioner dikatakan tidak valid. Hasil uji validitas *screen time* dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas *Screen Time*

| Variabel | Item | r Hitung | r Tabel | Keterangan |
|-------------|------|----------|---------|------------|
| Screen Time | P1 | 0,615 | 0,361 | Valid |
| | P2 | 0,724 | 0,361 | Valid |
| | P3 | 0,537 | 0,361 | Valid |
| | P4 | 0,476 | 0,361 | Valid |
| | P5 | 0,496 | 0,361 | Valid |
| | P6 | 0,702 | 0,361 | Valid |
| | P7 | 0,569 | 0,361 | Valid |
| | P8 | 0,653 | 0,361 | Valid |

Berdasarkan Tabel 3.3 dari hasil uji validitas dengan 30 responden menunjukkan dari 8 pertanyaan mempunyai nilai r -hitung $>$ r -tabel (0,361). Hal ini dapat dinyatakan bahwa semua item pertanyaan kuesioner tersebut valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila dilakukan secara berulang. Uji reliabilitas dapat dikatakan reliabilitas apabila hasil *cronbach's alpha* 0,6. Hasil uji reliabilitas kuesioner *screen time* dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas *Screen Time*

| Reliability Statistics | |
|-------------------------|------------|
| <i>Cronbach's Alpha</i> | N of Items |
| 0,742 | 8 |

Berdasarkan Tabel 3.4 diketahui hasil uji reliabilitas dari kuesioner *screen time* dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,742. Hal ini menunjukkan bahwa kuesioner *screen time* termasuk reliabel.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Responden berusia antara 16-18 tahun dengan jumlah responden laki-laki 30 orang (34,5%) dan perempuan 57 orang (65,5%). Mayoritas responden memiliki *screen time* tinggi yaitu sebanyak 73 orang (83,9%). Rata-rata *screen time* responden yaitu sebesar 5,05 jam/hari. Asupan energi responden diketahui bahwa asupan energi tidak lebih yaitu sebanyak 72 orang (82,8%), asupan energi lebih sebanyak 15 orang (17,2%), asupan energi kurang sebanyak 32 orang (36,8%) dan asupan energi cukup sebanyak 55 orang (63,2%). Status gizi responden memiliki status gizi tidak lebih sebanyak 74 orang (85,1%), status gizi lebih sebanyak 13 orang (14,9%), status gizi tidak kurang sebanyak 57 orang (65,5%) dan status gizi kurang sebanyak 30 orang (34,5%). Berdasarkan hasil uji *Fisher's exact test* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *screen time* dengan status gizi lebih dengan nilai *p value* sebesar $0,211 > 0,05$. Tidak terdapat hubungan pada *screen time* dengan status gizi kurang dengan nilai *p value* sebesar $0,544 > 0,05$. Terdapat hubungan antara asupan energi lebih dengan status gizi lebih dengan nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan antara asupan energi kurang dengan status gizi kurang dengan nilai *p value* sebesar $0,000 < 0,05$.

5.2. Saran

Disarankan untuk responden dengan *screen time* tinggi agar lebih memperhatikan durasi penggunaan *gadget* dengan bijak. Disarankan untuk responden dengan status gizi buruk, gizi kurang, dan gizi lebih untuk memperhatikan asupan makanan agar dapat mencapai status gizi yang baik dan untuk responden dengan status gizi baik disarankan agar dapat mempertahankan status gizinya. Disarankan juga kepada pihak sekolah untuk menyediakan program edukasi tentang gizi, pentingnya menjaga pola hidup sehat, dan meningkatkan kesadaran siswa/i tentang dampak negatif dari *screen time*. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut terkait faktor lain yang dapat berpengaruh pada status gizi remaja seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. dan B. Wirjatmadi. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Prenadamedia Group. Jakarta. 484 hal.
- AKG (Angka Kecukupan Gizi). 2019. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. *Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Almatsier, S., S. Soetardjo, dan M. Soekatri. 2017. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 463 hal.
- American Academy of Pediatrics. 2016. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Journal Pediatrics*, 138(5):1-6. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.a2016-2592>.
- Andini, T. N., L. Badriyah, dan R. I. Rizqi. 2024. Hubungan Paparan Screen Time, Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta. *The Journal of Nutrition and Culinary*, 5(1):106-124.
- Andriani, F. W. dan V. Indrawati. 2021. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1):14-22.
- Arismawati, D. F., M. Sada, A. Briliannita, Eliza, Satriani, W. Florensia, S. N. Rachmawati, R. A. Widystuti, A. P. Kamarudin, Islaeli, M. Kamarudin, S. B. Ramdika, A. Nofitasari, Rahmawati, dan Sriyanti. 2022. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit Media Sains Indonesia. 239 Hal.
- Bond, R. 2019. Social Network Determinants of Screen Time Among Adolescents. *The Social Science Journal*, 59(2):1-12. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.08.009>
- Bucksch, J., D. Sigmundova, Z. Hamrik, P. J. Troped, O. Melkevik, N. Ahluwalia, A. Borracino, J. Tynjala, M. Kalman, and J. Inchley. 2016. International Trends in Adolescent Screen-Time Behaviors from 2002 to 2010. *Journal of Adolescent Health*, 58(4):1-9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.11.014>
- de Lucena, J. M. S., L. A. Cheng, T. L. M. Cavalcante, V. A. da Silva, and J. C. de Farias Junior. 2015. Prevalence of Excessive Screen Time and Associated Factors in Adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(4):407-414. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.04.001>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Departemen Gizi dan Kesmas, FKM UI. 2008. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta. 342 hal.
- Dieny, F. F. 2007. Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Siswi SMA. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Dieny, F.F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 150 hal.
- Fadzil, A. 2021. Factors Affecting the Quality of Sleep in Children. *Journal Children*, 8(2):1-8. DOI: <https://doi.org/10.3390/children8020122>
- Februhartany, J., E. Ermayani, P. H. Rachman, H. Dianawati, dan H. Harsian. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta. 166 hal.
- Fikawati, S., A. Syafiq, dan A. Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. PT Raja Grafindo Persada. Depok. 348 hal.
- Fitriani, R., L. P. Dewanti, M. Kuswari, N. Gifari, dan Y. Wahyuni. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1):29-38. DOI: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Griffiths, M. D., M. N. O. Davies, and D. Chappell. 2004. Online Computer Gaming: a Comparison of Adolescent and Adult Gamers. *Journal of Adolescence*, 27(1):87-96.
- Hafiza, D., A. Utami, dan S. Nirliyah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1): 332-342.
- Islam, S. N., R. Yanti, dan N. W. Hariati. 2023. Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4 (2): 88-95.
- Istiany, A. dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung. 270 hal.
- Juma'iyah, H. N. 2023. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMAN 4 Surakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jawa Tengah.
- Kabbaro, H., N. Wulan, dan Hamiyati. 2023. Status of Living with Parents, Smartphone Addiction, and Problematic Eating Behavior in Adolescents. *Journal of Family Sciences*, 8(2):264-283.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Karno, D. A., A. Fitriani, dan Iswahyudi. 2024. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Underweight pada Remaja SMA di Bekasi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1): 113-123.
- Kartasapoetra, G. dan Marsetyo. 2008. *Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Rineka Cipta. Jakarta. 123 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang *Angka Kecukupan Gizi* yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 Tentang *Standar Antropometri Anak*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Screen Time Pada Anak, Perlukah? Article. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1520/screen-time-pada-anak-perlukah. Diakses 14 September 2022.
- Knebel, M. T. G., B. G. G. da Costa, P. C. dos Santos, A. C. F. C. de Sousa, and K. S. Silva. 2021. The Conception, Content Validation, and Test-Retest Reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST). *Jurnal Pediatri*, 98(2):175-182. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jped.2021.05.004>
- Kumala, A. M., A. Margawati, dan A. Rahadiyanti. 2019. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2):73-80.
- Lemeshow, S. dan J. David. 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Alih Bahasa oleh Dibyo Pramono. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta. 106 hal.
- Limboto, D. J., M. I. Punuh, dan N. S. H. Malonda. 2024. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*. 14 (1):1- 8. DOI: <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.51027>
- Maatta, S., R. Kaukonen, H. Vepsäläinen, E. Lehto, A. Ylonen, C. Ray, M. Erkkola, and E. Roos. 2017. The Mediating Role of The Home Environment in Relation to Parental Educational Level and Preschool Children's Screen Time: A Cross-Sectional Study. *Journal BMC Public Health*, 17(688):1-11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4694-9>

- Mardatillah, M. 2022. Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Kota Palembang. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Palembang.
- Masnawati, E., D. Darmawan, dan Masfufah. 2023. Peran Ekstrakurikuler dalam Membentuk Karakter Siswa. *PPMIAN: Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4):305-318.
- Moehji, S. 2009. *Ilmu Gizi I Pengetahuan Dasar Ilmu Gizi*. PT Bhratara Niaga Media. Jakarta. 129 hal.
- Mozafarian, N., M. Esmail, Motlagh, R. Heshmat, S. Karimi, Morteza, Mansourian, Fatemeh, Mohebpour, M. Qorbani, and R. Kelishadi. 2017. Factors Associated with Screen Time in Iranian Children and Adolescents: The CASPIAN-IV Study. *International Journal of Preventive Medicine*, 8 (31): 1–8.
- Nafiah, N. 2019. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Nakshine, V. S., P. Thute, M. N. Khatib, and B. Sarkar. 2022. Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A literary review. *Journal Cureus*, 14(10):1-9.
- Ningrum, D. M. A. 2018. Hubungan Screen Time dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Nohana, O. C., A. Kusumawati dan B. Widjanarko. 2020. Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(5):363-367.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. PT. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal.
- Nurramdiani, D. 2023. Edukasi Bahaya Radiasi Elektromagnetik dari Penggunaan Gadget Berlebih pada Anak dan Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3):1999-2006.
- Nurbaiti, K., A. Q. Marjan, T. Maryusman, dan Y. S. Octaria. 2023. Hubungan Asupan Energi, Preferensi Makan, Pengaruh Teman Sebaya, dan Pendidikan Orang Tua dengan Kejadian Gizi Lebih Remaja di Depok. *Jurnal Amerta Nutrition*. 7(2):31-38. DOI: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.31-38>

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Oktavian, N., S. Nurhidayat, dan R. Nasriati. 2018. Pengaruh Durasi Bermain Terhadap Adiksi Game Online pada Remaja. *Health Sciences Jurnal*, 2(2):72-82
- Oktafiani, I. 2019. Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology. *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya*, 3(2):4-13.
- Pakar Gizi Indonesia. 2016. *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.
- Parewasi, D. F. R., R. Indriasari, H. Hidayanti, V. Hadju, dan S. M. Battung. 2021. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri Pesanteren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 10(1):1-11. DOI: <https://doi.org/10.30597/jgmi.v10i1.18508>
- Par'i. H. M., W. Sugeng, dan T. P. Harjatmo. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 309 hal.
- Pramadhan, Y. 2016. Keterkaitan Screen Time, Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi pada Siswa SD Gadog 03 Bogor. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Pratomo, H., L. Sekarrini, K. N. Siregar, L. Hanifah, dan A. Kusumayati. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Rajawali Pers. Depok. 306 hal.
- Rachmawati, F. 2023. Kebiasaan Konsumsi Mie Instan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMA Taman Harapan 1 Kota Bekasi. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Jakarta.
- Rezeki, S. dan I. I. Suryaalam. 2023. Hubungan *Screen Time*, Kebiasaan Makan *Junk Food*, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 14 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Pangan, Klinik, dan Masyarakat*, 3(2): 21-31. DOI: <https://doi.org/10.24114/jgpkm.v3i2.48749>
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Laporan Hasil Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Sari, Y. F., S. Wahyuningsih, dan F. Nofiartika. 2023. Durasi Penggunaan Screen Time Tidak Berkaitan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Ngemplak, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *In Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 5(2):156-162.
- SDT (Studi Diet Total). 2014. *Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. 210 hal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak Cipta milik UIN Suska Riau**
- Setyawati, L., T. Rahmadewi dan A. Diahsari. 2024. Hubungan Durasi Bermain Game Online dengan Pola Makan pada Anak Kelas 4 dan 5 SD Negeri Nogotirto di Sleman Yogyakarta. *In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 2: 546-552.
- Shahnaz, S. 2024. Hubungan Durasi Screen Time dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Usia 16-18 Tahun di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. Surabaya.
- Sirajuddin, Surmita dan T. Astuti. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 381 hal.
- Siregar, L. A. 2021. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumun. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Medan.
- SKI (Survei Kesehatan Indonesia). 2023. *Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 926 hal.
- Song, H. Y. and J. H. Kim. 2022. Smartphone Use Type, Fear of Missing Out, Social Support, and Smartphone Screen Time Among Adolescents in Korea: Interactive Effects. *Journal Frontiers in Public Health*, 10(8): 1-10.
- Supariasa, I. N. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC. 333 hal.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri dan I. Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Edisi kedua. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 396 hal.
- Susanti, M. M., W. U. Widodo dan D. I. Safitri. 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online pada Smartphone (Mobile Online Games) dengan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 di SD Negeri 4 Purwodadi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2): 28-39.
- TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi). 2017. *Survey Penggunaan TIK*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. Jakarta. 51 hal.
- Utami, N. P., P. Martalena, dan H. Emi. 2018. Paparan *Screen Time* Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2): 71-78.
- Utami, H. D., K. Kamsiah, dan A. Siregar. 2020. Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2): 279-286.

Utami, J. R. P. A., N. A. Shifa, dan N. Rukiah. 2024. Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2): 46-56.

WNPG (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi). 2004. *Angka Kecukupan Gizi*. Jakarta: Lembaga Penelitian Indonesia.

Widawati, W. 2018. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2):146-159.

Windiyani, V. A. 2022. Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 8 Semarang. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.

Winerungan, R., M.I. Punuh, M., dan S. Kawengian. 2019. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Pelajar SMP di Wilayah Malalayang I Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5):1-7.

Wiyono, H. dan E. Ellisiya. 2024. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1):117-124.

Yanti, R., M. Nova, dan A. Rahmi. 2021. Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 8(1):45-53. DOI: <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>

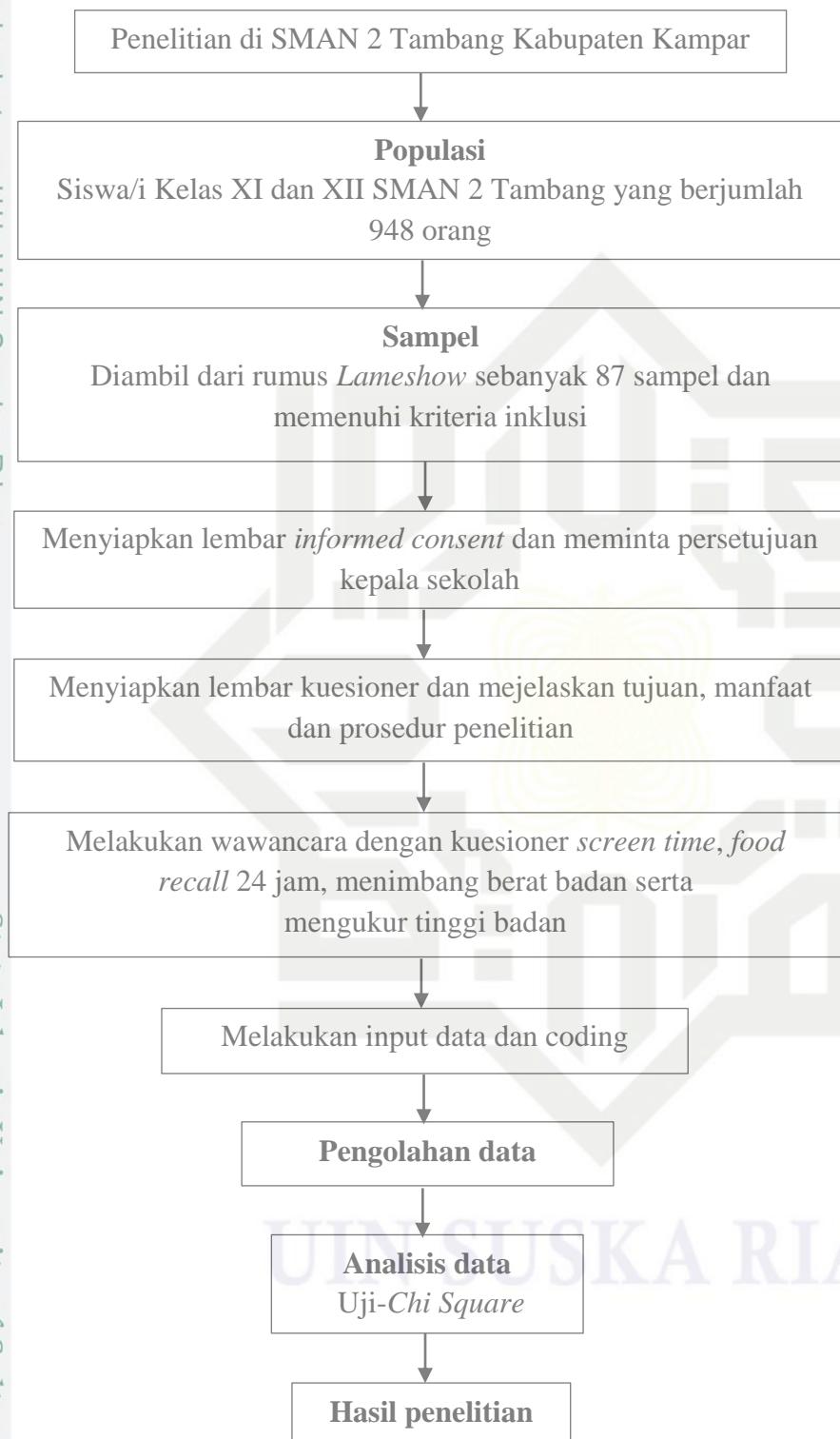
Ye, S., L. Chen, Q. Wang, and Q. Li. 2018. Correlates of Screen Time Among 8-19-year-old Students in China. *Journal BMC Public Health*, 18(1):1-7. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5355-3>

Yunawati, I., N. F. Setyawati, A. Muhammamah, Y. Ernalia, D. E. Puspaningtyas, D. A. Wati, L. M. Puspita, Y. I. Prasetyaningrum, N. I. Nasruddin, I. Indriayani, dan M. Akhriani. 2023. *Penilaian Status Gizi*. Eureka Media Aksara. 208 hal.

Lampiran 1. Bagian Alur Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة و الحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO Box. 1400 Telp. 0761-562051
Fax. 0761- 262051 562052 Web: <http://fnp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.3676/F.VIII/PP.00.9/07/2024 11 Juli 2024 M
Sifat : Penting 05 Muharram 1445 H
Hal : Izin Riset

Kepada Yth:

Kepala SMA Negeri 2 Tambang

Republikanische Partei Rumäniens
di

Jl. Bupati Kualu Kec. Tambang Kab. Kampar

Assalamu'alaikum Wr.Wb,
Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa Mahasiswa yang

Nama : Nabilah Rifqah Frihadi
NIM : 12080322831
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: "Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang".

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Sipenasakti

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komplek, Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU
Email : dpmpptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/67680
TENTANG



1.04.02.01

PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau, Nomor : B.3676/F.VIII/PP.00.9/07/2024 Tanggal 11 Juli 2024, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

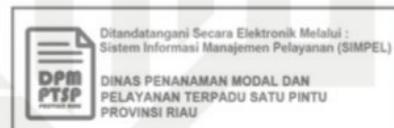
- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | NABILAH RIFQAH FRIHADI |
| 2. NIM / KTP | : | 12080322831 |
| 3. Program Studi | : | GIZI |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 2 TAMBANG |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SMAN 2 TAMBANG |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 18 Juli 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau di Pekanbaru
3. Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
JL. CUT NYAK DIEN NO. 3 TELP. (0761) 22552 / 21553
PEKANBARU

Pekanbaru, 18 Juli 2024

Nomor : 400.3.11.2/Disdik/1.3/2024/ 11262
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Izin Riset / Penelitian

Yth. Kepala SMAN 2 Tambang

di-
Tempat

Berkenaan dengan Surat Rekomendasi dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/67680 Tanggal 18 Juli 2024 Perihal Pelaksanaan Izin Riset, dengan ini disampaikan bahwa:

| | | |
|-------------------|---|--|
| Nama | : | NABILAH RIFQAH FRIHADI |
| NIM/KTP | : | 12080322831 |
| Program Studi | : | GIZI |
| Jenjang | : | S1 |
| Alamat | : | PEKANBARU |
| Judul Penelitian | : | HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 2 TAMBANG |
| Lokasi Penelitian | : | SMAN 2 TAMBANG |

Dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut :

- Untuk dapat memberikan yang bersangkutan berbagai informasi dan data yang diperlukan untuk penelitian.
- Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan dan memaksakan kehendak yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
- Adapun Surat Izin Penelitian ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
PROVINSI RIAU
SEKRETARIS,



EDI RUSMA DINATA, S.Pd,M.Pd
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 19720822 199702 1 001

Tembusan:

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Lampiran 5. Surat Ethical Clearance



UNIVERSITAS ABDURRAH

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: Ippm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 320/KEP-UNIVRAB/VII/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrah, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang

Peneliti Utama : Nabilah Rifaqah Frihadi

Anggota : -

Tempat Penelitian : SMAN 2 Tambang, Jl. Bupati, Kualu, Kecamatan Tambang, Kabupaten Kampar, Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 16 Juli 2024

Ketua,

dr. Deinike Wanita Marwan, M.Kes., AIFO-K


dr. Deinike Wanita Marwan, M.Kes., AIFO-K

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 6. Surat Bersedia Menerima Riset dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 2 TAMBANG



Akreditasi A

NPSN : 10495016 NSS : 301140670002 Website : smanegeri2tambang.sch.id Email sman2tambang@yahoo.co.id
Alamat : Jl. Bupati Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Kode Pos : 28462

SURAT KETERANGAN BERSEDIA MENERIMA RISET Nomor: 400.3.8.1/SMAN-2 TBG/VII/2024/46)

Kepala SMA Negeri 2 Tambang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau dengan ini menerangkan bahwa :

| | | |
|---------------|---|---------------------------|
| Nama | : | NABILAH RIFQAH FRIHADI |
| NIM | : | 12080322831 |
| Program Studi | : | Gizi |
| Fakultas | : | Pertanian dan Perternakan |
| Universitas | : | UIN SUSKA RIAU |

Sehubung dengan surat saudara Nomor : B.3676/F.VIII/PP.00.9/7/2024 pada dasarnya kami bersedia menerima mahasiswa tersebut diatas untuk melakukan Riset di sekolah kami.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Ditetapkan di : Tambang
Pada Tanggal : 26 Juli 2024
Kepala Sekolah

Drs. SYUKUR
NIP. 19631231 199312 1 002



Lampiran 7. Surat Telah Selesai Melaksanakan Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN SMA NEGERI 2 TAMBANG



Akreditasi A

NPSN : 10495016 NSS : 3011406700002 Website : smanegeri2tambang.sch.id Email sman2tambang@yahoo.co.id
Alamat : Jl. Bupati Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar KodePos : 28462

SURAT KETERANGAN SELESAI RISET NO. 400.3.8.1/SMAN-2 TBG/VIII/2024/

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau, dengan ini menerangkan bahwa :

| | |
|---------------|---|
| Nama | : NABILAH RIFQAH FRIHADI |
| NIM | : 12080322831 |
| Program Studi | : S-I GIZI |
| Universitas | : UIN SUSKA RIAU |
| Judul | : "HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 2 TAMBANG." |

Yang tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian atau Riset di SMA Negeri 2 Tambang, terhitung mulai tanggal 1 Agustus 2024 sampai dengan 26 Agustus 2024.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



UIN SUSKA RIAU

Lampiran 8. *Informed Consent* Penelitian**LEMBAR INFORMASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabilah Rifqah Frihadi
NIM : 12080322831
Pendidikan : S1 Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Alamat : Jl. Melanton Siregar Gg. Imam
No HP/Tlp : 081375114308

Mahasiswa S1 Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau akan melaksanakan penelitian dengan judul **“Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang”**.

Saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk memberikan izin kepada siswa/i Bapak/Ibu untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kampar, 2024

Nabilah Rifqah Frihadi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ..

No. Hp (WhatsApp) : ..

Orang tua/wali dari anak

Nama : ..

Kelas : ..

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan mengizinkan anak saya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Nabilah Rifqah Frihadi, Mahasiswa S1 Jurusan Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian **“Hubungan Screen Time dan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Tambang”**.

Demikian surat peryataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Kampar, 2024
Yang Membuat Pernyataan
(Orang tua/ wali)

()

Lampiran 9. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 2 TAMBANG

A. Identitas Responden

No. Responden : (Diisi oleh peneliti)

Nama Lengkap :

Tempat, Tanggal Lahir :

Umur :

Kelas :

Suku :

Agama :

Alamat :

Tanggal Penelitian :

No. Hp (WhatsApp) :

Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan

B. Status Gizi Reponden

| No | Pengukuran Antropometri | Hasil |
|----|-------------------------|-------|
| 1 | Berat Badan (kg) | |
| 2 | Tinggi Badan (cm) | |
| 3 | IMT/U | |

(Diisi oleh peneliti)

KUESIONER HUBUNGAN SCREEN TIME DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 2 TAMBANG

Kode Responden :

Nama Responden :

Kelas :

Tanggal Pengisian :

QUESTIONNAIRE FOR SCREEN TIME OF ADOLESCENTS (QUEST)

1 Tuliskan berapa lama waktu yang Anda habiskan setiap hari untuk melakukan kegiatan belajar, menonton kelas video, membaca, melakukan penelitian, atau mengerjakan tugas sekolah di komputer, laptop, televisi, tablet, *Smartphone*, atau perangkat elektronik lainnya?

Jawab nol (0) jika Anda tidak melakukan aktivitas ini.

Contoh: Saya mengerjakan tugas selama satu setengah jam per hari (jawaban 1 di kolom jam dan 30 di kolom menit).

| Hari | Jam | Menit |
|--------|-----|-------|
| Senin | | |
| Selasa | | |
| Rabu | | |
| Kamis | | |
| Jumat | | |
| Sabtu | | |
| Minggu | | |

2 Tuliskan berapa lama waktu yang Anda habiskan setiap hari untuk menonton acara TV, film, sinetron, berita, olahraga, program, atau video lainnya di komputer, laptop, televisi, tablet, *smartphone*, atau perangkat elektronik lainnya?

Jawab nol (0) jika Anda tidak melakukan aktivitas ini.

Contoh: Saya menonton film selama satu setengah jam per hari (jawaban 1 di kolom jam dan 30 di kolom menit).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Hari | Jam | Menit |
|--------|-----|-------|
| Senin | | |
| Selasa | | |
| Rabu | | |
| Kamis | | |
| Jumat | | |
| Sabtu | | |
| Minggu | | |

3. Tuliskan berapa lama waktu yang Anda habiskan setiap hari untuk bermain game di konsol game, *smartphone*, komputer, televisi, tablet, laptop, atau perangkat elektronik lainnya?

Jawab nol (0) jika Anda tidak melakukan aktivitas ini.

Contoh: Saya bermain game selama satu setengah jam per hari (jawaban 1 di kolom jam dan 30 di kolom menit).

| Hari | Jam | Menit |
|--------|-----|-------|
| Senin | | |
| Selasa | | |
| Rabu | | |
| Kamis | | |
| Jumat | | |
| Sabtu | | |
| Minggu | | |

4. Tuliskan berapa lama waktu yang Anda habiskan setiap hari untuk menggunakan media sosial untuk kegiatan hiburan seperti Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, atau aplikasi *chatting* seperti WhatsApp, Telegram, Messenger, Line di komputer, televisi, tablet, *smartphone*, laptop, atau perangkat elektronik lainnya?

Jawab nol (0) jika Anda tidak melakukan aktivitas ini.

Contoh: Saya menggunakan media sosial selama satu setengah jam per hari (jawaban 1 di kolom jam dan 30 di kolom menit).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Hari | Jam | Menit |
|--------|-----|-------|
| Senin | | |
| Selasa | | |
| Rabu | | |
| Kamis | | |
| Jumat | | |
| Sabtu | | |
| Minggu | | |

Sumber: Modifikasi dari *Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)* (Knebel *et al.*, 2021)

KUESIONER FOOD RECALL 2x24 JAM

| Kode Responden | : .. | Enumerator | : .. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|---------------|--------|--------------|--------------|---------------|--------|-----|--------------|-------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|--------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|--------------|--|--|--|-----------------------|--|--|--|
| Hari/Tanggal | : .. | BB (kg) | : .. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nama Responden | : .. | TB (cm) | : .. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Keterangan | : Hari Sekolah / Hari Libur | Umur | : .. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 20%;">Waktu Makan</th> <th rowspan="2" style="width: 30%;">Nama Makanan</th> <th rowspan="2" style="width: 30%;">Bahan Makanan</th> <th style="width: 20%;">Ukuran</th> </tr> <tr> <th style="width: 10%;">URT</th> <th style="width: 10%;">Berat (gram)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Pagi / Jam:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Selingan pagi / Jam:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Siang / Jam:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Selingan sore / Jam:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Malam / Jam:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Selingan malam / Jam:</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | | | | Waktu Makan | Nama Makanan | Bahan Makanan | Ukuran | URT | Berat (gram) | Pagi / Jam: | | | | Selingan pagi / Jam: | | | | Siang / Jam: | | | | Selingan sore / Jam: | | | | Malam / Jam: | | | | Selingan malam / Jam: | | | |
| Waktu Makan | Nama Makanan | Bahan Makanan | Ukuran | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | URT | Berat (gram) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pagi / Jam: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Selingan pagi / Jam: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Siang / Jam: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Selingan sore / Jam: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Malam / Jam: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Selingan malam / Jam: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ukuran Rumah Tangga (URT): piring, mangkok, piring kecil, gelas bungkus, sendok makan, sendok teh, cangkir, tusuk, bungkus, potong, porsi, buah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak cipta milik UIN Suska Riau



Gambar 1. Meminta izin penelitian dengan guru pembimbing

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak cipta milik UIN Suska Riau



Gambar 2. Menjelaskan tujuan penelitian

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Gambar 3. Penimbangan berat badan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 4. Pengukuran tinggi badan



Gambar 5. Responden mengisi kuesioner *screen time*





Gambar 6. Wawancara food recall 2x24 jam



Gambar 7. Pembagian reward

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.